



**“LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO
COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA
INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD”**

Tesis previa a la obtención del título de
Magister en Psicoterapia Integrativa.

DIRECTOR

Mg. GERARDO PEÑA CASTRO

GRADUANDO:

FERNANDO CHACÓN ORTIZ

CUENCA- NOVIEMBRE 2015

Dedicatoria

*En memoria del Mg. Edgar León Reyes, apreciado maestro y amigo,
que ahora tendrá todas las respuestas sobre la Trascendencia...,
tema de amenas conversaciones y gratos encuentros.*

Agradecimiento

Agradezco a Dios, por darme la oportunidad de descubrirlo en mi vida. A mi familia, especialmente a mi esposa y a mi pequeña hija, que me apoyaron y alentaron en todo momento.

A las autoridades y docentes de las distintas universidades que me brindaron su ayuda en el estudio investigativo: Mg. Rosana González, docente de la Universidad de Cuenca; Mg. Jhon Herry Alvarado, docente de la Universidad Católica; Mg. María Leguízamo, docente de la Universidad Politécnica Salesiana.

Al Dr. Lucio Balarezo y a todo el equipo de SEAPSI, por enriquecerme con una perspectiva integrativa de psicoterapia con la que comulgo en todo sentido.

Finalmente, quiero dejar constancia de la importante labor de mis dos directores: Mg. Edgar León Reyes y Mg. Gerardo Peña Castro, quienes, con dedicación y profesionalismo, supieron encaminarme en la realización de este trabajo. A ellos, mi más sincero agradecimiento y reconocimiento.

Resumen

El presente trabajo plantea incorporar el elemento espiritual dentro del modelo ecuatoriano de Psicoterapia Integrativa focalizada en la Personalidad, tomando como punto de partida la influencia que tienen sobre las personas, en mayor o menor grado, las creencias en lo divino, en lo trascendente. Dicha influencia se convierte en un recurso valioso a la hora de afrontar trastornos psicológicos y enfermedades físicas, es por ello que no puede ser desatendido por el o la psicoterapeuta en su labor con el paciente.

Esta propuesta tiene como fundamento epistemológico el constructivismo. Como base teórica, analiza dos perspectivas diferentes sobre la espiritualidad: una visión neurobiológica defendida, principalmente, por Francisco J. Rubia, y un abordaje filosófico humanista desde la Logoterapia de Viktor Frankl. Posteriormente, se demuestra cómo estas dos posturas podrían integrarse en la personalidad del ser humano.

Este trabajo, también señala algunas técnicas que pueden utilizarse al incorporar la dimensión espiritual como elemento del modelo psicoterapéutico integrativo, clarificadas con ejemplos tomados de la experiencia laboral.

Esta propuesta está avalada por un estudio investigativo realizado con una muestra de 160 estudiantes de cuatro universidades de la ciudad de Cuenca. La metodología, procedimientos, resultados y conclusiones pueden observarse detalladamente al final del trabajo.

ABSTRACT

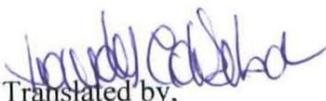
This paper proposes to incorporate the spiritual element within the Ecuadorian Integrative Psychotherapy model focused on the personality, taking as its starting point the influence that beliefs in the divine, transcendent have on people to a greater or lesser degree. This influence becomes a valuable resource in addressing psychological disorders and physical illnesses; consequently, this situation cannot be neglected by the psychotherapist in the work done with the patient.

The epistemological foundation of this proposal is the constructivism. As a theoretical basis, it analyzes two different perspectives on spirituality: a neurobiological vision defended mainly by Francisco J. Rubia, and a humanistic philosophical approach from Viktor Frankl's logotherapy. Subsequently, the way how these two positions could be integrated into the personality of human beings is demonstrated.

This paper also points out some techniques that can be used to incorporate the spiritual dimension as an element of the integrative psychotherapeutic model, explained through examples from work experience. This proposal is supported by a research study conducted with a sample of 160 students from four universities in the city of Cuenca. The methodology, procedures, results and conclusions can be observed in detail at the end of the paper.

KEYWORDS: Spirituality, Integrative Psychotherapy, Personality, Neurobiology, Human Sense, Transcendent, Belief




Translated by,
Lic. Lourdes Crespo

Índice

INTRODUCCIÓN	10
--------------------	----

CAPÍTULO 1

BASE EPISTEMOLÓGICA QUE SUSTENTE LA INCORPORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

1.1. EL DEVENIR EPISTEMOLÓGICO Y LA PSICOLOGÍA	12
1.2. LA REVOLUCIÓN EPISTEMOLÓGICA	14
1.3. BASE EPISTEMOLÓGICA DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD.....	17
1.4. CIENCIA Y RELIGIÓN	18
1.5. DOS REALIDADES DEL SER HUMANO	19

CAPÍTULO 2

BASE TEÓRICA QUE SUSTENTE LA INCORPORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

2.1. LO ESPIRITUAL	21
2.2. PREDOMINIO DE LA DIMENSIÓN AFECTIVA.....	23
2.3. EL ESTADO MÍSTICO EXTÁTICO	25
2.3.1. Tipos de éxtasis.....	25
2.3.2. Técnicas para alcanzar la experiencia mística	26
2.4. LO RACIONAL E IRRACIONAL EN EL SER HUMANO	29
2.4.1. Pensamiento de los pueblos civilizados o modernos	30
2.4.2. Pensamiento de los pueblos ágrafos o primitivos	30
2.4.3. Relación entre el pensamiento de los pueblos civilizados y el de los pueblos ágrafos.	33
2.4.4. Lo Dionisiaco y lo Apolíneo.....	35

2.5.	ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA MÍSTICA	38
2.5.1.	Experiencia Mística y Formación Sociocultural.....	38
2.5.2.	Características comunes de la Experiencia Mística	39
2.6.	BASES NEUROBIOLÓGICAS DEL SER HUMANO	46
2.6.1.	Sistema Nervioso	46
2.6.1.1.	Sistema nervioso somático	48
2.6.1.2.	Sistema nervioso vegetativo o autónomo	48
2.6.2.	Relación entre Sistema nervioso autónomo y sistema nervioso somático.....	50
2.6.2.1.	La importancia del hipotálamo	50
2.6.2.2.	La importancia de la amígdala.....	51
2.7.	TEORÍAS SOBRE LA EXPERIENCIA MÍSTICA Y SUS BASES NEUROBIOLÓGICAS.	52
2.7.1.	Experiencia mística y pasividad mística	53
2.7.2.	Bases neurobiológicas y sensaciones de la experiencia mística	57
2.7.2.1.	Explicación neurobiológica de la sensación “sentido intenso de la realidad”	57
2.7.2.2.	Explicación neurobiológica de la sensación “inefabilidad”	57
2.7.2.3.	Explicación neurobiológica de la sensación de “unión con lo Absoluto y pérdida del yo”	58
2.7.2.4.	Explicación neurobiológica de otras sensaciones de la experiencia mística. ..	60
2.7.3.	Experiencias cercanas a la muerte	62
2.8.	EL SENTIDO DE LO ESPIRITUAL	64
2.8.1.	Sigmund Freud y lo espiritual.....	65
2.8.2.	Carl Jung y lo espiritual	66
2.8.3.	Viktor Frankl y lo espiritual.....	67
2.8.3.1.	La Fenomenología	69
2.8.3.2.	El Personalismo	73
2.8.3.3.	El Existencialismo	75

2.9. LA PRESENCIA IGNORADA DE DIOS	78
2.10. RELACIÓN ENTRE LA TEORÍA DE VIKTOR FRANKL Y LA DE FRANCISCO J. RUBIA.....	83
2.11. PERSONALIDAD Y ESPIRITUALIDAD	85
2.12. LA CREENCIA EN LO DIVINO Y PSICOTERAPIA.....	85
2.12.1. Locus de Control.....	88
2.12.2. Teoría del Caos y los sistemas dinámicos.....	89
2.12.3. Imagen de Dios y locus de control.....	90

CAPÍTULO 3

BASE METODOLÓGICA QUE SUSTENTE LA INCORPORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

3.1. MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD.....	95
3.1.1. Propuesta de incorporación de elementos de la dimensión espiritual a la Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica.....	97
3.2. TÉCNICAS UTILIZADAS EN EL MODELO PSICOTERAPEÚTICO INTEGRATIVO ECUATORIANO	98
3.3. TÉCNICAS SUGERIDAS AL INCORPORAR LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL COMO ELEMENTO DEL MODELO PSICOTERAPEÚTICO INTEGRATIVO FOCALIZADO EN LA PERSONALIDAD.	99
3.3.1. Mindfulness	99
3.3.2. Biblioterapia	101
3.3.2.1. Ejemplo de aplicación de la Biblioterapia.....	102
3.3.3. Resignificación de la experiencia mística.....	103
3.3.3.1. Ejemplo de aplicación de la Resignificación de experiencia mística	105
3.3.4. Disonancia cognitiva.....	107
3.3.4.1. Ejemplo de aplicación de la Disonancia cognitiva	107

CAPÍTULO 4

ESTUDIO INVESTIGATIVO QUE AVALA LA INCORPORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

4.1. INTRODUCCIÓN	111
4.2. METODOLOGÍA.....	112
4.2.1. Población y muestra.....	112
4.2.2. Instrumentos	112
4.3. PROCEDIMIENTO.....	114
4.4. RESULTADOS	115
4.4.1. Creencia religiosa	115
4.4.2. Locus de control.....	116
4.4.3. Formas de afrontamiento del estrés	118
4.4.4. Experiencia mística.....	120
4.4.5. Significado de Dios.....	123
4.5. CONCLUSIONES DEL ESTUDIO INVESTIGATIVO.....	126
CONCLUSIONES	128
BIBLIOGRAFÍA	132

INTRODUCCIÓN

Es innegable la incidencia de la religiosidad y de la espiritualidad en la vida de las personas, está presente en sus comportamientos y relaciones, es parte importante de sus compromisos sociales y causa de conflictos interpersonales.

Si bien, no podemos decir que todas las personas están determinadas por sus creencias en lo divino, en lo trascendente, debemos reconocer que estas creencias influyen, en mayor o menor grado, en lo que son y hacen, por ello, constituyen un recurso valioso a la hora de afrontar trastornos psicológicos y enfermedades físicas. Un recurso que no debe ser desatendido por el o la psicoterapeuta en su labor con el paciente.

En vista a lo anterior, el presente trabajo ofrece una propuesta de incorporar la dimensión espiritual en el modelo ecuatoriano de psicoterapia integrativa focalizado en la personalidad. La misma que se divide en dos partes: la primera, compuesta por los tres primeros capítulos, explica las bases epistemológicas, teóricas y metodológicas de la propuesta; la segunda parte, constituye el cuarto capítulo, en el mismo que se justifica la incorporación del elemento espiritual mediante una investigación realizada sobre el tema.

En el primer capítulo abordaremos brevemente los cambios que se han dado en la concepción de la ciencia a través de la historia. Cambios que traen consigo una nueva forma de definir al objeto de estudio de la psicología. Definiremos el enfoque Cognitivo Procesal Sistémico, permitiéndonos tomar contacto con el Constructivismo moderado como base epistemológica del modelo integrativo ecuatoriano.

Nos referiremos a la relación de la ciencia con la religión desde un enfoque constructivista.

En el segundo capítulo se abordará la definición de “lo espiritual”. Hablaremos sobre experiencia mística como un estado de conexión con el elemento espiritual. Comprenderemos la espiritualidad desde una postura neurobiológica al explicar la experiencia mística y sus sensaciones como un fenómeno con bases fisiológicas. Posteriormente, desde una visión

filosófica, nos centraremos en el significado de lo espiritual en la vida del ser humano. Al finalizar el capítulo se planteará una propuesta que integre estas dos perspectivas desde la focalización en la personalidad.

En el tercer capítulo revisaremos la definición de asesoramiento y psicoterapia desde el modelo integrativo ecuatoriano, etapas del proceso terapéutico integrativo, propuesta de incorporar elementos de la dimensión espiritual en la Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica, el manejo de algunas técnicas que pueden utilizarse al incorporar la dimensión espiritual como elemento del modelo psicoterapéutico mencionado clarificadas con ejemplos tomados de la experiencia laboral.

En el cuarto capítulo, como ya se mencionó, se ofrece un estudio investigativo realizado con una muestra de 160 estudiantes de diferentes universidades, cuyas conclusiones avalan la incorporación del elemento espiritual en el modelo de psicoterapia focalizada en la personalidad.

Finalmente, en las conclusiones se realizará un resumen, señalando los aspectos relevantes de la propuesta, se enfatizará la importancia de la espiritualidad dentro de la psicoterapia y se alentará a la realización de nuevas investigaciones sobre este inquietante tema.

CAPÍTULO 1

BASE EPISTEMOLÓGICA QUE SUSTENTE LA INCORPORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

En este capítulo abordaremos brevemente los cambios que se han dado en la concepción de la ciencia a través de la historia: desde una postura objetivista a una subjetivista e intersubjetivista, desde el positivismo al constructivismo. Cambios que traen consigo una nueva forma de definir al objeto de estudio de la psicología. Una serie de nuevos términos se hacen presentes, dejamos de hablar de lo exclusivo, de lo absoluto, de lo puro para referirnos a lo complejo, lo dinámico, lo multidimensional e integrativo

Definiremos el enfoque Cognitivo Procesal Sistémico, permitiéndonos tomar contacto con el Constructivismo moderado como base epistemológica del modelo integrativo ecuatoriano.

Por último, nos referiremos a la relación de la ciencia con la religión. Observaremos que, desde un enfoque constructivista, la brecha entre las dos se acorta, al punto que algunos autores sostienen que entre ellas se complementan.

1.1. EL DEVENIR EPISTEMOLÓGICO Y LA PSICOLOGÍA

A través de la historia, muchos elementos estudiados por la Psicología, han sido definidos desde diferentes puntos de vista. Como ejemplo de esto, en 1879, cuando la Psicología comenzaba a ser tratada como una ciencia, Wundt consideró que el objeto de su estudio debía ser la conciencia, o los elementos que componen la experiencia consciente. Con el transcurrir del tiempo el término “conciencia” va adoptando una serie de definiciones en

relación con la Psicología. Para el Cognitivismo es sinónimo de mente y su estudio es imprescindible, mientras que para el Conductismo, la conciencia lejos de ser objeto de estudio, adopta un plano completamente secundario al no ser observable ni comprobable ante el positivismo científico de fuerte incidencia en esas épocas. Muchos autores se refieren a la revolución conductista como un “periodo de oscurantismo en el tema de la conciencia” (Rozo, 2007).

Términos como conciencia, emoción, personalidad, entre otros, han sido comunes en la mayoría de corrientes psicológicas pero, en muchas ocasiones, aparecen adoptando significados heterogéneos. Esto se debe en gran parte al devenir epistemológico, a la evolución del pensamiento humano, como resultado de su interacción con el medio.

Sólo a través del pensamiento podemos cambiar al mundo, pero al mismo tiempo, es el mundo el que cambia nuestra forma de pensar. Como ejemplo de ello, podemos revisar cómo los avances tecnológicos históricos han influenciado sobre los modelos psicológicos al utilizar diversas metáforas para la explicación de cada modelo: la máquina rudimentaria para el Conductismo (1913), el campo electromagnético para la Teoría de Campo (1920), la informática para el Cognitivismo (1950), etc.

En los últimos años, el mundo en el que el ser humano se encuentra inmerso ha tenido cambios vertiginosos, esto es causa y también consecuencia de que el pensamiento del hombre ha evolucionado y, con ello, la ciencia se ha revolucionado. Así, términos como “complejidad”, “subjetividad”, “interacción”, “integrativo”, “multidimensional”, “dinamismo”, entre otros, han cobrado fuerza dando como resultado nuevas teorías.

1.2. LA REVOLUCIÓN EPISTEMOLÓGICA

Esta proliferación de términos, algunos de ellos completamente novedosos, proponen concepciones distintas de otros términos que la psicología ha utilizado desde la antigüedad. Por ejemplo, el concepto de “sujeto”. En la modernidad se presentaba al sujeto como una sustancia pura, independiente, incorpórea pero interior, debido al influjo del positivismo y la filosofía de la escisión que se basa en la lógica de la pureza, la definición absoluta y la exclusión, sin poder concebir la idea de diversidad, vaguedad y heterogeneidad. Es una versión monista del mundo que crea un dualismo absoluto sin dar lugar a medias tintas: materia/razón, cuerpo/mente, sujeto/objeto.

En la contemporaneidad, nos dice Denise Najmanovich (2001):

Estamos asistiendo a una “revolución epistemológica” que ha llevado a una puesta en cuestión radical del “Mito Objetivista”, y que como correlato necesario abrió la puerta para poner en tela de juicio el “Mito del sujeto”. Desde una mirada que parte de la vincularidad y la interacción como formas básicas de la experiencia humana, la subjetividad no puede ser una estructura fija, un núcleo estable e independiente. (...) Estamos dejando de pensar en términos de sustancias, esencias o estructuras para acceder a la fluidez y variabilidad de la experiencia contemporánea que exige considerar la productividad, actividad, circulación, creatividad, estable e independiente.

Siguiendo esta nueva perspectiva de la que habla Najmanovich, han surgido figuras importantes como Vittorio Guidano, cuyo trabajo (Enfoque Cognitivo Procesal Sistémico) nos lleva a reformularnos nuestros conceptos de realidad, objetividad y relación sujeto/objeto al momento de investigar.

En relación a Guidano, Eugenio Saavedra en su artículo “Conocimiento y desarrollo emocional desde el enfoque Cognitivo Procesal Sistémico” cita: “Este enfoque adhiere a la realidad la existencia de realidades múltiples, construidas por cada sujeto y rechaza la idea de

la objetividad como meta, rescatando y teniendo como centro la subjetividad como material primario de su análisis. Por otro lado concibe el conocimiento como una construcción que surge del sujeto en interacción con los otros y con el medio, oponiéndose explícitamente a la ideología de la representación de la realidad” (Guidano en Mahoney, 1988, citado en Saavedra, 2005)

Al hablar de realidades múltiples, este enfoque se refiere a que cada persona construye su propia realidad o que la misma es subjetiva, rechazando la teoría empirista de una realidad objetiva que es igual para todos, con una concepción de que el observador es ajeno a los sucesos ocurridos, sin considerar que la persona es integrante de lo que observa.

Un mismo acontecimiento es captado desde diferentes puntos de vista. Popper (1902) señaló “que no existe la observación pura”, pues, cuando observamos un acontecimiento o un objeto no nos representamos en nuestra mente como una copia fiel a la realidad, sino que nos acercamos a eso que observamos con una experiencia previa. Experiencia entendida como el producto de mi conocimiento, es decir, como “mi realidad” que he ido construyendo y construyo a partir de la interacción con los otros y con el medio.

A esto, agrega Saavedra, que los seres humanos tienen la propiedad de auto-organizar la experiencia, logrando un orden interno del organismo, lo que dará como resultado tantos ordenamientos de la realidad, como órdenes internos haya en los sujetos.

Al hablar de que la persona construye una realidad netamente subjetiva, estaríamos refiriéndonos al ser humano como un ente aislado y no como un fenómeno social. Como ya se señaló, el conocimiento es una construcción que surge de la interacción del sujeto con los otros y con su medio, entonces hablamos de una actividad subjetiva e intersubjetiva.

En síntesis de lo que se ha dicho hasta aquí, existe una realidad concreta, pero es imposible conocerla en su totalidad, pues como señala Ruiz (1992) “la realidad no es vista como un orden único, sino como una red de múltiples procesos interconectados, que da como producto diferentes órdenes y punto de vista válidos”. Guidano llama a este fenómeno “Epistemología de la complejidad”.

Otro aspecto importante que señala Guidano, según Saavedra, es el concepto de “adaptación viable”. Referida a que el organismo ordena su experiencia no guiado por el referente externo, sino que ordena su mundo según su propia estructura, buscando regularidades y recurrencias, con el fin de sobrevivir de manera eficaz. Es decir, el organismo no busca adaptarse al medio, sino es al contrario, el medio es transformado por la persona en un mundo de significados propios que dan consistencia a sus percepciones y experiencia. Esta adaptación ocurre en la persona, en el nivel cognitivo, perceptual, motor y sobretodo en el emocional.

La ciencia adopta una nueva definición. Humberto Maturana, biólogo chileno cuyo trabajo influye en Guidano y viceversa, comenta que la objetividad no es una condición de la ciencia. La tarea de la ciencia será mostrar cómo surgen los fenómenos y no predecir cómo ocurrirán. Esta explica sin requerir el postulado de la objetividad (Maturana, 1993).

Najmanovich plantea:

El siglo XXI requiere imperiosamente de otros escenarios donde sea posible desplegar la actividad subjetiva y la transformación del mundo experiencial en un espacio multidimensional para poder comprender y actuar en este agitado e interesantísimo tiempo en que nos toca vivir. (Najmanovich, 2001, p.107)

Para mayor claridad de lo que argumenta Najmanovich, citaré la siguiente alegoría: “El puente de Choluteca, en Honduras, está construido con bases sólidas, tiene una estructura tan bien armada que ha resistido cuatro tormentas que dañaron otros puentes y edificios. Pero hay un problema actual con este puente: el río tomó otro cauce y ya no pasa debajo del mismo. Es decir el puente como tal “ha dejado de servir”. Este suceso, fue utilizado por una conferencista, en un Encuentro sobre Nuevos Paradigmas Educativos refiriéndose a lo que le ha sucedido en estos últimos años a la educación tradicional en nuestro país frente a los niños y jóvenes de las nuevas generaciones. Los segundos, están tomando otro rumbo, viviendo un nuevo mundo, mientras la educación tradicional, que se jacta de tener bases sólidas, se está volviendo obsoleta. Por ello, la necesidad urgente de construir un nuevo modelo educativo.

Al igual que la educación tradicional, se vuelve insensato el anhelo de aferrarse a un modelo epistemológico construido, igual que el mencionado puente, con estructuras rígidas que plantean la objetividad como meta y erguidos sobre las bases inflexibles del positivismo, mientras que, según nos muestran estos nuevos enfoques epistemológicos, la realidad, el pensamiento y la ciencia están tomando otro cause.

1.3. BASE EPISTEMOLÓGICA DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

La base epistemológica del modelo focalizado en la personalidad la constituye el constructivismo moderado o relativo, que a diferencia del constructivismo radical, considera que la realidad es más que un simple reflejo de la mente que la percibe, pero sostiene que no se puede acceder a la realidad de un modo independiente al observador, contrario a lo propuesto por el realismo ingenuo.

Lucio Balarezo, autor del modelo integrativo ecuatoriano, señala:

El sujeto cognoscente es activo en la percepción y parcialmente construye lo percibido. El conocimiento de la realidad no es posible vía la immaculada percepción. Siempre estará contaminada por nuestras modalidades biológicas para percibir y por nuestras modalidades del lenguaje para concebir. (...) Nuestra forma de acceder al conocimiento de la realidad es a través de unidades cognitivas biológico/ambientales que no permiten acceder a una objetividad plena. (Balarezo, 2010, p.69)

1.4. CIENCIA Y RELIGIÓN

Esta breve revisión del devenir epistemológico nos ha permitido tomar conciencia de los vertiginosos cambios que ha tenido el estudio de la ciencia a través de la historia, lo cual implica también ver con otros ojos a la misma relacionada con la religión. Sería absurdo en estos tiempos de la complejidad, de la interacción, estancarse en un paradigma reduccionista científico que niegue o elimine la importancia de la experiencia religiosa por su falta de objetividad, sabiendo que, como ya se expuso anteriormente, la objetividad pura no existe. De la misma manera sería equivocado pensar que la religión tiene todas las respuestas y regirnos por un pensamiento mágico que limita nuestra capacidad de explicar los fenómenos y transformar el mundo en el cual vivimos.

Ciencia y religión son dos esferas diferentes, pero ambas necesarias para el ser humano. Francisco J. Rubia señala “la ciencia y la experiencia religiosa son complementarias. Se complementan para ofrecer una imagen total de la realidad humana” (Rubia, 2002, p. 8)

Otros científicos importantes han reivindicado esta conexión. Así tenemos la siguiente cita del físico Albert Einstein:

La emoción más hermosa y profunda que podemos experimentar es la sensación de lo místico. Es la fuente de toda ciencia verdadera. El que sienta esta emoción como extraña, que no pueda ya maravillarse y estar ensimismado en el respeto, está prácticamente muerto. Saber que lo que es impenetrable para nosotros existe realmente, manifestándose como la sabiduría más alta y la belleza más radiante, que con nuestras torpes facultades sólo se puede

comprender en sus formas más primitivas; este conocimiento, esta sensación está en el centro de la religión verdadera. (Rubia, 2002, p.8)

1.5. DOS REALIDADES DEL SER HUMANO

Francisco J. Rubia señala que existen dos realidades: una que llamamos realidad externa que, suponemos idéntica a lo que percibimos, pero que sabemos que no es así, ya que muchos tipos de energía se escapan a nuestros receptores por no poder captarlos. Y además lo que percibimos está influenciado por nuestro cerebro, de forma que el resultado no es lo que existe “ahí afuera”, sino una mezcla de estímulos externos y construcción cerebral¹. Y luego existe una realidad interna, a la que accedemos con grandes dificultades, pero que gobierna la inmensa mayoría de nuestras decisiones, creencias y actividades.

Rubia enfatiza que aquellas personas que han accedido a esa realidad interna exponen que lo que han vivido durante esa experiencia es “mucho más real” que la realidad cotidiana del mundo exterior. Este término de “más real”, tal como el autor expone, hace referencia a sensaciones de autorrealización, de bienestar, de paz y seguridad que para las personas son difíciles de expresar con palabras pero las sienten auténticas como fuertes vivencias que le dan sentido a sus vidas.

Las personas acceden a esta realidad interna mediante un tipo de experiencia llamada mística, numinosa o trascendente, que va acompañada de dichas sensaciones.

En esta medida, la religión está constituida por creencias y preceptos relacionados con este tipo de experiencias místicas que permiten conectar a la persona con esta realidad interna o dimensión espiritual.

¹ Teoría expuesta por Balarezo, Guidano y otros autores

En su obra “La Conexión Divina”, Rubia realiza un minucioso estudio sobre la experiencia trascendente o mística, analizando diversas culturas y tendencias religiosas, señala la importancia de las mismas como medios de conexión con nuestra realidad interna, o espiritual. También, expone una serie de criterios filosóficos, antropológicos y psicológicos que buscan definir y explicar el origen de la percepción de una dimensión espiritual dentro de cada ser humano y ubica las bases biológicas de estas experiencias. De esta manera la información brindada por este autor constituye, sin lugar a duda, un aporte significativo dentro de nuestra propuesta.

Como conclusión de este capítulo podemos remarcar la importancia de asumir un cambio de perspectiva en la ciencia, pasando del paradigma radical objetivista al constructivismo moderado. También es importante señalar que este nuevo enfoque constituye la base epistemológica del modelo integrativo focalizado en la personalidad y es la puerta de entrada que nos permite incorporar a la dimensión espiritual como elemento de dicho modelo, tomando en cuenta que lo espiritual y religioso también forman parte de una construcción subjetiva e intersubjetiva.

CAPÍTULO 2

BASE TEÓRICA QUE SUSTENTE LA INCORPORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

En el presente capítulo se abordará la definición de “lo espiritual” y de otros términos relacionados, como la religión y la experiencia mística. Brevemente se describirán algunas técnicas para alcanzar el estado extático y las características de la experiencia mística. Se explicará el por qué los pueblos ágrafos tienen una mayor conexión con la dimensión espiritual que los civilizados. La espiritualidad será abordada, primero, desde una postura neurobiológica, defendida por Francisco J. Rubía y otros autores. Posteriormente, desde una visión psicoanalítica y humanista. Al finalizar el capítulo se planteará una propuesta que integre distintas perspectivas.

2.1. LO ESPIRITUAL

Existen diferentes definiciones sobre “lo espiritual”, a continuación abordaremos algunas, las cuales nos permitirán encaminar de mejor manera la presente propuesta.

Espiritualidad es aquello que se relaciona con la intangibilidad de la vida, donde se incluye la relación con los demás, con uno mismo y con algo que el ser humano considera superior, algo que integra al hombre pero que también lo trasciende y le da sentido a su existencia (Gomez, 2004, citado por Chimpén y Oviedo, 2012, p.367).

Gómez coincide con otros autores al mencionar que, si bien la espiritualidad puede expresarse mediante una religión, también puede manifestarse por medio de una creencia, una filosofía de vida, a través de la ética. (Gómez, 2004; Quiceno y Vinaccia, 2009).

Rivera y López (2007, p. 42, citado por Chimpén y Oviedo, 2012) proponen que la espiritualidad en el ser humano debe ser tomada desde dos puntos de vista: el de la teología y el de la psicología. Dichos autores explican que la teología se ocupa de Dios, mientras que la psicología se ocupa de lo divino. Esto significa que, desde la visión psicológica, la espiritualidad es una construcción tanto individual como social y lo divino (no Dios) está construido por el sujeto conforme a las circunstancias experimentadas en su vida. Además, aclaran estos autores, que dicha construcción tendrá efectos importantes tanto físicos como psicológicos en la vida de la persona.

Anandarajah y Hight consideran la espiritualidad no como una dimensión del ser humano sino como una parte compleja y multidimensional de la experiencia humana compuesta por elementos cognoscitivos, emocionales, y conductuales de la experiencia personal.

Los aspectos cognoscitivos o filosóficos implican la búsqueda de sentido, la verdad y el propósito de la vida, como así también, valores y creencias. Los aspectos emocionales tienen que ver con el amor, la paz interior, el consuelo y el sentimiento de esperanza; el tipo de relación que tiene con lo trascendente; refiriéndose, con este último término a Dios. En alusión a los aspectos conductuales de la espiritualidad, Anandarajah y Hight explican que se trata de la manera exteriorizada en que una persona manifiesta sus creencias individuales así como también su estado interno espiritual. (Chimpén y Oviedo, 2012)

Al analizar, a primera instancia, estas definiciones de espiritualidad, podemos llegar a dos conclusiones importantes: la primera es que no es lo mismo Religión y Espiritualidad. Un sujeto puede ser espiritual aún si no se identifica con un credo o confesión religiosa. Sin

embargo, lo religioso puede tener sus orígenes en la espiritualidad del ser humano o, como Francisco J. Rubia la llama, “realidad interna”; una segunda conclusión es que, más allá de hablar de la espiritualidad como una dimensión del ser humano, la plantearemos dentro de esta propuesta como un elemento multidimensional de la experiencia humana, en la medida en que abarca las dimensiones cognitiva, afectiva y comportamental y no se postula como una nueva dimensión diferente a las anteriores.

2.2. PREDOMINIO DE LA DIMENSIÓN AFECTIVA

Rubia coincide con Anandarajah y Hight al hablar de lo espiritual como una complejidad y señala la interrelación entre las dimensiones en el ser humano enfatizando el predominio de la dimensión afectiva sobre las demás. Además, expresa que innegablemente esta complejidad tiene una base fisiológica.

Este predominio de lo afectivo en la espiritualidad se constata en el origen de la religión, como veremos a continuación:

La religión es definida por el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014) como el “conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas y rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto.”

Ahora bien, cabe preguntarnos ¿De dónde surgen estas creencias o dogmas relacionados con lo divino? ¿Cómo llegó el ser humano a adoptarlas? Si releemos la definición anterior nos encontraremos que la Religión también es “un conjunto de sentimientos de veneración y temor hacia una divinidad”, aquí encontramos la respuesta. La

religión tiene que ver más con los sentimientos que con la razón. Las creencias y dogmas (fundamentos verídicos e incuestionables) parten de la afectividad.

Francisco J. Rubia señala que a partir del sentimiento hacia lo divino se originan las creencias religiosas, las mismas que al organizarse forman las religiones. La obra “Lo Santo, lo racional y lo irracional en la idea de Dios” escrita por Rudolf Otto sostiene que “toda evolución histórica de la religión proviene del sentimiento del hombre primitivo ante lo *numinoso*²” (Otto, 1991, citado por Rubia, 2002, p.9)

Este sentimiento experimentado por el hombre primitivo, explica Otto, sería una mezcla de pavor y fascinación ante la divinidad. Pero ¿cómo un sentimiento puede ser fascinante y al mismo tiempo, provocar miedo y terror en el individuo que lo experimenta?

Récéjac (1976, citado por Rubia, 2002) en su obra “Ensayo sobre los fundamentos del conocimiento místico” manifiesta:

El misticismo comienza por el sentimiento de una dominación universal invencible y después se convierte en un deseo de unión con quien domina. El sujeto se rinde, se aniquila, ante la fascinación de la experiencia y luego quiere repetirla. (p. 10)

El misticismo viene de “mística”, la cual se deriva, según Otto, del sánscrito “mus”, que significa secreto, recóndito u oculto. (Rubia, 2002, p. 10) Puesto que, tal como vemos, lo divino es desconocido para el ser humano, irracional, pero sensible al afecto. Según Francisco J. Rubia a esta experiencia poco común se la llama también estado místico extático y se convierte en la puerta de acceso a la realidad interna de la persona o espiritualidad.

² Del latín numen, que significa Dios.

2.3. EL ESTADO MÍSTICO EXTÁTICO

Etimológicamente, éxtasis significa “estar fuera de sí”. También este estado ha sido caracterizado con nombres como “raptó”, “arrebato”, “trance”, “alienación de la mente” o “como la salida de la mente del cuerpo”.

Rubia (2002) refiere que:

Cuando el ser humano entra en éxtasis: a) entra en un estado de consciencia distinto al estado de consciencia normal, ya que se convierte en insensible a estímulos externos; b) quedan eliminadas sensaciones corporales, como el dolor; c) el momento principal de la vivencia está en el terreno de lo psíquico (visiones, audiciones, etc.); d) estas vivencias psíquicas profundas se escapan al control normal del yo consciente. (p.15)

2.3.1. Tipos de éxtasis

Se han distinguido distintos tipos de éxtasis. Existe el éxtasis motor que tiene lugar en un grupo mediante la danza. El mismo que, explica Rubia, inicia con una fase de sensibilización caracterizada por la tranquilidad y el recogimiento, seguida de un movimiento que suele comenzar muy lentamente y desembocar en un apogeo que representa el estado extático. Aquí el éxtasis es provocado. Por otro lado, el éxtasis inmóvil, suele ser repentino, inesperado, no provocado, y suele producirse tras un largo período de meditación. Se distingue un tercer tipo de éxtasis llamado tóxico, por ser producido de forma artificial por drogas alucinógenas. El éxtasis místico se produce cuando en él tiene lugar una unión con la divinidad para ello pueden intervenir cualquiera de los anteriores.

Rubia enfatiza algunas veces en su obra que no considera estas experiencias como patológicas. Si bien es cierto que pueden producirse en determinadas patologías³, eso no

³ Enfermedades como la epilepsia del lóbulo temporal presenta síntomas que se relacionan a la experiencia extática, como se verá posteriormente.

significa que no puedan producirse espontáneamente, como ha ocurrido en numerosas ocasiones.

“Es una segunda realidad a la que accedemos con dificultad, pero a la que han accedido innumerables personas a lo largo de la historia. Para nosotros esta experiencia tiene una base cerebral, como todas las experiencias humanas, y la activación de esta base hace que se produzca. Por tanto, no hay nada de patológico en ello.” (Rubia, 2002, p.13)

2.3.2. Técnicas para alcanzar la experiencia mística

La clasificación de las técnicas difiere según los autores. Para una mejor exposición, las dividiremos al igual que Rubia, en pasivas o activas.

Las técnicas pasivas tratan de producir tranquilidad, de allí su nombre. Con predominio del sistema nervioso parasimpático, como se verá posteriormente. Como técnicas pasivas podemos señalar:

Privación de alimentos mediante ayunos prolongados: Esta técnica ha sido muy utilizada por la mayoría de los místicos. En algunos casos se llegaba al estado de anorexia, como fue el caso de Catalina de Siena (1347-1380).

Privación de sueño: Se realizaron experimentos con humanos, privándolos totalmente del sueño. Al cabo de 3 o 4 días se comprobó en los sujetos experimentales síntomas psicóticos con delirios y alucinaciones, por lo que estos experimentos tuvieron que ser interrumpidos debido al temor a que estos cambios se hiciesen permanentes (Rubia, 2002, p.17)

Privación sensorial: Mediante la reducción drástica de estímulos del entorno.

Experimentos realizados en voluntarios que fueron sometidos a la privación sensorial dieron como resultado fenómenos de despersonalización, trastornos de la imagen corporal, alucinaciones y otros síntomas. Determinados grupos de personas, como exploradores,

marineros que tuvieron que pasar muchos días en alta mar, náufragos, prisioneros en aislamiento severo, etc., han informado de los mismos síntomas que los sujetos de los experimentos mencionados anteriormente. (Rubia, 2002, p.17)

Manipulación voluntaria de la propia respiración: El yoga se basa en esta técnica, la misma que es utilizada muy frecuentemente para alcanzar estados alterados de consciencia.

Por otro lado, las técnicas activas buscan llegar a estados alterados de consciencia. Recurren a métodos contrarios, es decir, la activación del sistema nervioso simpático, aunque el efecto final es similar.

La Danza: Desde tiempos inmemoriales viene siendo la técnica activa más utilizada para producir un estado de “trance” en el que los seguidores a la religión en cuestión sienten ser “poseídos” por la divinidad.

Rubia (2002, p.18) señala diversas culturas que utilizan esta técnica para llegar a éxtasis místico:

Para los hindúes, el dios de la creación y de la destrucción, Shiva, es representado danzando. Esta divinidad está considerada como el “rey de la danza”. En la Grecia antigua, a los curetes, jóvenes semi míticos, se les representaba armados y danzando, en el culto a Dionisio se utilizaba la danza orgiástica para llegar al éxtasis. En Turquía, los Mevleve, una orden sufí del Islam, entran en trance girando sobre sí mismos al danzar, lo mismo ocurre en muchas tribus de pueblos africanos, americanos o asiáticos que mantienen vivas sus tradiciones. Generalmente, estas danzas orgiásticas van acompañadas de otros estímulos que también ayudan a alcanzar el éxtasis, como el sonido rítmico de tambores y otros instrumentos de percusión y la música. Se ha demostrado que el sonido rítmico de los tambores es capaz de modificar la actividad eléctrica cerebral, al igual que lo hace la estimulación visual repetida, que puede incluso provocar un ataque epiléptico en determinadas personas

Las drogas alucinógenas o enteógenas: Algunos estados místicos se alcanzan también con la ingestión de drogas. Rubia (2000) señala “su uso en rituales religiosos con objeto de acceder a estados alterados de consciencia es probablemente tan antiguo como la misma humanidad”.

El etnobotánico, R. Gordon Wasson, en su libro *El camino a Eleusis* argumenta que “los hongos alucinógenos son el agente causal del nacimiento de la espiritualidad en los humanos conscientes, así como la génesis de la religión.” (Wasson, s.f, citado por Rubia,2002, p.43)

Las drogas alucinógenas generan estados alterados de consciencia, llamados alucinaciones. A estas sustancias también se las conoce como enteógenas (que significa etimológicamente “dios dentro de nosotros”)⁴ o psicomiméticas (por el presentar efectos similares a los síntomas psicóticos). El problema con estas drogas es que, aparte del peligro de adicción, también han originado síntomas psicóticos permanentes, e incluso la muerte.

El uso de estas drogas ha estado presente en diversos lugares y culturas. Rubia argumenta que el consumo de alucinógenos no se limita únicamente al ser humano, tomando en cuenta que se ha encontrado psilocibina en la dieta de muchos primates, lo que supone que estos animales ingerían los hongos que contienen dicha sustancia.

Rubia señala que algunos autores, especialmente aquellos que son religiosos, han intentado separar claramente el éxtasis conseguido mediante drogas del éxtasis místico que han experimentado los místicos pertenecientes a alguna religión concreta. Argumentan que no

⁴ Como ejemplos de estas drogas: el hongo mexicano *Stropharia cubensis* es conocido en México como “carne de los dioses” y formaba parte de las ofrendas religiosas de los indios mazatecos. La dimetiltriptamina es el componente esencial de la ayahuasca o yagé, que tradicionalmente es la droga ingerida por los chamanes de América del Sur.

es igual lo que se consigue tomando una píldora que lo que cuesta tantos ejercicios espirituales, ayunos, oraciones, sacrificios, privaciones y otras técnicas a lo largo de muchos años.

Además, resaltan que el éxtasis místico religioso tiene la capacidad de provocar un cambio de conducta y actitud ante la vida, siempre interpretado, obviamente, desde la perspectiva de la propia religión en un sentido positivo: una conducta más caritativa, autocontrol y voluntad ante las tentaciones, sentido comunitario y valores morales.

Ante estos cuestionamientos, Rubia reconoce que la ingestión de drogas y sus interferencias con determinados neurotransmisores en el cerebro, constituyen una especie de agresión externa en la normalidad funcional del cerebro, mientras que un éxtasis conseguido por medios naturales es probablemente menos agresivo. A esto se añade el peligro de adicción en el caso de la ingestión de ciertas drogas y sus efectos nocivos sobre el cerebro a largo plazo. No obstante, enfatiza:

No hay por qué considerar distintos ambos tipos de éxtasis, ya que desde el punto de vista neurofisiológico ambos métodos conseguirían la activación de las mismas estructuras en el cerebro; aunque parece cierto que en el caso de las drogas el efecto sería más limitado y artificial” (Rubia, 2002, p.19).

2.4. LO RACIONAL E IRRACIONAL EN EL SER HUMANO

Lucien Lévy-Bruhl (1857-1939), antropólogo francés, describe la mentalidad primitiva, de los pueblos ágrafos señalando como característica principal la experiencia y participación mística con su entorno, con la naturaleza. (Rubia 2002, p.21)

Esto se debe a una diferencia significativa entre la forma de pensamiento entre los pueblos civilizados y ágrafos. Así tenemos que el ser humano civilizado, o de occidente, opera

con una capacidad analítica, lógica-racional; por otro lado en los pueblos ágrafos existe un predominio de un pensamiento más emocional, ilógico- irracional.

2.4.1. Pensamiento de los pueblos civilizados o modernos

Mencionamos que el ser humano civilizado, o de occidente, opera con una capacidad lógica, esto significa que plantea una forma de pensar en términos contradictorios o antítesis. Esta capacidad, casi automática, se deriva de una parte del cerebro que analiza el mundo o su entorno de forma dualista, dividiéndolo en conceptos contrarios. El neuropsicólogo ruso Alexander R. Luria (1902-1977) descubrió que en la parte inferior del lóbulo parietal izquierdo del cerebro se encuentra una región, que al ser lesionada, hace que el enfermo sea incapaz de entender las antinomias o términos contradictorios, como arriba/abajo, delante/detrás, antes/después, etc. Eugene d'Aquili (1940-1998), psiquiatra norteamericano, denominó a esta región el *operador binario*, responsable de otorgarnos una visión dualista del mundo.

2.4.2. Pensamiento de los pueblos ágrafos o primitivos

Habíamos dicho antes que una de las características del pensamiento ágrafo es que se lo considera místico, en el sentido de que cree en fuerzas irracionales, e influencias y acciones no perceptibles por los sentidos. Esto se debe a que este tipo de pensamiento primitivo se rige con más frecuencia por la llamada *ley de la participación*, la cual establece que los seres y los objetos pueden ser, en sus representaciones, a la vez ellos mismos y otra cosa. La identificación con animales, por ejemplo, llega a tal extremo que los sujetos se sienten uno de ellos. Lo mismo sucede con toda la naturaleza, no existe dualismo sino un sentido de totalidad, todo está unido. Al estar regido por la esta ley el hombre primitivo adopta la sensación de

unidad de todo lo existente y consecuente disolución o pérdida del yo, característica de la experiencia mística.

Sigmund Freud en la introducción a su libro *El malestar en la Cultura* cuenta que recibió una carta de Romain Rolland (escritor, filósofo y pacifista francés, premio Nobel de Literatura en 1915. Gran admirador de escritores y filósofos de la India como Rabindranath Tagore, Vivekananda, Ramakrishna y Gandhi.) En la carta, Rolland le describía a Freud haber experimentado un sentimiento de algo “sin límites ni ataduras”, que él consideraba como la base fisiológica de gran parte de la Sabiduría del Misticismo. A esta experiencia Freud lo llamó *sentimiento oceánico* (Freud, 1930). Desafortunadamente, Freud interpretó esta experiencia a su modo y escribió que el origen de este fenómeno interno correspondía a la sensación de desvalimiento infantil que él veía como fuente del sentimiento religioso. Pero lo relevante es que Freud le dio al parecer, una explicación solamente intelectual de acuerdo a su visión del mundo. De esto se podría deducir que “no lo experimentó”. Este sentimiento oceánico vivido por Rolland es sin duda alguna un elemento de la experiencia mística que caracteriza al pensamiento de los pueblos ágrafos según el antropólogo Lucien Lévy-Bruhl.

En la mística el afecto juega un papel preponderante, las contradicciones desaparecen, las nociones de tiempo y espacio no son las mismas que las que tenemos hoy, la diferenciación entre el yo y el mundo se desvanece, participando el sujeto en una realidad que es diferente de la cotidiana, sin abandonar ésta (Lévy-Bruhl, 1972, citado por Rubia, 2002, p.23)

Otra característica de la mentalidad primitiva, que se deriva de la anterior, es la práctica ausencia de la contradicción, o *paradoxicidad*. El sujeto percibe y acepta sin problemas la convivencia de términos antitéticos, no reconoce la oposición entre lo uno y lo múltiple, entre lo mismo y lo otro, debido a que si existe una predominancia de las funciones

del hemisferio derecho, las del hemisferio izquierdo, con su visión dualista del mundo, pasaría a un segundo lugar, y las contradicciones no serían sentidas como tales.

Así tenemos, que en la mente arcaica o primitiva los límites del yo no están tan claros y diferenciados como en el hombre civilizado. La diferencia entre el yo y el mundo o entre el yo y el otro, así como la diferencia entre la materia y el espíritu o la limitación del yo al cuerpo de la persona, no está tan clara como en el hombre moderno. No existe diferencia entre el mito y la realidad, o entre los sueños y el estado de vigilia, ni entre las personas y los animales. Todo parece ser una misma cosa. Las diversas culturas primitivas tienen en común una visión del mundo *cosmológica o animista*. Es decir que, animales, plantas, minerales, está animado con poderes sobrenaturales. Rubia refiere que estos poderes tienen una fuerte carga emocional y la emoción que domina es el temor a ellos y la necesidad de protegerse de ellos. Esta fuerte carga emocional que acompaña a los poderes sobrenaturales, da la sensación a los mismos de “reales”, más que la propia realidad, ya que es el sistema emocional de nuestro cerebro asigna a los estímulos que recibe una significación especial, cuya funcionalidad está relacionada con la supervivencia del individuo. De esta manera, los mitos, los sueños, los cuentos, la magia, las visiones, la muerte, y otros elementos, juegan un papel fundamental en sus vidas por poseer una realidad tan importante o más que la vida cotidiana. Esto supone una enorme valoración del sistema de sentimientos y afectos, que llega a dominar toda la vida del hombre.

Una característica típica de la mentalidad del hombre primitivo es la tendencia hacia la imagen actual y concreta. La memoria óptica y las relaciones espaciales están muy desarrolladas en las culturas primitivas. Por el contrario, el lenguaje suele ser muy pobre en elementos lógicos y en valores conceptuales; la capacidad de abstracción y la capacidad de extracción de las cualidades generales de los objetos están muy pobremente desarrolladas.

Como señala Rubia (2002, p.25) “es como si hubiese un predominio del cerebro derecho, que procesa la información de forma holística, global, con mejores capacidades viso-espaciales y más afectivo que el izquierdo”.

Estas cualidades están normalmente asociadas a la corteza asociativa cerebral. El pensamiento del hombre primitivo ha sido comparado con el del niño pequeño en el que estas áreas aún no están del todo desarrolladas. Con el desarrollo de las capacidades de abstracción y generalización de cualidades, las otras capacidades más emotivas y concretas no desaparecen sino quedan inhibidas.

2.4.3. Relación entre el pensamiento de los pueblos civilizados y el de los pueblos ágrafos.

Lévy-Bruhl (1927, citado en Rubia, 2002) menciona:

El hombre arcaico ha utilizado más el cerebro emocional, es decir, el sistema límbico con la parte de corteza límbica y del cerebro derecho, mientras que el hombre moderno ha desarrollado más las capacidades lógico-analíticas características del cerebro izquierdo. (p.24)

Como hemos visto, en el pensamiento primitivo se inhiben las funciones lógicas del cerebro, dando a la persona las sensaciones de pérdida de límites del yo o el antes mencionado *sentimiento oceánico*, la persona deja de comportarse de forma individual y asume el comportamiento homogenizado de la colectividad, lo que Jung denominó *inconsciente colectivo*. El mismo que se manifiesta en las multitudes. Rubia cita al sociólogo Le Bon (1841- 1931), en su obra sobre la psicología de las masas, quien ha insistido en que en las multitudes de personas las emociones están amplificadas y el elemento intelectual, personal, está abolido para dar paso a los impulsos instintivos y a la afectividad, así como a un

fortalecimiento del comportamiento en masa y pérdida de la individualidad. Este conocimiento fue utilizado en tiempos del holocausto para anular el pensamiento individual y dar paso al colectivo. Haciendo uso de la música, los gritos ritmados, los tambores, la luz de las antorchas, los nazis inducían a las masas a hacer aflorar los instintos y los afectos más primitivos.

Hasta lo visto, es importante señalar, que sería erróneo llegar a la conclusión de que el ser humano primitivo o ágrafo no tiene capacidad lógica, ni que el ser humano de occidente no pueda tener un pensamiento ilógico o experiencia mística. Lévy-Bruhl llega a aceptar que la estructura lógica del ser humano es la misma en todas partes, en todas las sociedades humanas conocidas, que conviven ambas formas de pensamiento en el hombre moderno y primitivo. Señala que en el hombre moderno el pensamiento pre-lógico constituye la causa de nuestras representaciones colectivas en las que reposan muchas de nuestras instituciones, especialmente las que implican nuestras creencias y nuestras prácticas morales y religiosas.

El sociólogo francés Jean Cazeneuve (1967) refiere:

“La estructura del espíritu humano, en el fondo, siempre es la misma, y que las diferencias entre el hombre civilizado y el no civilizado se explican por la educación que el uno y el otro reciben del medio social, es decir, por el conjunto de las costumbres que le son inculcadas por la tradición”. (p. 47)

Otra diferenciación de lo racional e irracional en el ser humano, muy similar a las expuestas, la hace Freud en su obra *Interpretación de los sueños* al dividir el pensamiento humano en dos procesos psíquicos esencialmente diferentes denominados: *proceso primario* y *proceso secundario*. El primero se caracterizaba porque los pensamientos contradictorios no tienden a sustituirse, sino que permanecen juntos. Esto se da en el pensamiento onírico para evitar la acumulación de excitación y mantenerse libre de ella, ya que esta acumulación es

sentida como displacer. El segundo es el pensamiento analítico-racional del que estamos conscientes.

2.4.4. Lo Dionisiaco y lo Apolíneo

La división que hizo Freud del pensamiento humano es comparable, según Rubia y otros autores, a la dicotomía que Nietzsche establece entre lo dionisiaco y lo apolíneo.

Friedrich Nietzsche presenta este concepto en su obra *El nacimiento de la tragedia*, refiriéndose a una de sus tesis centrales: el papel de la filosofía griega clásica (particularmente Sócrates y Platón) como triunfo de la concepción apolínea de la vida y el olvido de la dionisiaca.

En esta obra Nietzsche cuestiona la valoración tradicional y dominante del mundo griego, compara la era arcaica con la era de los filósofos Sócrates y Platón, los iniciadores de la racionalidad. Frente a esta interpretación, Nietzsche da más importancia a la Grecia arcaica, la Grecia del tiempo de Homero, y sitúa en el *siglo V a. C. el inicio de la crisis vital del espíritu griego*.

Nietzsche (2002) defiende una concepción metafísica del arte:

El valor del arte no está en la mera complacencia subjetiva que provoca en el espectador, no atañe solo a la esfera del gusto; es algo más profundo, puesto que con él una cultura expresa toda una concepción del mundo y de la existencia. El sentido del mundo se puede describir racionalmente, en conceptos precisos y argumentaciones rigurosas, pero también mediante la metáfora y los recursos estéticos. (p.59)

Nietzsche plantea que el pueblo griego antiguo supo captar las dos dimensiones fundamentales de la realidad sin ocultarse ninguna de ellas, dimensiones que este pueblo expresó de forma mítica con el culto a Apolo y a Dionisio.

Lo Apolíneo

Según la mitología griega, Apolo es hijo del dios Zeus y Leto, hija de titanes, hermano mellizo de la diosa Artemis. Era uno de los dioses más venerados por los griegos, le erigieron muchos templos y a su oráculo acudían cuando deseaban conocer el futuro o aspectos oscuros de su existencia. Los griegos lo consideraron como el dios de la juventud, la belleza, la poesía, y las artes en general. Pero, según Nietzsche, expresaba para ellos mucho más, un modo de estar ante el mundo: era el dios de la luz, la claridad y la armonía, frente al mundo de las fuerzas primarias e instintivas. Representaba también la individuación, el equilibrio, la medida y la forma, la racionalidad.

Lo Dionisiaco

En la mitología griega Dionisio (conocido como Baco en la cultura romana) era medio dios, hijo de Zeus y de Semele, una mortal, hija de Cadmos, rey de Tebas. Se cuenta que los titanes lo capturaron de niño, lo despedazaron en siete trozos, lo asaron y se lo comieron. Enterado Zeus de este acto de canibalismo fulminó a los titanes. Del humo de sus restos surgió la raza humana, por lo que ésta tiene un origen en parte divino, que es la parte dionisiaca que actúa en el hombre como “yo” oculto.

Según Nietzsche frente a lo apolíneo los griegos opusieron lo dionisiaco, representado con la figura del dios Dionisio, dios del vino y las cosechas, de las fiestas báquicas presididas por el exceso, la embriaguez, la música y la pasión; pero, según Nietzsche, con este dios representaban también el mundo de la confusión, la deformidad, el caos, la noche, el mundo instintivo, la disolución de la individualidad y, en definitiva, la irracionalidad.⁵

⁵ Cita Rubia que en el culto a Dionisio, las bacantes o ménades, es decir, las mujeres que acompañaban en la procesión al dios, portando tirsos y antorchas durante la noche, gracias a la danza y al vino entraban en éxtasis. El baile estaba especialmente dirigido a modificar el estado de consciencia; se hacía girar el cuerpo una y otra

La grandeza del mundo griego arcaico residía en no ocultar esta dimensión de la realidad, en armonizar ambos principios.

Con el inicio de la Filosofía occidental, con Sócrates y Platón, los griegos intentan ocultar esta faceta inventándose un mundo de legalidad y racionalidad (un mundo puramente apolíneo). Sócrates inaugura un mundo de fe en la razón y desprecio por lo corporal. Identifica lo dionisiaco con el no ser, con la irrealidad.

En sus obras posteriores, Nietzsche recoge y desarrolla esta idea del inicio de la decadencia occidental en la Grecia clásica por sus concepciones del “espíritu puro”, el “bien en sí”, “el platonismo y su dualidad de mundos”, como dogmatismos que se oponen a los valores de la existencia de lo instintivo y biológico del hombre. Este tipo de pensamiento “racionalizado” trascendió en la cultura occidental con el ascenso de la moral judeocristiana. Nietzsche critica el pensamiento en la cultura occidental: “Filosofía, religión y moral son síntomas de decadencia. La primera por inventar un mundo racional, la segunda un mundo religioso y la tercera un mundo moral.” (Nietzsche, 2006, p.220) Así, esta “decadencia del espíritu griego antiguo” supuso el triunfo de lo apolíneo sobre lo dionisiaco.

Rubia coincide con Nietzsche, al señalar que la cultura occidental ha cometido un grave error al enfocarse en la racionalidad del ser humano, dejando subvalorada la parte instintiva, afectiva e irracional, terreno de lo espiritual, artístico, místico y religioso.

Para concluir este subcapítulo, es necesario enfatizar la importancia de atender tanto lo racional como lo irracional en el estudio del ser humano. Los dos tipos de pensamientos están

vez, se dejaba caer la cabeza hacia la nuca o sobre el pecho hasta conseguir el éxtasis. Los creyentes estaban convencidos de que el dios tomaba posesión de ellos: el “entusiasmo” etimológicamente significa precisamente la morada de dios dentro de nosotros o la posesión. Si estos medios fallaban, aún quedaba el vino. En estas orgías despedazaban animales vivos y devoraban sus carnes crudas aún palpitantes.

regidos por estructuras cerebrales comunes en toda persona. Debido a la educación y la cultura recibidas, las estructuras del pensamiento dionisiaco han sido inhibidas por las del apolíneo, pero esto no significa que han dejado de existir.

Lo apolíneo y lo dionisiaco se complementan, negar uno de ellos o menospreciarlo, como lo hizo la cultura clásica griega, nos impediría una concepción del hombre como lo que es: un ser integral.

2.5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA MÍSTICA

2.5.1. Experiencia Mística y Formación Sociocultural

La mayoría de los autores que han escrito sobre la experiencia mística insisten en muchos elementos comunes entre los fenómenos que se producen en este tipo de experiencias en las diversas culturas, religiones y épocas de la humanidad. Las diferencias vendrían dadas sólo por la diversa formación cultural de las personas implicadas. Esto se explica, debido a que la experiencia mística es el producto de la activación de una parte del cerebro, esta activación está acompañada de aquellos factores que han moldeado el cerebro del individuo a lo largo de su formación cultural. Tomando en cuenta los contenidos de la memoria, es lógico pensar que la persona que tiene este tipo de experiencias recurra a los mismos, que son los que ha recibido a lo largo de su vida.

Al respecto, Rubia (2002) argumenta:

“Es impensable que un budista pueda ver en el marco de esa experiencia mística a figuras como la Virgen María, que no ha pertenecido a su formación religiosa, de la misma manera que un místico cristiano nunca en sus visiones ha podido ver o hablar con figuras de otras religiones”. (p.61)

En la experiencia mística producida en el ser humano, los contenidos de la memoria del individuo, sin duda, se activan también para producir las sensaciones y visiones místicas.

Es muy importante anotar que la experiencia mística no es exclusiva de las religiones. El éxtasis chamánico, es un ejemplo que está al margen de las religiones tradicionales; también se puede producir, y así ha sido, en muchas personas que son arreligiosas y ateas.

2.5.2. Características comunes de la Experiencia Mística

A pesar de la dificultad que encuentran los místicos para traducir sus experiencias en palabras, lo que se conoce como inefabilidad, en la obra *La Conexión Divina*, Francisco J. Rubia señala muchos informes que atestiguan su enorme carga afectiva y su capacidad de transformación de la conducta posterior de los sujetos de estas experiencias.

Estos estados místicos se han dado a lo largo de toda la historia de la humanidad, y quienes los han experimentado coinciden en una serie de características particulares.

El psicólogo norteamericano William James (1842-1909), en su obra *Las variedades de las experiencias religiosas*, citaba ciertas características comunes a los estados místicos, independientemente de donde se produjesen en el tiempo y en el espacio. También, el filósofo norteamericano W T. Stace (1886-1967) planteó toda una serie de puntos comunes a todas las experiencias místicas, al igual que otros autores. Con una ligera modificación, propuesta por Rubia, estas características de la experiencia mística se presentan a continuación, algunas acompañadas de ejemplos transcritos textualmente del libro *La conexión Divina*, con el objetivo de ofrecer al lector una mayor clarificación del tema tratado:

- **Sensación de entrar en contacto con lo sagrado**

Angela de Foligno (1248/49-1309), mística italiana, refiere:

Los ojos de mi alma se abrieron y *contemplé la plenitud de Dios*, al tiempo que comprendí todo el mundo, tanto aquí como más allá del mar, y el abismo y el océano y todas las cosas. En todas estas cosas *no contemplé más que el poder divino*, de una forma completamente indescriptible; de forma que por tanta maravilla el alma gritó con gran voz: *“Todo el mundo está lleno de Dios”*.

- **Sensación de unidad de todo lo existente y consecuente disolución o pérdida del “yo”**

Plotino, el filósofo neoplatónico del siglo III d. C., que no era cristiano, expresa así la sensación de unión con Dios y pérdida de la propia individualidad en una de las visiones:

Pues el alma ni ve ni distingue al ver ni imagina que existen dos cosas; pero se convierte como si fuese en otra cosa, *deja de ser ella misma y pertenecer a ella misma. Pertenece a Dios y es uno con Él, como dos círculos concéntricos: coinciden en ser Uno*; pero cuando están separados son dos... Como en esta conjunción con la Divinidad no había dos cosas, sino que el que percibía era uno con la cosa percibida, si un hombre puede preservar la memoria de lo que fue cuando se mezcla con lo Divino, tendría dentro de sí una imagen de Dios...

- **Paradoxicalidad o superación del dualismo**

Nicolás de Cusa (1401-1464) decía que a Dios había que encontrarlo “más allá de la coincidencia de los opuestos”.

Rudolf Otto (1869-1937) expresaba que la mística tenía una lógica extraña que eliminaba dos principios de la lógica natural. Es decir, la lógica mística acepta coincidencia de términos opuestos.

Stace explica que aunque las leyes de la lógica son leyes de nuestra consciencia y experiencias cotidianas, no tienen ninguna aplicación para la experiencia mística.

- **Pérdida del sentido del tiempo y del espacio**

William James refiere este caso de una paciente suya:

Tuve una de las experiencias más bonitas de mi vida. No lo puedo expresar de otra manera que diciendo que estaba “abandonada a la corriente de la vida y dejaba que fluyese sobre mí”. (...) *No poseía conciencia del tiempo, ni del espacio*, ni de las personas, sino sólo del amor, la alegría y la fe. No sé cuánto duró este estado, ni cuándo me dormí, pero al despertar estaba bien.

- **Inefabilidad de la experiencia**

Durante o después de la experiencia mística el sujeto refiere que dicha experiencia “desafía la expresión, que no se puede dar en palabras un informe adecuado de su contenido”.

La mística italiana Angela de Foligno (1248-1309), hablando de las presencias divinas, refiere:

Sin embargo, sobre eso no se puede decir lo más mínimo. Ahí fracasa cualquier pensamiento y cualquier entendimiento. Es completamente imposible repetir el sentido y las palabras de esas cosas. Lo sobrepasan todo.

- **Sensaciones de elevación**

Las que pueden dividirse en dos tipos: sensaciones de elevarse en el aire o movimientos hacia arriba, que son los más numerosos, y sensaciones de flotar en el aire.

- **Sensaciones de alegría, bienaventuranza y paz**

Al respecto, Francisco Rubia señala algunos ejemplos:

Matilde de Hackeborn (1241-1299) relata:

Un sábado vi a Jesús, el novio de la Iglesia, bajar del cielo y apresurarse con los brazos abiertos a recibirme, de manera que fui engullida en Dios y me desmayé, y tuvieron que sacarme

del coro. Y mi espíritu estaba completamente en Dios, al que amo con todo mi corazón, y al que, sobre todo, deseo, y *me sentí llena de una alegría indescriptible*, de forma que sentí esa dulzura toda una semana.

En la siguiente cita, Catalina de Siena hace alusión no sólo a la alegría, sino también a una sensación de estar fuera del cuerpo y también a la inefabilidad de la experiencia:

El 1 de abril (1377), especialmente durante la noche, Dios me reveló sus secretos y manifestó sus obras maravillosas, de tal manera que mi alma no parecía estar en el cuerpo y participó en una tal alegría y plenitud que ninguna lengua es capaz de expresar.

- **Sensación de objetividad y realidad profundas**

William James refiere en su libro “Las variedades de la experiencia religiosa”, el siguiente caso de un clérigo:

Recuerdo la noche y casi el lugar preciso, en la cima de la montaña, donde mi alma se expandía, por decirlo de alguna manera, hacia el Infinito. Se produjo una unión impetuosa de los dos mundos, el exterior y el interior; se trataba *de lo profundo llamando a lo profundo*, lo profundo de mi propia lucha había abierto dentro de mi ser, contestado por lo profundo impenetrable del exterior, que llegaba más allá de las estrellas. Estaba solo con Aquel que me había creado, a mí y a toda la belleza del mundo, el sufrimiento e incluso la tentación. Yo no lo buscaba, pero sentía la unión perfecta de mi espíritu con el suyo. *El sentido normal de las cosas a mi alrededor había cambiado*, y, de momento, tan sólo sentía una alegría y una exultación inefables. Era como el efecto de una gran orquesta cuando todas las notas dispersas se han fundido en una armonía distendida que deja al oyente consciente únicamente de que su alma flota, casi rota de emoción. *La perfecta quietud de la noche* se estremecía tan sólo por un silencio aún más solemne. *No podía dudar que Él estaba allí lo mismo que yo; de hecho, sentía, si es posible, que yo era el menos real.*

- **Referencias a la luz**

Suelen ser de dos tipos: referencias a fogonazos de luz, más frecuentes, y referencias a luminosidad sostenida. En ambos casos la luz siempre es de color blanco. También se dan referencias a sensaciones de calor, que son menos frecuentes que las sensaciones luminosas. En algunas ocasiones aparecen imágenes de fuego, que suelen ir ligadas a sensaciones de iluminación mental. A continuación se citan algunos ejemplos:

Hildegard von Bingen (1098-1179) hace alusión a la luz:

La luz que contemplo no es local, sino amplia y mucho más brillante que la nube que sostiene el sol, y no podía ver ni su longitud ni su anchura.

Teresa de Ávila, en su autobiografía describe la siguiente visión:

No es resplandor que deslumbré, sino una blancura suave, y *el resplandor infuso*, que da deleite grandísimo a la vista y la causa, *si la claridad que se ve para ver esta hermosura tan divina. Es una luz tan diferente* de las de ahí, que parece una cosa tan deslustrada la claridad del sol que vemos en comparación de aquella claridad y luz que se representa a la vista, que no se querían abrir los ojos después. Es como ver un agua muy clara que corre sobre el cristal y reverbera en ello el sol, a una muy turbia y con gran nublado y corre por encima de la tierra. No porque se representa el sol, ni la luz es como la del sol. Es luz que no tiene noche, sino que, como siempre, es luz, no la turba nada.

En otra ocasión, la misma santa tiene una experiencia diferente:

Quiso el Señor que viese aquí algunas veces esta visión; veía un ángel (...) Veíale en las manos un dardo de oro largo, y al fin del hierro me parecía *tener un poco de fuego*. Éste me parecía meter por el corazón algunas veces, y que me llegaba a las entrañas. Al sacarle, me parecía las llevaba consigo, y *me dejaba toda abrasada en amor grande de Dios*. Era tan grande el dolor, que me hacía dar aquellos quejidos; y tan excesiva la suavidad que me pone este grandísimo dolor, que no hay desear que se me quite, ni se contenta el alma con menos que Dios.”.

Como otro ejemplo de la sensación de claridad y de inefabilidad de la experiencia, Rubia recoge las palabras de San Ignacio de Loyola a orillas del río Cardoner:

Estando un día fuera de Manresa... me paseaba al lado del río hundido en pensamientos piadosos; me había sentado un poco, la vista vuelta al río, que fluía a mis pies, cuando repentinamente comenzaron a abrirse los ojos de mi espíritu; no es que hubiese contemplado una cara, pero sí que experimenté una extraordinaria claridad tanto sobre cuestiones que se referían a la vida espiritual, así como a objetos de la fe y la ciencia. *Unida a esta claridad había una tal iluminación que todo me parecía algo nuevo.*

Es imposible referir con más detalles lo que entonces comprendí. Desde luego fue mucho. Sólo esto puedo decir: mi espíritu estaba lleno de una tal claridad que me pareció que si yo toda la ayuda de la gracia que había recibido en toda mi vida hasta los sesenta y dos años pasados de Dios, resumiese y la hiciese uno, nunca sería tanto como lo que recibí aquella vez. Y como consecuencia de esta vivencia mi espíritu permaneció tan iluminado que me pareció haberme convertido en otro hombre y haber recibido otro entendimiento distinto a mi anterior.

Este extracto de la autobiografía de San Ignacio, al igual que los otros relatos expuestos en el presente trabajo, nos da a entender que esta capacidad intuitiva que se despierta con la experiencia extática poco tiene que ver con la capacidad intelectual, racional, incluso, a veces esta última es un inconveniente para llegar a “despertar” lo que llevamos en el interior de nuestra psique.

- **Transitoriedad**

William James refiere el siguiente ejemplo, sacado de la autobiografía de J. Trevor en la que hace alusión a la sensación de transitoriedad, además de la referencia de luminosidad, paz y alegría interior:

Con el encanto de la mañana y la belleza de las cumbres y los valles pronto perdí la sensación de tristeza y pesar. Durante casi una hora caminé por la carretera. En el camino de vuelta, de repente, súbitamente, sentí que estaba en el Cielo: *un estado interior de paz, alegría y*

seguridad indescriptiblemente intenso, acompañado de la sensación de estar bañado de un cálido fulgor de luz, como si la condición externa hubiese producido el efecto interno; una sensación de haber ido más allá del cuerpo, aunque la escena a mi alrededor era más clara y como más cercana a mí que antes a causa de la iluminación en medio de la cual parecía estar yo. Esta profunda emoción duró, aunque disminuyendo, hasta que llegué a casa y durante algún tiempo después, y desapareció gradualmente. Es decir, no pudo durar más de una hora.

- **Cambios en la conducta**

Algunos autores sostienen que en algunos casos la experiencia mística no siempre le lleva a la persona a experimentar un cambio de conducta, y en otros casos, el cambio es profundo. La literatura religiosa nos presenta diversos testimonios de conversión de santos. Por ejemplo, si leemos el libro de la Biblia “Hechos de los apóstoles” podemos conocer la historia de Saulo de Tarso, quién se convierte de perseguidor de cristianos a cristiano, bajo el nombre de San Pablo, después de experimentar una “luz cegadora” en el camino a Damasco.

La conversión de los discípulos a apóstoles es un evento que merece también ser analizado. En el Documental “Misterios de la Biblia: Los discípulos de Jesús” (Bancroft G, s.f.), de la cadena BBC, un grupo de historiadores bíblicos y teólogos sostiene que al morir Jesús, los discípulos tuvieron miedo, se escondieron sintiéndose inútiles y cobardes para evangelizar a las personas. De pronto, tienen una experiencia que los cambia: asumen su misión, dejan de esconderse, comienzan a predicar y están dispuestos a morir por Jesús. Dejan de ser discípulos para convertirse en apóstoles o enviados. ¿Qué hizo que estos hombres aterrorizados, que temían por su vida, sin un líder que los guiara, se organicen y se conviertan en los fundadores de una nueva fe mundial de tan alta trayectoria? Los teólogos explican este cambio a raíz de dos acontecimientos: el encuentro con Jesús resucitado y la venida del

Espíritu Santo en el día de Pentecostés. Para el Psicólogo de la Universidad de Manchester, Cary Cooper, es esta última, una experiencia mística que define la conversión de los discípulos. Refiere que “Pentecostés es el acontecimiento crítico para el grupo. Debido a que no tienen un líder y esa experiencia compartida es la que les une, les motiva, les anima a salir a predicar y convertir a la gente para compartir sus experiencias comunes. Asumen una especie de papel de líder sustituto.” Cooper, al igual que otros científicos están conscientes de que las experiencias místicas son capaces de lograr cambios psicológicos mensurables. Sobre esto trataremos con más profundidad en un subcapítulo posterior.

2.6. BASES NEUROBILÓGICAS DEL SER HUMANO

Anteriormente se definió la experiencia mística y se analizó las sensaciones que acompañan a la misma. Francisco Rubia, en su obra “La Conexión Divina” recoge algunas teorías que pretenden dar una explicación sobre el origen de estas sensaciones, asumiendo que dichas experiencias tienen fundamentos fisiológicos. Pero antes de adentrarnos a estas teorías, es conveniente una breve descripción de las estructuras neurobiológicas del ser humano, para una mejor comprensión del siguiente subcapítulo.

2.6.1. Sistema Nervioso

El Sistema Nervioso tiene tres funciones básicas: la sensitiva, la integradora y la motora. En primer lugar, siente determinados cambios, estímulos, tanto en el interior del organismo (el medio interno), como fuera de él (el medio externo); esta es la función sensitiva. En segundo lugar, la información sensitiva se analiza, se almacenan algunos aspectos de ésta y toma decisiones con respecto a la conducta a seguir; esta es la función integradora. Por último,

puede responder a los estímulos iniciando contracciones musculares o secreciones glandulares; es la función motora.

Las dos primeras divisiones principales del Sistema Nervioso son: el Sistema Nervioso Central (SNC) y el Sistema Nervioso Periférico (SNP).

El SNC está formado por el encéfalo y la médula espinal. En él se integra y relaciona la información sensitiva aferente, se generan los pensamientos y emociones y se forma y almacena la memoria. La mayoría de los impulsos nerviosos que estimulan la contracción muscular y las secreciones glandulares se originan en el SNC. El SNC está conectado con los receptores sensitivos, los músculos y las glándulas de las zonas periféricas del organismo a través del SNP. Este último está formado por los nervios craneales, que nacen en el encéfalo y los nervios raquídeos, que nacen en la médula espinal. Una parte de estos nervios lleva impulsos nerviosos hasta el SNC, mientras que otras partes transportan los impulsos que salen del SNC.

El componente aferente del SNP consiste en células nerviosas llamadas neuronas sensitivas o aferentes. Conducen los impulsos nerviosos desde los receptores sensitivos de varias partes del organismo hasta el SNC y acaban en el interior de éste. El componente eferente consiste en células nerviosas llamadas neuronas motoras o eferentes. Estas se originan en el interior del SNC y conducen los impulsos nerviosos desde éste a los músculos y las glándulas.

Según la parte del organismo que ejecute la respuesta, el SNP puede subdividirse en sistema nervioso somático (SNS) y sistema nervioso autónomo o vegetativo (SNA).

2.6.1.1. Sistema nervioso somático

El SNS está formado por neuronas sensitivas que llevan información desde los receptores cutáneos y los sentidos especiales, fundamentalmente de la cabeza, la superficie corporal y las extremidades, hasta el SNC que conducen impulsos sólo al sistema muscular esquelético. Como los impulsos motores pueden ser controlados conscientemente, esta porción del SNS es voluntario.

2.6.1.2. Sistema nervioso vegetativo o autónomo

Aparte del sistema nervioso somático, poseemos un sistema nervioso vegetativo o autónomo. Ambos sistemas nerviosos trabajan conjuntamente y perfectamente entrelazados, por lo que es prácticamente imposible una separación anatómica entre ellos. A nivel periférico, esta separación es más fácil, pero sería imposible a nivel central, en el cerebro o en el tronco del encéfalo.

El SNA se encarga del control visceral o autónomo (es involuntario). Inerva fundamentalmente la musculatura lisa, es decir, la que forma parte de la mayoría de las vísceras, el corazón y las glándulas. Es responsable de la regulación de funciones tan importantes como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura corporal y la digestión. Este sistema responde muy rápido, de manera eficiente y continuamente a los cambios internos o externos que pueden perturbar la homeostasis corporal.

El SNA se divide en Sistema nervioso simpático y el Sistema nervioso parasimpático. La mayoría de las vísceras y glándulas del cuerpo reciben inervación de los sistemas simpático y parasimpático, funcionando generalmente de forma opuesta o antagonista, de manera que si un sistema se encarga, por ejemplo, de la aceleración de los latidos del corazón, el otro hace

que éste lata más despacio. En realidad, la actividad de ambos sistemas suele ser complementaria estando, en condiciones normales, en equilibrio y su alteración suele producir enfermedades.

El sistema nerviosos simpático, también llamado sistema ergotrópico, se encarga de los mecanismos que no sólo aportan energía, sino que facilitan su utilización; el sistema nervioso parasimpático, o sistema trofotrópico, por el contrario, contribuye al almacenamiento y preservación de la energía.

Cualquier esfuerzo o modificación de la situación de reposo del organismo va acompañada de cambios en el sistema vegetativo autónomo, que trata de mantener las funciones básicas del organismo en un equilibrio estable, a pesar de los cambios producidos.

El sistema simpático prepara al organismo para la lucha o la huida, activando las vísceras mediante la producción de adrenalina, que se traduce en un aumento de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, de la respiración y del tono muscular; en resumen, se trata de un sistema que asegura la preservación de la especie, respondiendo a situaciones de emergencia y peligro para el organismo. Por el contrario, el sistema parasimpático regula el sueño, promueve la digestión, distribuye los nutrientes vitales por todo el organismo y controla el crecimiento celular. Por todos estos efectos, el sistema parasimpático está más al servicio de la preservación del individuo y posee un efecto calmante, estabilizador, sobre el organismo. Así, podemos considerar al sistema nervioso simpático como el sistema de alerta y al parasimpático como sistema de reposo del organismo.

2.6.2. Relación entre Sistema nervioso autónomo y sistema nervioso somático

Como se mencionó anteriormente, el sistema nervioso autónomo está estrechamente ligado al sistema nervioso espinal o somático. Para mantener las constantes vitales en equilibrio, el sistema nervioso autónomo tiene que tener en cuenta los cambios producidos en el organismo por la actividad del sistema nervioso somático. Cada movimiento implica una modificación, al menos, del metabolismo, de la temperatura y de muchas otras funciones que es necesario mantener constantes. Esta tendencia a la constancia de las funciones internas del organismo se denomina homeostasis y está controlada fundamentalmente por el ganglio central del sistema nervioso autónomo: el hipotálamo.

2.6.2.1. La importancia del hipotálamo

Es una estructura filogenéticamente muy antigua, que recibe información directamente de los órganos internos y ejerce su control también sobre estos órganos. Situado en la base del cráneo, el hipotálamo sólo representa un 1 por 100 del volumen total del cerebro, pero controla funciones tan vitales para el organismo como la temperatura, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la sexualidad, la agresividad o la ingesta de líquidos o alimentos.

Relacionándolo al sistema autónomo, la parte medial del hipotálamo controla actividades del parasimpático (por ejemplo, reducción de la frecuencia cardíaca, aumento de la circulación periférica), mientras que la parte lateral controla actividades simpáticas (como aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial).

El hipotálamo, es considerado por muchos autores como parte del otro sistema cerebral; el límbico, o sistema de afectos y emociones del cerebro. Este sistema comprende varios núcleos, como la amígdala y el hipocampo, situados en las profundidades del lóbulo

temporal, el septo, varios núcleos del tálamo y parte de la corteza cerebral que está encima del cuerpo calloso, llamada giro cingulado y giro subcalloso, y alrededor del hipocampo, llamada giro parahipocámpico, y la corteza del lóbulo temporal y de la región órbito-frontal del lóbulo frontal por encima del bulbo olfativo.

Las conexiones recíprocas del hipotálamo y otras estructuras del sistema límbico con la corteza cerebral provocan que los estados emocionales se hagan conscientes, generando lo que llamamos sentimientos.

Por su directa conexión con la hipófisis, el hipotálamo controla también el sistema endocrino y sus hormonas. Sin duda alguna, el hipotálamo es el punto de concentración y coordinación de los sistemas nervioso autónomo, nervioso somático y endocrino. De ahí que la estimulación eléctrica de esta región cerebral produce conductas alimentarias, sexuales, agresivas, con todos sus concomitantes de tipo vegetativo o endocrino. En resumen, podría decirse que el hipotálamo coordina la expresión corporal de los estados emocionales. Es un centro coordinador de respuestas tanto somáticas como autónomas.

2.6.2.2. La importancia de la amígdala

Habíamos señalado anteriormente que como parte del Sistema Límbico se encuentra la amígdala. Esta es una estructura de gran importancia para la experiencia emocional ya que puede interpretar los estados emocionales de otras personas, lo que hacemos continuamente de forma inconsciente, y tiene un valor de supervivencia. Si se estimula eléctricamente la amígdala en humanos se producen sensaciones de miedo y pavor; no obstante, también se ha podido constatar que participa en experiencias placenteras.

2.7. TEORÍAS SOBRE LA EXPERIENCIA MÍSTICA Y SUS BASES NEUROBIOLÓGICAS.

Partiendo de la afirmación de William James (1890), “toda experiencia tiene su base cerebral”, Francisco J. Rubia señala que al hablar de experiencias también están implicados los estados místicos extáticos. Es decir que, dicho fenómeno, como experiencia humana que es, ha de tener una base cerebral. En esta medida, la neurofisiología intenta responder dónde se encuentran aquellas áreas cerebrales que dan lugar a una experiencia tan extraordinaria como la experiencia mística.

En 1902, William James publicó un compendio de sus conferencias bajo el título de *Las variedades de experiencias religiosas*, las mismas que trataban sobre el estudio de la naturaleza humana. Esta obra posiblemente es pionera en el estudio de la religión desde el punto de vista científico.

En 1973, el psiquiatra Eugene D'Aquili, siguiendo el tema de las bases neurobiológicas de las experiencias religiosas, publicó un artículo en la revista de ciencia y religión *Zygon*, con el título: “Los determinantes de la conducta ritual religiosa”, iniciando así una línea de investigación que iba a producir otros artículos y libros dedicados al estudio de las bases orgánicas, cerebrales, del comportamiento religioso.

Las investigaciones de D'Aquili y estudios más recientes de otros autores abalados por experimentos científicos, nos permitirán tener una idea más clara de la relación entre las experiencias místicas y las estructuras cerebrales.

Hasta la fecha, la ciencia ha podido dar importantes respuestas al estudio de lo espiritual pero aún quedan muchas preguntas sobre este tema, pues partimos de un misterio que es la espiritualidad en el ser humano (que algunos científicos como Francisco J. Rubia

tratan de resolver dándole un fundamento neurobiológico), para encontrarnos con otro gran misterio, que es el mismo cerebro. Pues a pesar de lo mucho que se ha avanzado en la neurociencia, aún no se ha podido determinar con precisión en qué parte precisa del cerebro se originan o se activan ciertas funciones o conductas del ser humano. Probablemente, esto se debe a que estas funciones no obedecen rígidamente a estructuras exactas, pueden cambiar de lugar, ya que las conexiones neuronales cambian. Investigaciones pasadas expresaron que el cerebro puede regenerarse mediante su uso y potenciación. Santiago Ramón y Cajal, Premio Nobel de Medicina 1906, demostró que las neuronas se comunican mediante zonas especializadas de contacto, las *sinapsis*⁶. Este descubrimiento nos permitió entender los mecanismos básicos que rigen la transmisión de la información que maneja el sistema nervioso, dando lugar a la plasticidad neuronal o *neuroplasticidad*, que es la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones nerviosas, a lo largo de toda la vida, en respuesta a la información nueva, a la estimulación sensorial, al desarrollo, a la disfunción o al daño cerebral.

Como mencionamos anteriormente, no podemos saber con seguridad el lugar exacto del cerebro que permite la percepción de esta segunda realidad, pero podemos recurrir a algunas teorías señaladas por Rubia, que nos ayuden a comprender el origen de las sensaciones de las experiencias místicas.

2.7.1. Experiencia mística y pasividad mística

Habíamos dicho, al hablar sobre el *sentimiento oceánico*, que el “yo” queda diluido, ya que la percepción se vuelve holística. Esta experiencia puede ser acompañada por otra

⁶ Palabra que define el lugar donde una neurona establece un contacto con otra para comunicarse con ella.

sensación: un contacto con lo sagrado, con una presencia divina, que en parte, está configurada por la cultura a la cual pertenece el sujeto.

En la experiencia mística, la persona dispone su mente, su dimensión afectiva, su voluntad, es decir, toda ella, para la recepción de una Presencia que se le ha dado y a la que ha consentido. Es esta la razón por la cual las diversas tradiciones místicas insisten en la necesidad de que el sujeto prescinda de sí mismo, se trascienda a sí mismo, incluso muera a sí mismo como condición para que pueda producirse la vivencia de la Presencia” (Velasco, 1999, p. 302).

Lina Cadavid en su artículo *Pasividad mística y desautomatización: una comprensión naturalizada de la experiencia mística* nos proporciona valiosa información sobre cómo se produce esta experiencia. Refiere que las personas manejamos la creencia de que la única función de nuestro sistema nervioso es recoger información sobre el mundo, sin embargo, gracias a nuevas teorías, sabemos que nuestra conciencia es una construcción y no un registro del mundo externo. Es decir, nuestra conciencia ordinaria del mundo es selectiva y está restringida por nuestros sistemas de percepción.

Al respecto, Robert E. Ornstein afirma:

Nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso nos protegen de ser abrumados por una gran cantidad de conocimiento irrelevante por medio de dos procesos que tienen como fin dar sentido a nuestra experiencia del mundo. El primero consiste en el descarte y simplificación que nuestros sistemas sensoriales hacen de la información que viene del mundo externo; el segundo en la clasificación de la información en un limitado número de dimensiones que la psicología ha denominado deducciones inconscientes, constructos personales, sistemas categoriales, disposiciones eferentes, operaciones, etc. Esta reconstrucción que hacemos de la realidad es una mezcla de la información que hemos seleccionado, más la información que retomamos de nuestras experiencias pasadas permitiéndonos completar la reconstrucción de la realidad con mucha menor información. Podemos programar y continuamente revisar o reprogramar concepciones o modelos del mundo externo. (Cadavid, 2012)

Cadavid (2012) manifiesta:

Si el *input* y modelo que reconstruimos coinciden, como generalmente ocurre, este *input* quedará fuera de la conciencia. Si por el contrario hay un desacuerdo, si el nuevo *input* es incluso ligeramente diferente, más lento, más suave, con una forma diferente, un color, o incluso si está ausente, nos hacemos conscientes de nuevo de ese *input*.

Esta modelización del mundo externo es entendida desde la psicología como la realización de “actos de categorización”; a partir de éstos desarrollamos un sistema limitado de categorías, en contraste con la riqueza de los *inputs*. Nuestra experiencia del mundo es un proceso interactivo entre el mundo externo y la continua revisión que hacemos de nuestros modelos y categorías.

Cadavid señala que esta forma selectiva en que funciona nuestra conciencia del mundo externo tiene como consecuencia inevitable la *automatización*⁷ de nuestras respuestas frente a los estímulos del mundo.

La psicología contemporánea y las tradiciones místicas coinciden en el carácter selectivo y restrictivo de nuestra conciencia. Cadavid (2012) expone:

El sentido común nos hace creer que estamos en un estado constante de conciencia, sin embargo en las diversas tradiciones místicas el hombre es considerado como si estuviera en un estado de sueño profundo o incluso como si estuviera ciego, una ceguera que impide la plenitud espiritual. Ante esto, uno de los efectos principales de las prácticas de las tradiciones místicas como la meditación es lograr una apertura de la conciencia.

En términos de la psicología contemporánea, lo que exponen las tradiciones místicas podría traducirse a una liberación de las restricciones normales, de los procesos de filtración de nuestra conciencia. Llegar a la capacidad de una percepción “directa” o “conciencia plena”.

⁷ Este término se lo atribuye a Hartmann, quien al discutir la automatización de las conductas motoras las extiende también a la percepción y al pensamiento, ya que esta automatización tiene ventajas económicas para el sistema nervioso liberando a la conciencia de trabajo.

Es decir, un estado en el cual no seleccionamos ni suponemos nada sobre la naturaleza del mundo, ni pensamos sobre el pasado, ni forzamos nuestra conciencia con asociaciones al azar, ni pensamos en el futuro, ni clasificamos en categorías restrictivas, sino que es un estado en el cual toda posible categoría puede ser contenida por la conciencia a la vez. Esto significa “vivir totalmente en el presente”, sin pensar en el pasado o el futuro; un estado en el cual todo lo que sucede en el momento actual se hace presente a la conciencia.

En este contexto aparece la pasividad mística, como la total receptividad que tiene lugar en el sujeto como resultado de la supresión de los pensamientos y las sensaciones a partir de los cuales construimos nuestra imagen del mundo externo. La pasividad mística, contraria a la constante actividad intelectual que provoca la automatización de nuestras respuestas a los estímulos del mundo, se convierte en un acto de *desautomatización* de la conciencia.

Francisco J. Rubia señala que la desautomatización invertiría el desarrollo hacia un pensamiento más primitivo, pensamiento que caracterizaría el fenómeno místico. Debido al desplazamiento que se da hacia una estructura inferior en la jerarquía. En otras palabras, el estilo intelectual activo es reemplazado por un modo perceptual pasivo.

Precisamente, la contemplación y la renuncia utilizadas en técnicas de las tradiciones místicas constituyen una forma de manejo de la atención. Quien medita logra un estado intenso de concentración mientras restringe los procesos de categorización del pensamiento, puede revertir los efectos de la automatización y lograr una intensidad y riqueza en la percepción habitual del mundo.

El aislamiento sensorial, o privación sensorial, puede interrumpir el funcionamiento de la mente lógico-analítica para dar paso al tipo de conciencia holística característica de los estados místicos. Rubia (2002, p.67) señala al respecto que estos estados se producen en

confinamientos solitarios: en alta mar, en el desierto, en autopistas de largo recorrido, etc. En la clínica suelen ocurrir como consecuencia de operaciones, en inmovilizaciones profundas del cuerpo, en pacientes con poliomielitis y respiración asistida, en pacientes con polineuritis con anestesia sensorial y parálisis motora.

2.7.2. Bases neurobiológicas y sensaciones de la experiencia mística

2.7.2.1. Explicación neurobiológica de la sensación “sentido intenso de la realidad”

Arthur Deikman (citado por Rubia, 2002, p.80) refiere que ésta es una característica típica de la experiencia mística: la sensación de que estas experiencias internas son sumamente reales. Deikman explica esto por la activación de estructuras límbicas, como la amígdala, que etiqueta los estímulos externos de acuerdo con los intereses de supervivencia del organismo (significación biológica). Este proceso es totalmente inconsciente. Normalmente esta realidad está asociada a los estímulos externos, pero la supresión temporal de las funciones analíticas, por la *desautomatización*, puede desplazar este sentido de la realidad a vivencias internas del individuo, como visiones, audiciones o sensaciones anómalas.

2.7.2.2. Explicación neurobiológica de la sensación “inefabilidad”

La inefabilidad es una característica muy común en la experiencia mística y unida a la suspensión temporal del pensamiento lógico-analítico es explicada por Francisco J. Rubia (2002, p.81) como una posible desconexión funcional y transitoria de la comunicación entre los hemisferios cerebrales, de forma que las vivencias holísticas del hemisferio derecho no podrían expresarse verbalmente por no tener acceso a los centros del lenguaje del hemisferio

izquierdo, donde, al parecer, también se encuentran las funciones analíticas de nuestro pensamiento.

2.7.2.3. Explicación neurobiológica de la sensación de “unión con lo Absoluto y pérdida del yo”

Dos investigadores de la Universidad de Pennsylvania: Andrew Newberg, especialista en medicina nuclear, y Eugene D’Aquili, psiquiatra y antropólogo, realizaron un estudio sobre la relación entre la meditación, las experiencias místicas y los circuitos neuronales apoyándose en el desarrollo de técnicas modernas de diagnóstico en medicina nuclear como el SPECT. Estas técnicas permiten observar las distintas áreas del cerebro humano en funcionamiento, se aplican actualmente a personas sanas para establecer qué regiones de sus cerebros se activan cuando perciben objetos, realizan distintas tareas o resuelven problemas específicos. Las conclusiones a las que llegaron sus estudios dieron lugar su obra *Why God Won’t Go Away* (Por qué Dios No se Irá, Ballantine/Random House, 2001), en el que se intentó comprender las imágenes cerebrales de budistas tibetanos meditando y monjas franciscanas concentradas en oración.

A continuación se detalla el proceso de los experimentos y los resultados obtenidos:

Durante los experimentos, el sujeto experimental se encuentra meditando en una habitación. Al meditador se le inserta en uno de sus brazos una larga cánula que termina en un equipo que inyecta una sustancia radiactiva. Sujeto y experimentador sólo están conectados por un largo hilo. Cuando siente estar en pleno trance, el sujeto tira ligeramente del hilo, atado en su otro extremo al dedo de Newberg. Avisado, el experimentador introduce la sustancia en el brazo del sujeto por vía intravenosa. La sustancia alcanza el cerebro y luego las neuronas. En ese instante, el investigador obtiene una tomografía computada que traza un “mapa” con la localización de las sustancias: unas manchas rojas y amarillas mostrarán las zonas con alta concentración de radiactividad; otras verdes y azules, las que poseen menos radiación. Las primeras indican aquella región del cerebro donde las neuronas trabajan con más intensidad

durante el trance. Lo curioso sucede en la zona de baja intensidad, llamada Área de Asociación de la Orientación (AAO), ubicada en la parte posterior del Lóbulo Parietal encargado de la orientación en el espacio. Para que el cuerpo pueda moverse en el espacio es necesaria una complicada maquinaria que reciba mucha información no sólo de la visión y audición, sino también de los receptores que se encargan de transmitir al cerebro información procedente de la piel, los músculos, las articulaciones, hay que calcular ángulos, distancias y otras coordenadas espaciales, teniendo que tener además un mapa fidedigno del entorno. Para realizar estas funciones, la corteza parietal necesita primero elaborar un mapa exacto con los límites precisos del propio yo como distinto del entorno. El área parietal necesita recibir constantemente información tanto del entorno como del propio cuerpo para que éste pueda orientarse en el espacio exterior. Hay dos áreas de orientación, una en cada hemisferio cerebral, pero mientras que la región parietal izquierda es responsable de la creación de una imagen corporal físicamente definida, la derecha lo es de la generación del sentido de coordenadas espaciales que aportan la matriz en la que el cuerpo puede orientarse. Evidentemente, ambas cooperan para formar la percepción del yo y del entorno en el que ese yo puede moverse, dando lugar a la mencionada AAO. Habitualmente, esta área presenta una alta actividad. Lo que Newberg y D'Aquili descubrieron es que la mayoría de los sujetos experimentales, cuando no están meditando, muestran el AAO mucho más activa que cuando meditan. Es decir, son capaces de concentrarse con tanta profundidad que ya no perciben los estímulos sensoriales externos. Según los investigadores, al no recibir información sensorial, el AAO se vuelve incapaz de determinar los límites del individuo. Y eso sería lo que provoca que el meditador perciba sensaciones relacionadas con el "infinito" o de "unidad con el Universo" (Carozzi, 1998)

Dice Newberg (1998):

Nuestros cerebros, están naturalmente calibrados para la espiritualidad y las Neurociencias pueden elucidar la naturaleza de las experiencias místicas, su importancia en la evolución humana y por qué nuestra especie necesita para sobrevivir de un concepto como el de Dios.

La implicación de la amígdala (coincidiendo con Deikman) daría a la percepción de esa nueva percepción un significado profundo, lo que es subjetivamente percibido por el sujeto como una realidad más importante que la cotidiana o sentido intenso de la realidad.

2.7.2.4. Explicación neurobiológica de otras sensaciones de la experiencia mística.

Una de las estructuras cerebrales que más implicaciones tiene en las sensaciones de la experiencia mística, es sin duda el lóbulo temporal. Francisco J. Rubia (2002) señala que muchos de los síntomas característicos de la estimulación del lóbulo temporal aparecen también en las experiencias místicas, como la impresión de estar fuera del cuerpo⁸, sensaciones vestibulares (viajar a través del tiempo y del espacio), sensaciones auditivas como escuchar voces de seres divinos, alteraciones perceptivas como luces brillantes, y también sensaciones de paz, tranquilidad, alegría y bienaventuranza. Además, señala Rubia, que en el síndrome de *Gastaut-Geschwind*⁹ en enfermos de epilepsia localizada en el lóbulo temporal se manifiesta, entre otros síntomas, preocupaciones filosóficas exageradas, conversiones religiosas súbitas, hiperreligiosidad, e hiper-moralismo.

Para explicar cómo se relaciona el lóbulo temporal con las sensaciones mencionadas, anotaremos a continuación algunos estudios realizados, citados en el libro *La Conexión Divina*:

El neurocirujano norteamericano Wilder Penfield (1891-1976), al estimular distintas partes de la corteza cerebral durante operaciones neuroquirúrgicas a más de 1.100 pacientes llegó al descubrimiento de que solo la estimulación del lóbulo temporal producía alteraciones de la percepción de la experiencia en curso o inducía experiencias que no eran reales. (...) En 1983

⁸ Como ya se observó en los experimentos de Newberg y D'Aquili.

⁹ También llamada "personalidad del lóbulo temporal".

el psicólogo canadiense Michael Persinger planteó la hipótesis de que las experiencias religiosas o místicas pueden ser provocadas por fenómenos eléctricos transitorios del lóbulo temporal, como si fueran pequeños ataques sin manifestaciones motoras. Esto se debe a que en el lóbulo temporal ocurre el fenómeno de *kindling*¹⁰ Persinger postula la existencia de patrones de descarga transitorios de las células nerviosas en el lóbulo temporal, además señala que las áreas del mismo son proclives a anomalías vasculares que pueden ser causa de experiencias alucinatorias. (Rubia 2002, p.81)

Sobre la presencia de seres místicos, Persinger atribuye el “sentido del yo” a un proceso lingüístico, localizado en el hemisferio izquierdo, y de un “homólogo de este sentido del yo” en el hemisferio contrario, que al activarse, el patrón eléctrico penetra en la consciencia del hemisferio izquierdo, dando a la persona la sensación de la presencia de alguien, de un alter. Y según la significación procedente de estructuras del lóbulo temporal, y dependiendo de dónde se estimule, ese alguien podría ser una Presencia benigna o maligna.

Mediante experimentos de *estimulación electromagnética transcranial*,¹¹ Persinger pudo darse cuenta de que al estimular el lóbulo temporal derecho de más de mil sujetos se creaba en ellos la sensación de la presencia de seres espirituales como Elías, Jesús, la Virgen María, o Mahoma, dependiendo del trasfondo cultural de los sujetos en cuestión. En algunas personas agnósticas, por ejemplo, se generaban historias de abducción por alienígenas. Si focalizaba la estimulación hacia determinadas regiones de la amígdala, obtenía sensaciones sexuales en el sujeto de experimentación. Si lo hacía en otra parte del lóbulo temporal, provocaba la sensación de una presencia negativa, un ente amenazador o el diablo. Si focalizaba la estimulación en el hipocampo, producía la sensación de relajación que acompaña a la experiencia extática. De todos estos experimentos, este autor concluye que la experiencia de Dios es un producto del cerebro humano, modulada por la historia personal de cada individuo, e insiste en que esta hipótesis ha sido avalada por su grupo gracias a resultados experimentales. (Rubia 2002, p.82)

¹⁰ Palabra que describe al fenómeno que ocurre en el cerebro cuando una región se estimula una y otra vez, resultando en una irritación crónica y una excitabilidad especial que puede desembocar en un ataque epiléptico.

¹¹ Colocando un casco con bobinas en la cabeza del individuo para estimular el cerebro a través del cráneo.

Persinger, también señala que la diferente labilidad de las estructuras del lóbulo temporal de las diferentes personas explicaría que unas sean más proclives a experiencias místicas o de trascendencia y otras no.

2.7.3. Experiencias cercanas a la muerte

Rubia señala que esta experiencia ha sido considerada por algunos autores como “mística” debido a que estas dos experiencias comparten varias sensaciones similares, que han sido descritas por personas que han estado muy cerca de la muerte, y han vuelto a la vida de forma espontánea gracias a una mejoría en su estado de salud o por haber sido resucitados con ayuda médica. Estas características son: la infabilidad; sensaciones de paz y tranquilidad; la vivencia de atravesar un túnel oscuro al fondo del cual se encuentra una luz brillante y cegadora; encuentro con personajes religiosos, antepasados, familiares o amigos ya fallecidos; sensación de estar fuera del cuerpo, observándose a sí mismo mientras levitan; distorsiones de la percepción del tiempo y del espacio; revisión rápida de toda la vida en poco tiempo.

Vale aclarar que no todas las personas que han estado cercanas a la muerte han tenido estas sensaciones, algunas no han referido ninguna sensación y otras no las describen como agradables (lo que también sucede en la experiencia mística). Además, al igual que en la experiencia mística, las descripciones y las circunstancias pueden variar dependiendo de la cultura de donde proceden los sujetos.

La neurociencia, al tratar de dar una respuesta a este tipo de experiencia señala dos causas: la hipoxia o anoxia, es decir, la disminución o falta de oxígeno que se produce cuando la persona deja de respirar, lo que provocaría primero la hiperactividad de muchas células,

para luego dar paso a su muerte. La disfunción de las células más vulnerables ante la falta de oxígeno provocaría que se disparasen otras funciones sobre las que estas células ejercen su inhibición; la segunda posibilidad sería una actividad convulsiva del lóbulo temporal, la generación de endorfinas o la hiperactividad en general del sistema límbico. En cualquier caso hay que tener en cuenta que las circunstancias en las que se producen estas experiencias son muy diversas y las causas que llevan a esta muerte pasajera también pueden ser muy distintas en cada caso.

Rubia señala que existe una gran probabilidad de que, al igual que en la experiencia mística, las estructuras implicadas en este fenómeno sean las mismas. La amígdala, el hipocampo y partes de la corteza del lóbulo temporal están en relación con la imagen corporal, y con sensaciones visuales y vestibulares (equilibrio), lo que explicaría las sensaciones de flotar en el espacio y las percepciones visuales extraordinarias que estas experiencias acarrearán. La implicación de la amígdala, como ya se vio, atribuye a lo vivido un significado emocional profundo que hace que el sujeto sienta que esas visiones son más reales que la propia realidad. La revisión rápida, como en una película, de toda la vida del sujeto es explicable por la estimulación del hipocampo en las profundidades del lóbulo temporal. Estimulaciones de esta estructura y de la corteza temporal adyacente producen la memorización de vivencias del pasado. La sensación de paz y tranquilidad podría estar relacionada con la activación del sistema parasimpático, pero también con el aumento de producción de endorfinas. La percepción de luz puede estar también en relación con la estimulación del hipocampo. La experiencia de la presencia de un ser espiritual o familiar, ya ha sido explicada antes por los estudios del psicólogo y neurocientífico Persinger.

Como vemos, existen teorías sustentadas por experimentos científicos que evidencian la relación de lo místico y lo divino con lo biológico. Sin embargo, es necesario dejar en claro, que, más allá de los significados religiosos y culturales dados a estas experiencias poco comunes y misteriosas, los experimentos citados todavía no han podido responder si las mismas son creadas por el cerebro o si, en su defecto, son una realidad exterior percibida por el cerebro bajo determinadas circunstancias.

Al respecto, Rubia argumenta que la existencia de estas estructuras cerebrales responsables de la experiencia mística no dice nada a favor o en contra de la creencia en seres sobrenaturales. Para el creyente, es importante saber que existen en su cerebro estructuras que hacen posible estas experiencias. Puede atribuir estas estructuras a la previsión divina que hace posible la comunicación con la divinidad. Sin ellas, difícilmente podríamos tener la sensación religiosa ni tampoco sería posible esa comunicación. Para el no creyente, estas estructuras serían las responsables de la creencia en seres sobrenaturales, como proyecciones al mundo exterior de nuestro cerebro. Sin embargo, aclara Rubia, considerar lo uno o lo otro no es terreno del científico, es la consecuencia de una opción personal e íntima.

2.8. EL SENTIDO DE LO ESPIRITUAL

En los subcapítulos anteriores hemos revisado el posible origen de la espiritualidad en el ser humano o, en palabras de Rubia, su realidad interna. Hemos tratado sus fundamentos biológicos y socioculturales, las técnicas para ingresar en esta realidad interior y las sensaciones que la caracterizan. Es decir, hemos buscado respuestas a las preguntas ¿qué es la espiritualidad? y ¿cómo accedemos a esta realidad interior? Desde ahora, el presente trabajo se ocupará de una nueva interrogante que, a criterio personal, es la más importante: ¿para qué

acceder a esta realidad interior? o dicho de mejor manera ¿cuál es el sentido de esta realidad secreta, misteriosa en la vida del ser humano?

El escritor Antoine de Saint-Exupery dijo “el sentido de las cosas no está en las cosas mismas, sino en nuestra actitud hacia ellas”. Lo que nos lleva a la reflexión de que el sentido de la espiritualidad en el ser humano solo puede ser dado por la actitud del ser humano hacia la misma. Esto, sin duda, nos origina una nueva pregunta: ¿qué actitud ha tenido el ser humano hacia lo espiritual?

A simple vista, nos damos cuenta que esta pregunta es demasiada abierta, pues hablar del “ser humano” implica contemplar un mundo de diversas opciones. Por ello, nos centraremos únicamente en el pensamiento científico del ser humano, concretamente en el terreno de la Psicología, no desde el abordaje de las numerosas corrientes psicológicas, seremos más precisos aún, analizaremos las actitudes de tres importantes figuras de la Psicología hacia lo espiritual, las mismas que han permitido la evolución del sentido que esta realidad interior ha adquirido en la vida del ser humano y con ello, su importancia en la labor psicoterapéutica.

2.8.1. Sigmund Freud y lo espiritual

Freud relaciona lo espiritual con lo religioso. Al respecto, refirió “La religión es la neurosis obsesiva común al género humano; como en el caso del niño, proviene igualmente del complejo de Edipo, de la relación al padre” (Freud 1927). Consideró a las creencias religiosas como un medio para satisfacer varias necesidades psicológicas profundas. Para Freud, la religión es una ilusión, una que por supuesto produce algunos beneficios positivos, pero que pone a los seres humanos en un estado inmaduro e infantil.

En su obra *El porvenir de una ilusión* escribió sobre el origen de lo religioso en el ser humano:

Cuando el individuo en maduración advierte que está predestinado a seguir siendo siempre un niño necesitado de protección contra los temibles poderes exteriores, presta a tal instancia protectora los rasgos de la figura paterna y crea a sus dioses, a los que, sin embargo de temerlos, encargará de su protección. Así, pues, la nostalgia de un padre y la necesidad de protección contra las consecuencias de la impotencia humana son la misma cosa. La defensa contra la indefensión infantil presta a la reacción ante la impotencia que el adulto ha de reconocer, o sea precisamente a la génesis de la religión. (Freud, 1972, p.14)

Freud no se refiere a la religiosidad como impulso del ser humano, sino más bien como una manera de afrontamiento ante impulsos inconscientes. A diferencia de su colega, Carl Jung, nunca concibió la idea de la religiosidad o la espiritualidad como elementos del inconsciente. “Freud sólo vio en el inconsciente la impulsividad inconsciente; para él el inconsciente era ante todo un almacén de impulsividad reprimida” (Frankl, 1977)

2.8.2. Carl Jung y lo espiritual

También Jung se refiere a lo espiritual como lo religioso. A diferencia de Freud situó la religiosidad en el inconsciente, y la asignó al “ello”; en su modo de ver las cosas, el “yo” no es responsable de lo religioso, lo religioso está fuera de la competencia del “yo”, no entra en la responsabilidad y en la decisión del “yo”.

Según Jung, hay en mí un algo, un “ello”, religioso, no es que “yo” sea religioso; “ello”, ese algo, me impulsa por tanto hacia Dios, no soy yo quien se decide por Dios. En Jung, en efecto, la religiosidad inconsciente está ligada a arquetipos religiosos y por ende a elementos del inconsciente arcaico o colectivo (Frankl, 1977).

Al respecto, sobre lo que sostiene Jung, recordemos que en un subcapítulo anterior se mencionó que los habitantes de pueblos primitivos asumían un comportamiento homogenizado de la colectividad, como consecuencia de la inhibición de las funciones lógicas del cerebro, que dan a la persona las sensaciones de pérdida de límites del yo, que es característica de la experiencia mística. De aquí podríamos decir que Jung acertó al hablar de una religiosidad inconsciente o de un ello religioso, tomando en cuenta que la religiosidad está estrechamente relacionada con la experiencia mística.¹² Sin embargo, es importante volver a aclarar que religiosidad y experiencia mística no es lo mismo que espiritualidad, pues las primeras son maneras de acceder a la segunda. Entonces, sería erróneo pensar en que la espiritualidad en su totalidad se resuma a meros impulsos inconscientes.

2.8.3. Viktor Frankl y lo espiritual

El psiquiatra vienés, Viktor Frankl, coincide con Jung al hablar de que la dimensión espiritual del hombre se encuentra en el inconsciente, sin embargo expone que no se trata de un mero inconsciente impulsivo, sino de un inconsciente espiritual.

El inconsciente no se compone únicamente de elementos impulsivos (como sostiene el psicoanálisis), tiene asimismo un elemento espiritual; el contenido del inconsciente aparece así fundamentalmente ampliado, y el inconsciente mismo clasificado en impulsividad inconsciente y espiritualidad inconsciente. (Frankl, 1999)

Allpor, al hablar sobre la conexión entre lo psicológico y filosófico, expuso: “Es miopía de los psicólogos negar que su pensamiento sobre la naturaleza humana depende de la rama de la filosofía con la que está estrechamente relacionada, o no querer articularlo con ella

¹² Esto no quiere decir que la una dependa siempre de la otra, ya que podemos llegar a un estado místico por medios que no impliquen un credo o religión.

lo mejor que puedan” (Allport 1968, p. 3). Por ello, para comprender a la Logoterapia creada por Frankl y a esta espiritualidad inconsciente a la que se refiere, es necesario abordar primero sus fundamentos filosóficos. De esta manera, partimos de la concepción de la existencia, como la forma específica de ser del hombre: existir es igual a ser libre. Contrario a los otros seres que actúan de una manera mecánica, obedeciendo necesariamente a los impulsos del medio ambiente. Si el hombre es libre, entonces es tarea para sí mismo. Los otros seres son hechos por la naturaleza, el hombre es el ser que debe hacerse a sí mismo. Por ello, Sartre (1905) dijo “el hombre está condenado a la libertad”. La esencia o naturaleza humana es tarea del hombre. No existe una meta fija, el hombre mismo debe crear esa meta. Ahora, si cada hombre es obra de sí mismo, significa que cada ser humano es único, no puede haber repeticiones. Y si es único es insustituible, a diferencia de los demás objetos que pueden ser cambiados, el hombre es un valor absoluto en el universo. De aquí su dignidad y valor como persona humana.

El Dr. Roberto Almada, en sus apuntes “Fundamentos filosóficos de la Logoterapia” refiere:

Frankl pertenece a una corriente de psiquiatras filósofos que enriquecieron la historia de la ciencia, al igual que Jaspers, Allers, Ey, Binswanger, Minkowski, etc. Todos estos autores coinciden en la existencia de un peligro de filosofía inadvertida que lleva a los expertos en salud mental a un reduccionismo positivista y a una consecuente falta de comprensión de los pacientes y sus situaciones. (Almada, R., 2012., p. 2)

Viktor Frankl asume un papel de filósofo desde temprana edad. En sus memorias, recuerda que a sus 16 años de edad había ya desarrollado dos de sus pensamientos fundamentales: el primero, que nosotros en realidad no debemos preguntar por el sentido de la vida porque más bien somos nosotros los que venimos interrogados. Y el segundo, que el

sentido último trasciende la capacidad de comprensión; en él sólo se puede creer y siempre se cree, aun si se trata de una fe inconsciente (Frankl, 1997, p.45-46)

Estas ideas fueron desarrolladas después por el mismo autor para dar origen a la Logoterapia, o terapia centrada en el sentido, tomando en cuenta que *logos* se traduce como razón, sentido. Frankl propone una psicoterapia que promueve el *logos* de la existencia, dándole a la misma un factor espiritual en el que se custodia el significado de la vida.

Anteriormente, fueron expuestos de forma resumida los fundamentos filosóficos en que descansa la Logoterapia. Ahora vamos a ocuparnos de cada elemento partiendo de tres escuelas del pensamiento, cuyos ideales influyeron en Frankl: La Fenomenología, el Personalismo y el Existencialismo.

2.8.3.1. La Fenomenología

Esta escuela, fundada por Edmund Husserl (1859-1938), se caracteriza por estudiar y analizar los fenómenos que llegan a la conciencia y por ello pretende comprender la esencia de las cosas. Estudia la relación entre los fenómenos y el ámbito en que se hacen presentes, la conciencia. Para ello pone entre paréntesis la presunción de la existencia del mundo exterior y los aspectos subjetivos de cómo nos es dado el objeto. El método de poner entre paréntesis objetividad y subjetividad viene llamado: epoché.

Tomando a Husserl, Frankl llega a un propio concepto de la fenomenología. Refiere que “se manifiesta a través del lenguaje de la autocomprensión humana prereflexiva que no interpreta un determinado fenómeno según pautas preconcebidas” (Frankl, 1966: 18). Es decir, una comprensión inmediata, intuitiva, sin prejuicios científicos, en la inmediatez de las relaciones, a partir de personas comunes y sencillas.

La Fenomenología llega a Frankl a través de un discípulo de Husserl: Max Scheler, quien influye de manera significativa en el pensamiento del fundador de la Logoterapia. El mismo Frankl menciona como en 1927, deja definitivamente la Psicología individual adleriana para seguir a Scheler:

En esa época reconocí definitivamente mi propio psicologismo. Fui sacudido y despertado totalmente por Max Scheler, cuya obra Formalismo en la ética llevaba conmigo como una biblia. Era hora para semejante autocrítica del propio psicologismo (Frankl, 1997, p.51)

El pensamiento de Scheler va dirigido en gran parte hacia una fenomenología de los valores. Se pregunta sobre el valor del ser humano y se plantea averiguar qué es aquello que le da un puesto singular, distinto e incomparable al puesto que ocupan los demás seres vivos. Analiza algunas características de los seres vivos como los instintos, memoria asociativa, inteligencia y elección, pero no logra descubrir aún aquella diferencia esencial, la característica propia del ser humano ante los demás seres vivos. De esta manera llega a un principio que para ser propio del hombre va más allá de su naturaleza biológica, de su materialidad, pero que no sólo se refiera a la razón, sino que comprenda también la intuición y una determinada clase de actos volitivos y emocionales. Este principio será llamado por Scheler *espíritu o nous*.

Este concepto de *espíritu* para Scheler es inseparable de libertad. Puesto que, un ser espiritual existencialmente se “emancipa” de todo lo orgánico, de sus impulsos, del mundo circundante, para elevarse por encima de sí mismo, como ser vivo, y convertirlo todo, incluso a sí mismo, en un objeto de conocimiento. Este actuar del hombre tiene su base en lo que Scheler define como “recogimiento” cuyo fin es la “conciencia de sí”, que el animal no posee.

Esta definición de espiritualidad realizada por Scheler es empleada por Frankl, quien habla de la *dimensión noológica*¹³ como la dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 2001). En psicoterapia a estos fenómenos específicamente humanos, o capacidades inherentes del ser humano son llamados recursos noéticos. (Martinez, 2005, p.28)

En anteriores líneas habíamos dicho que para Frankl la espiritualidad es inconsciente al igual que los impulsos para el psicoanálisis. La razón de ello, es que este psiquiatra vienés habla de un espíritu o mismidad que se emancipa del ser humano para objetivarlo para tomar conciencia del mismo. Pero esta mismidad no puede objetivarse, no puede tomar conciencia de sí misma, pues dejaría de ser “mismidad”. Como señala E. Freiherr von Feuchtersleben “no podemos concebir el yo, porque se identifica con nosotros, como la mano no puede cogerse a sí misma” (Martínez, 2005, p. 25)

Así, esta espiritualidad que permanece en el inconsciente, es irreflexiva sobre sí misma y se manifiesta en lo corpóreo y anímico (entendido como lo psicofísico). Frankl (1994) refiere:

Lo espiritual tiene que entrar de algún modo en lo corpóreo-anímico; pero, una vez que ocurre esto, lo espiritual, el espíritu personal, queda velado, se oculta en su silencio. Calla y aguarda a que pueda comunicarse, a que pueda romper su silencio a través de los velos que le rodean, de los estratos envolventes de lo psicofísico. Aguarda poder anunciarse, a poder darse a conocer en el organismo psicofísico, como órgano de su información. Aguarda hasta el día en que pueda hacer suyo el organismo, hasta apoderarse de él como su campo expresivo.

¹³ Noológica se deriva de nous o espíritu.

En la dimensión noológica Frankl identifica dos recursos noéticos, o propios del ser humano, de gran importancia para la psicoterapia: La capacidad humana de autodistanciamiento y de autotrascendencia.

El autodistanciamiento es la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí, de monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos. Es la manifestación de la autoconciencia que terapéuticamente es bastante útil. (Martinez, 2005, p. 28)

Podríamos decir que el autodistanciamiento es igual al “recogimiento” del que habla Scheler.

Nos plantea un conocimiento que va más allá del mismo: una metacognición, entendida como el conocimiento que uno tiene y el control que uno ejerce sobre la propia actividad cognitiva, así como de las sensaciones o sentimientos, que acompañan dicha actividad, relacionadas con el progreso hacia las metas, que pueden llegar a ser interpretadas conscientemente. (Mateos, 2001, citado por Martínez, 2005, p.28)

El segundo recurso noético es *la autotrascendencia*, la capacidad intencional de la conciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo. “Capacidad que denota el hecho de que el ser humano siempre apunta, y está dirigido, hacia algo más que sí mismo, es decir a los significados de realización o encontrarse con otros seres humanos a quienes amar.” (Frankl, 1988)

En su obra “El Hombre en busca de Sentido” (Frankl, 1989) se refiere a este poderoso recurso:

Mientras marchábamos a trompicones durante kilómetros, resbalando en el hielo y apoyándonos continuamente el uno en el otro, no dijimos palabra, pero ambos lo sabíamos: cada uno pensaba en su mujer. De vez en cuando yo levantaba la vista al cielo y veía diluirse las estrellas al primer albor rosáceo de la mañana que comenzaba a mostrarse tras una oscura franja de nubes. Pero mi mente se aferraba a la imagen de mi mujer, a quien vislumbraba con extraña

precisión. La oía contestarme, la veía sonriéndome con su mirada franca y cordial. Real o no, su mirada era más luminosa que el sol del amanecer. Un pensamiento me petrificó: por primera vez en mi vida comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores. *La verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre.* Fue entonces cuando aprehendí el significado del mayor de los secretos que la poesía, el pensamiento y el credo humanos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor. Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad —aunque sea sólo momentáneamente— si contempla al ser querido. Cuando el hombre se encuentra en una situación de total desolación, sin poder expresarse por medio de una acción positiva, cuando su único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos correctamente —con dignidad— *ese hombre puede, en fin, realizarse en la amorosa contemplación de la imagen del ser querido.* (...) En otra ocasión estábamos cavando una trinchera. Amanecía en nuestro derredor, un amanecer gris. Gris era el cielo, y gris la nieve a la pálida luz del alba; grises los harapos que mal cubrían los cuerpos de los prisioneros y grises sus rostros. Mientras trabajaba, hablaba quedamente a mi esposa o, quizás, estuviera debatiéndome por encontrar la razón de mis sufrimientos, de mi lenta agonía. En una última y violenta protesta contra lo inexorable de mi muerte inminente, *sentí como si mi espíritu traspasara la melancolía que nos envolvía, me sentí trascender aquel mundo desesperado, insensato, y desde alguna parte escuché un victorioso "sí" como contestación a mi pregunta sobre la existencia de una intencionalidad última.* En aquel momento y en una franja lejana encendieron una luz, que se quedó allí fija en el horizonte como si alguien la hubiera pintado, en medio del gris miserable de aquel amanecer en Baviera. "Et lux in tenebris lucet, y la luz brilló en medio de la oscuridad." Estuve muchas horas tajando el terreno helado. El guardián pasó junto a mí, insultándome y una vez más volví a conversar con mi amada. La sentía presente a mi lado, cada vez con más fuerza y tuve la sensación de que sería capaz de tocarla, de que si extendía mi mano cogería la suya. La sensación era terriblemente fuerte; ella estaba allí realmente. Y, entonces, en aquel mismo momento, un pájaro bajó volando y se posó justo frente a mí, sobre la tierra que había extraído de la zanja, y se me quedó mirando fijamente. (p.27 – 28)

2.8.3.2. El Personalismo

El personalismo es una corriente de pensamiento que tiene como centro a la persona.

Considera al hombre como un ser subsistente y autónomo pero esencialmente social y comunitario, un ser libre pero no aislado, un ser trascendente con un valor en sí mismo que le impide convertirse en un mero objeto. Un ser moral, capaz de amar, de moverse en función de una actualización de sus potencias y finalmente de definirse a sí mismo, sin negar la naturaleza que lo determina. (Almada, 2012, p.42)

Uno de los mayores problemas que afronta la psicología contemporánea es su desconexión con una antropología sólida y amplia o, mejor dicho, la conexión con antropologías reduccionistas. Frankl, al igual que otros autores, tomaron conciencia de ello, y recurrieron al abordaje de una doctrina personalista. La influencia del personalismo en Frankl es evidenciada en una conferencia en Salzburgo en 1949, cuando despliega sus clásicas 10 tesis sobre la persona.

A continuación enumeraremos las mencionadas tesis, aclarando algunas de ellas:

1. La persona no se puede subdividir, ni separar porque es una unidad.
2. La persona no es sólo un *in-dividuum*, sino también un *in-summabile*. Esto quiere decir que no solamente no se puede partir sino que tampoco se puede agregar. El hombre no es sólo una unidad, sino que es también una totalidad.
3. Cada persona es absolutamente un ser nuevo.
4. La persona es espiritual. La persona es un fin en sí mismo y no un medio; por eso, no le compete el tener un valor utilitario, sino el tener dignidad.
5. La persona no es fáctica ni pertenece a la facticidad, sino un ser facultativo que existe de acuerdo a su propia posibilidad para la cuál o contra la cuál puede decidirse. Ser hombre es ante todo ser profunda y finalmente responsable. En la responsabilidad se incluye el para qué de la libertad humana -aquello para lo que el hombre es libre-, en favor de qué o

contra qué se decide. Contrario a lo sostenido por el psicoanálisis, la persona no está determinada por sus instintos, sino orientada hacia el sentido.

6. La persona es “yoica”, o sea no se halla bajo la dictadura del "ello", como sostenía Freud.

7. La persona no es sólo unidad y totalidad en sí misma, sino que representa un punto de interacción, un cruce de tres niveles de existencia: lo físico, lo psíquico y lo espiritual.

8. La persona es dinámica y tiene capacidad de distanciarse y apartarse de lo psicofísico. Existir significa salirse de sí mismo y enfrentarse consigo mismo. Y eso lo hace la persona espiritual en cuanto que como persona espiritual se enfrenta a sí misma como organismo psicofísico a través del recurso noético del autodistanciamiento.

9. El animal no es persona puesto que no es capaz de trascenderse y de enfrentarse a sí mismo.

10. La persona no se comprende a sí misma sino desde el punto de vista de la trascendencia. El hombre es tal, sólo en la medida en que se comprende desde la trascendencia. De aquí la importancia del recurso de la autotrascendencia.

2.8.3.3. El Existencialismo

Varios autores y el propio Frankl, consideran la Logoterapia como una psiquiatría existencial, como parte de la tradición existencial europea. A continuación, revisaremos brevemente el pensamiento de algunos autores del existencialismo que influyeron en Frankl. Nótese la similitud de ideas entre esta corriente y las anteriores.

La filosofía existencial nace con Sören Kierkegaard (1813-1855). Pero hasta casi un siglo después fue retomada y continuada en Alemania por Martin Heidegger.

Kierkegaard hablaba de la existencia concreta de la persona con su singularidad, autonomía, con su sentido de libertad y responsabilidad. Fue el primero en señalar que cuando surge la angustia, la impotencia, la desesperación, el quebranto y la culpa, es cuando el ser humano puede concientizarse de su humanidad. Aspecto al que recurre Frankl con mucha frecuencia en sus obras.

El existencialismo de Kierkegaard explica a la existencia humana desde el plano de lo inmediato de la experiencia personal. Es decir, tomar como centro a la persona existente.

Cuando el ser humano se enfrenta a los supuestos básicos de la existencia: la libertad, el aislamiento, la carencia de sentido vital y la muerte, entra en conflicto y angustia existencial. Sin embargo, no enfrentarse a ellos significa vivir dormido.

Martin Heidegger, al igual que Scheler fue alumno de Husserl, el creador de la fenomenología. Siguiendo la línea de Kierkegaard, desarrolla una “ontología fundamental”. Plantea que el ser humano “por ser consciente de sí mismo” está en situación de preguntarse acerca de su ser, de su existencia y con ello ser simultáneamente en relación con otros seres humanos y objetos del mundo.

A esta corriente se unen otros autores con sus propios aportes. El existencialista francés Jean Paul Sartre, quien desde una postura atea enfatiza el sinsentido de la existencia. Por otro lado el alemán Karl Jaspers quien se ubica dentro del existencialismo teísta junto con Gabriel Marcel.

Jaspers considera las “situaciones límite” que nos presenta la vida como la ocasión para el hombre de trascenderse.

Por su lado, Martin Buber, destaca la filosofía del diálogo y plantea que la existencia auténtica sólo se logra en el “encuentro” con el otro, en el diálogo.

Todos los autores existencialistas concuerdan en usar el método fenomenológico al abordar un tratamiento con un paciente. “Esto significa entrar en el mundo de su experiencia y escuchar los fenómenos que relata sin ningún presupuesto previo que distorsione la comprensión”. (Yalom, 1984, citado por Almada, 2012)

La teoría que Víktor Frankl desarrolla, al estar fundamentada sobre la tradición existencialista, toma en cuenta las limitaciones humanas y la dimensión trágica de la existencia.

Es un gran optimista pero no basa ese optimismo en la negación u omisión de las limitaciones sino en la posibilidad de trascenderlas y de encontrar sentido, incluso en la tragedia. Intuye que el sufrimiento puede no ser en vano, puede abrir nuevas y profundas perspectivas en la persona y transformarse en un logro personal. (Lemus, 2005)

Es evidente la conexión que existe entre Fenomenología, Personalismo y Existencialismo y la influencia de estas corrientes del pensamiento en Viktor Frankl. Podríamos decir que en él convergen las ideas de diversos autores y del análisis de esta convergencia nace su propio pensamiento, consolidado por su experiencia de vida. Tal como lo afirma Lemus (2005):

Frankl menciona el concepto central de su teoría –el sentido de la vida- desde muy temprano (1925), pero es en los campos de concentración donde lleva a la práctica su teoría. Las auténticas facultades humanas de la autotrascendencia y el autodistanciamiento fueron verificados y convalidados en forma existencial en los campos de concentración. Este empirismo en su más amplio sentido de la palabra confirmó “la voluntad de sentido” y la autotrascendencia y sus efectos terapéuticos.

En la obra escrita por Frankl, “El hombre en busca de sentido” (1989), Gordon Allpor plantea una pregunta significativa en el prefacio “¿Cómo pudo él –que todo lo había perdido, que había visto destruir todo lo que valía la pena, que padeció hambre, frío, brutalidades sin fin, que tantas veces estuvo a punto del exterminio-, cómo pudo aceptar la vida como digna de vivirla?”

La respuesta a esta interrogante la señala el mismo Frankl, al hablar de la responsabilidad. Pues, la persona es responsable, cuando tiene la habilidad de responder por su existencia. No se trata de esperar a descubrir el sentido de la vida, sino de responder con acciones y actitudes que le den sentido a la vida de uno. Esto que Frankl, de manera exitosa, puso a prueba mediante su experiencia en el campo de concentración, es llevado por la Logoterapia a la labor terapéutica, dando respuesta a una pregunta clave: “¿Cómo puede uno despertar en un paciente el sentimiento de que tiene la responsabilidad de vivir por muy adversas que se presenten las circunstancias?” (Frankl, 1989)

2.9. LA PRESENCIA IGNORADA DE DIOS

“La Presencia Ignorada de Dios” es el nombre de una conferencia dictada por Frankl en Viena, poco después de la II Guerra Mundial. La misma que, en 1948, da origen al libro con el mismo nombre. Esta obra, editada y actualizada, aparece 1999 como “El hombre en busca del sentido último”. Su lectura ha sido clave para comprender la Logoterapia de Frankl, propone una serie de ideas que constituyen un aporte significativo al presente trabajo.

En su obra, Frankl inicia criticando el automatismo del Psicoanálisis. No concibe la idea de que el ser humano es un ser impulsado y carente de libertad ante esos impulsos. Como contraparte a este reduccionismo mecanicista,

Frankl habla de la responsabilidad, pues él considera al ser humano como una existencia espiritual que, en libertad, responde a las preguntas que la vida le plantea aquí y ahora, en lo concreto de su situación. Así, debemos entender a la responsabilidad como la capacidad para responder a nuestra existencia. Partiendo de esto, Frankl propone dentro de la psicoterapia, el análisis existencial. Mientras el psicoanálisis expone que la persona neurótica, no actúa libremente, sino llevada por sus impulsos inconscientes, la logoterapia busca que el ser humano neurótico se vuelva consciente de su responsabilidad. En el psicoanálisis, Freud pretendía hacer consciente lo impulsivo reprimido, por otro lado, en el análisis existencial, Frankl busca hacer consciente lo espiritual neuróticamente reprimido.

Frankl afirma que el inconsciente no contiene solamente impulsos, sino también un elemento espiritual. Este elemento espiritual al situarse dentro del inconsciente, es llamado inconsciente espiritual, y será objeto primordial de la Logoterapia. (Frankl, 1948, p. 21) Hacer consciente esta espiritualidad inconsciente es posible para Frankl, pues considera que la frontera entre estos dos es porosa: “Se pasa del uno al otro con frecuencia; sin embargo, la línea divisoria entre impulso y espíritu es totalmente nítida, pues ambos son fenómenos inconmensurables”. (Frankl, 1948, p.23)

Hay que aclarar que el trabajo del análisis existencial va más allá de hacer consciente lo que está reprimido en el inconsciente, pues debe pretender volver a restituir ese algo que se volvió consciente a la inconsciencia y así “restablecer la evidencia de las relaciones inconscientes.” (Frankl, 1948, p. 39)

Como parte de la terapia propuesta por Frankl, tenemos *la Interpretación Analítico-Existencial de los Sueños*. Para él, los sueños son productos del inconsciente, pero no solamente del inconsciente impulsivo, sino también del inconsciente espiritual, a los que hay que atender en la interpretación.

Al hablar de una interpretación analítico-existencial de los sueños, Frankl pone gran importancia en los sueños relacionados con la religiosidad de la persona, de esta manera manifiesta que existe una “religiosidad inconsciente, reprimida”. Frankl compara el pudor que rodea al amor con el pudor que puede también proteger lo religioso, plantea que “los dos se tratan de una verdadera intimidad.” (Frankl, 1948, p.51) Una auténtica religiosidad puede estar reprimida precisamente debido a su carácter íntimo.

Así pues, refiere Frankl:

Hay que cuidar esa intimidad del paciente que teme divulgar o traicionar su intimidad religiosa exponiéndola ante un médico que pudiera considerarla una sublimación de la libido, o algo impersonal, atribuyéndola a un inconsciente arcaico o un inconsciente colectivo. (Frankl, 1948, p. 53)

Sobre el análisis existencial de la conciencia, Frankl postula la “trascendencia de la conciencia”. Laura Ulloa (2006), en una síntesis realizada sobre La Presencia Ignorada de Dios, dice:

Frankl afirma que no se puede concebir al ser humano y en especial a su conciencia si no se considera su origen trascendente, es decir, si no se considera al ser humano como criatura. Al decir que “soy responsable”, necesariamente me remito a una trascendentalidad, “soy responsable ante”, finalmente Frankl dirá “ante Dios,” en el lenguaje de su cultura judía monoteísta. (...) Frankl piensa que una persona, que acepta el hecho psicológico de la conciencia, pero que no es religiosa, se detiene en la inmanencia, pues considera a la conciencia como la última instancia ante la cual es responsable. Sin embargo, para Frankl la conciencia es penúltima, no última instancia, y piensa que hay que dar un paso más y reconocer a un Dios creador.

Para Frankl, la creencia en Dios o es incondicional o no es creencia. Así, refiere:

Si es incondicional, podrá enfrentarse al hecho de que seis millones de personas murieron en el holocausto nazi. Si no es incondicional, se vendrá abajo con un solo niño que vea morir (...). Lo cierto es que entre los que pasaron por la experiencia de Auschwitz, el número de personas cuya vida religiosa se hizo más profunda (a pesar de esa experiencia, nunca gracias a ella) sobrepasa de largo al número de personas que abandonaron la fe tras esa experiencia. (Frankl, 1948, p.202)

Frankl afirma que hay que respetar a quien niega a Dios, pues Dios mismo le ha dado al ser humano la libertad de negarse a reconocerlo. Sin embargo, no puede dejar de criticar la

postura de Freud sobre Dios y refiere que tiene el concepto al revés, pues “Dios no es una imagen del padre, sino que Dios es el prototipo de toda paternidad”. (Frankl, 1948, p.60)

Es importante aclarar que para Frankl, la religiosidad no es innata, contrario a lo expuesto por James, Rubia y otros autores, no tiene fundamentos biológicos. Reconoce que existen esquemas dentro de los cuales se mueve lo religioso, pero obedecen a la tradición religiosa que recibe cada persona, de aquí que es necesario diferenciar entre tradiciones religiosas y la propia religiosidad. Frankl aclara, “la auténtica y primordial religiosidad no tiene absolutamente nada que ver con una religiosidad arcaica y en ese sentido primitiva, como expone Jung.” (Frankl, 1948, p.73)

Para Frankl, la religión es la búsqueda del hombre del significado último. Planteándose la misma como un camino a descubrir la dimensión espiritual, entendida como lo “humano” que hay en el hombre. (Frankl, 1999)

Frankl (1979) considera que la espiritualidad es útil como herramienta de afrontamiento, así lo demuestra en sus escritos sobre la experiencia en el campo de concentración:

La observación psicológica de los prisioneros, ha demostrado que únicamente los hombres que permitían que se debilitara su interno sostén moral y espiritual, caían víctimas de las influencias degenerantes del campo de concentración (p. 72). (...) no obstante, cuando un paciente tiene una creencia firmemente arraigada, no hay ninguna objeción en utilizar el efecto terapéutico de sus convicciones y, por consiguiente, reforzar sus recursos espirituales (p. 116).

En el tema Religión y Psicoterapia, Frankl opina que el psicoterapeuta no debe sustituir al sacerdote. Un médico creyente, puede hablar de religión a un paciente que también sea creyente. Pero un médico no creyente que usara la religión terapéuticamente, la estaría degradando. Afirma:

La religión da al hombre más que la psicoterapia y exige también más de él. Toda interferencia mutua entre estos dos campos, que de hecho pueden llevar a los mismos efectos, ha de evitarse absolutamente cuando la intención respectiva es ajena a la del terreno en que nos movemos. (Frankl, 1948, p.82)

Podríamos concluir este subcapítulo, afirmando que la creencia religiosa, si es considerada como el deseo o la búsqueda del sentido último como expone Frankl, podría considerarse un recurso muy valioso dentro de la psicoterapia con pacientes creyentes, como se mostrará posteriormente en la exposición de casos psicoterapéuticos, a manera de ejemplo. Pero si el paciente no es creyente o tiene otra religión y el terapeuta se muestra impositivo sobre el tema, pretendiendo adoctrinar según su religión podría caer en la yatrogenia, afectando la alianza con el paciente y todo el proceso terapéutico.

2.10. RELACIÓN ENTRE LA TEORÍA DE VIKTOR FRANKL Y LA DE FRANCISCO J. RUBIA

A primera impresión, pareciera imposible una convergencia de pensamientos entre estos dos autores: Frankl se refiere a la espiritualidad como lo “humano” que existe en el hombre, que es inconsciente e irreflexible, y le permite a la persona autodistanciarse y autotranscenderse. La dimensión espiritual está relacionada al sentido de la vida y la

religiosidad a la búsqueda de este sentido, ninguna de las dos no está determinada por lo biológico. Para Rubia, en cambio, lo espiritual aparece como una segunda realidad o realidad interna que tiene un significado más vívido para la persona. La puerta de entrada a esta realidad es la experiencia mística, la misma que está resumida a la hiperactividad de estructuras del cerebro emocional. Rubia afirma que en la espiritualidad están construidas todas las religiones, no existe religión sin espiritualidad pero si puede existir espiritualidad sin religión.

Como vemos, son dos puntos de vista diferentes. Sin embargo, estas teorías, lejos de contraponerse podrían complementarse. Pues no podemos enfrascarnos en lo filosófico y negar la importancia de las estructuras biológicas como base de nuestras experiencias, incluyendo las que nos permite adentrarnos a una realidad interna o espiritual, como plantea Rubia y otros autores. Por otro lado, tampoco podemos caer en el reduccionismo biológico y asumir que el ser humano está regido por sus estructuras cerebrales y que toda experiencia que le permite trascender sea solo un producto del funcionamiento de dichas estructuras. Por ejemplo, decir que la sensación experimentada por una persona de que su realidad espiritual tiene un significado relevante en su vida, se deba por completo a la excitación de la amígdala, para un fiel creyente del personalismo, como Frankl, sería despersonalizar a la persona. Es decir, reducir y limitar todas sus capacidades a un plano puramente biológico.

Sin duda, estas dos diferentes concepciones sobre espiritualidad plantean elementos que no podemos dejar de lado, las dos son importantes. Es por ello que se ve la necesidad de integrar estos elementos. Relacionar fundamentos biológicos con filosóficos. Tal parece que el punto de convergencia entre estas dos teorías no podría ser otro que “la Personalidad del ser humano”.

2.11. PERSONALIDAD Y ESPIRITUALIDAD

Según el Doctor Lucio Balarezo, se entiende Personalidad como:

Una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que establecen en el ser humano, un modo de percibir, pensar, sentir, actuar e interrelacionarse, singular e individual. (Balarezo, 2008)

En esta definición de personalidad podemos darnos cuenta que factores biológicos, psicológicos y socioculturales se integran dinámicamente, de aquí podríamos partir para relacionar los elementos de las dos concepciones revisadas sobre espiritualidad. De esta manera, la espiritualidad se haría presente en la personalidad del ser humano, no como una nueva dimensión, sino como un elemento intra e interdimensional, al igual que plantean Anandarajah y Hight (2001) al considerar la espiritualidad como una parte compleja y multidimensional de la experiencia humana compuesta por elementos cognoscitivos, emocionales, y conductuales de la experiencia personal.

Así, podemos imaginar a la Espiritualidad como un eje integral en la personalidad. La espiritualidad inicia desde la experiencia mística, la misma que podría ser directa o indirecta. En la primera, las personas experimentan directamente sensaciones como: entrar en contacto con lo sagrado; sensación de unidad de todo lo existente y disolución o pérdida del “yo”; pérdida del sentido del tiempo y del espacio; infabilidad de la experiencia (el sujeto no puede expresar en palabras lo que ha experimentado); sensación de elevación; sensación de alegría, bienaventuranza y paz; sensación de que es muy real; percepción de una luz blanca; transitoriedad (que dura un tiempo determinado); y cambios en la conducta. En la experiencia mística indirecta, la persona tiene contacto con la experiencia mística de otra persona, por ejemplo, a través de la lectura de la vida de personajes místicos.

En la experiencia mística se da una interrelación entre factores biológicos, psicológicos y socioculturales. La excitación de las estructuras cerebrales emocionales juega un papel significativo, pero no único, en las sensaciones experimentadas. El cerebro emocional se conecta con el cortex, permitiendo una interrelación de las sensaciones con los conocimientos adquiridos, incluyendo las creencias religiosas, metafísicas, axiológicas, determinadas por factores psicológicos y socioculturales.

La integración dinámica de los factores mencionados da lugar a la experiencia mística. La misma que se establece inconscientemente en la dimensión afectiva de la personalidad (debido a la actividad de las bases cerebrales emocionales). Al hacerse consciente, la experiencia es analizada desde la dimensión cognitiva, esto implica la búsqueda de sentido, significado y propósito de la experiencia, trascendencia, responsabilidad: si responde a la existencia de la persona. En el momento que le demos un significado a esa experiencia que le ayude a la persona a darle sentido a su vida, hablamos de la espiritualidad desde la postura de Frankl. Este significado, a su vez, tendrá incidencia en las cuatro dimensiones: conductual, relacional, afectiva y cognitiva. (Anexo 1)

En la psicoterapia, la Logoterapia ofrece una serie de herramientas que permiten el paso de la experiencia mística desde la dimensión afectiva inconsciente a la dimensión cognitiva consciente y el análisis de significados de dicha experiencia. Es necesario señalar, que para una persona creyente la experiencia mística no surge únicamente de la interrelación de factores biológicos, psicológicos y socioculturales, sino del contacto de dicha estructura dinámica con una Presencia Superior Trascendental. (Anexo 2)

Sobre la incorporación del elemento espiritual en la personalidad, varios estudios coinciden sobre los beneficios de dicha integración en la salud de las personas.

Burkhart y Solari-Twadell (2001), Coyle (2002), Peri (1995) y Rivera y López (2007), comprobaron que cuando la espiritualidad forma parte de la personalidad del sujeto, ésta tiende a manifestarse en las estrategias de afrontamiento de la persona como un impacto positivo en su salud al emplear eficientemente las estrategias contra el estrés producido por la enfermedad (Galvis-López, 2011, citado por Chimpén, C, y Oviedo, M, 2012).

Otros estudios realizados demuestran que la espiritualidad y la religión son factores positivos para la salud y que, además, al congregarse, las personas pueden encontrar un mayor soporte social, disminuyendo así los índices de enfermedades que se relacionan con la ansiedad y la depresión. (Bernhardt, 2000, citado por Chimpén, C, y Oviedo, M, 2012)

2.12. LA CREENCIA EN LO DIVINO Y PSICOTERAPIA

Decir que “existe un ser superior y trascendente que puede transformar la vida de las personas” es una afirmación teológica, ajena al terreno de la psicología y la psicoterapia. No obstante, señalar que “la creencia en este ser transforma la vida de las personas” es un tema que merece singular atención por parte del psicoterapeuta integrativo, al reconocer, mediante los estudios realizados en terapia cognitiva conductual, el poder que tienen nuestras creencias sobre nuestro comportamiento.

Mencionamos anteriormente que el sistema de creencias que construimos sobre lo divino está fundamentado en las experiencias místicas. Es decir, que estas creencias han sido elaboradas en cada uno de nosotros a partir de la aceptación de experiencias místicas de otras personas a través de la historia, o, en ocasiones, de nuestras propias experiencias.

Ahora bien, con un adecuado manejo dentro de la labor psicoterapéutica, las creencias sobre lo divino podrían constituir un valioso recurso para lograr cambios medibles en la vida

de los pacientes. Para comprender esto, debemos referirnos a la influencia de las creencias o locus de control.

2.12.1. Locus de Control

Al hablar de cómo el significado de ciertas creencias religiosas u otras creencias influyen en mayor o menor grado en la personalidad de un individuo hablamos de un locus de control. Según Bandura (1999) “este se refiere a la posibilidad de dominar un acontecimiento según se localice el control dentro o fuera de uno mismo”. Cuando una situación se percibe como contingente con la conducta de uno, se habla de locus de control interno. En este caso, el individuo siente que tiene la capacidad de dominar el acontecimiento. Por otro lado, si esta situación no es contingente con la conducta del sujeto, se denomina locus de control externo, donde, no importa los esfuerzos que el individuo haga, el resultado será consecuencia del azar, destino, fuerza divina o del poder de los demás.

Laura Oros, en su obra “Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización”, refiere que “las investigaciones de diversos autores ha demostrado que quienes tienen locus de control interno son mejores alumnos, menos dependientes, menos ansiosos, se manejan mejor frente a las diferentes tensiones y problemas de la vida, tienen mayor autoeficacia y presentan mejor ajuste social; (...) mejor calidad en sus trabajos, alta satisfacción laboral, menor fatiga emocional y menor tasa de conflictos en el ámbito de trabajo”. (Oros, 2005)

Entre los estudios que cita Oros, sobresale el que fue realizado por Saini y Khan (1997) con pacientes alcohólicos, en el que encontraron que quienes tenían locus de control interno alcanzaban mejores resultados terapéuticos que los demás.

En lo que se refiere a locus de control y la salud, la misma autora menciona que, según otros estudios, el locus de control interno amortigua el efecto de síntomas físicos y emocionales de la enfermedad. Por el contrario, el locus de control externo puede tomarse como predictor de enfermedades, peor ajuste emocional y mayor percepción de amenaza.

A primera vista, se puede inferir que un locus de control interno tendrá efectos positivos en la persona, mientras que un locus externo provocará efectos negativos. Esto es falso. Un locus de control externo puede convertirse en un factor negativo, pero también puede tener sus beneficios. Para entender como este tipo de locus puede operar de forma positiva, es necesario, primeramente, comprender la *Teoría del caos y los sistemas dinámicos*.

2.12.2. Teoría del Caos y los sistemas dinámicos

Esta teoría, expuesta por Ilya Prigogine sostiene que el universo tiende al desorden máximo y de este desorden surgirá una nueva organización u orden.

Dubourdieu (2011) refiere lo siguiente:

Ante el permanente flujo de interacciones los sistemas abiertos están expuestos a continuas perturbaciones y se ven exigidos a poner en marcha procesos que lleven a recuperar un nuevo estado de equilibrio dinámico. Tienden así a nuevos estados que por su alejamiento del equilibrio se llaman estructuras disipativas. Una cierta desorganización inicial es necesaria, como eslabón para el paso a una nueva organización. Son estados impredecibles de equilibrio dinámico e inestable. (...) Podemos pensar al ser humano de acuerdo a las características de los sistemas dinámicos. El ser humano es un sistema abierto inmerso y formando parte de un contexto con el que hay un continuo intercambio. (p. 47)

Dubourdieu señala que al ser la persona un sistema abierto, en el que existe fluidez y una interacción con su contexto, su proceder será impredecible. Por otro lado, un sistema cercano a un equilibrio estático, sin fluidez, por ejemplo un paciente con depresión que deja de

alimentarse, de recibir nutrientes físicos y psicosociales y se aísla de su contexto, da lugar a un estado previsible: un pronóstico nada favorable.

En relación al locus de control, este será beneficioso para la persona en medida que contribuya para que la misma, como sistema, “permanezca abierto”. Por ejemplo, un paciente con enfermedad terminal que confía en la creencia de que Dios lo va a sanar (locus de control externo) y como resultado de ello encuentra un sentido de fortaleza y esperanza en su vida, estará abierto a su contexto, a estímulos que nutran sus ganas de continuar viviendo. Como resultado su pronóstico será impredecible, llegando incluso a sanarse por completo.

En esta medida, la creencia en una fuerza mayor, al mantener abierto el sistema, ayudándole al paciente a darle un sentido a su vida, se convierte en un factor importante que debe ser tomado en cuenta dentro de la psicoterapia.

2.12.3. Imagen de Dios y locus de control

Carlos Domínguez, sacerdote jesuita y psicoanalista, propone dos formas de relacionarnos con Dios: la imagen del “Dios del niño” y la del “Dios de Jesús”. En la primera, la imagen de Dios se refiere al locus de control externo, mientras que la segunda nos invita a un locus interno sin la necesidad de renunciar a nuestras creencias religiosas.

Al hablar sobre la imagen del “Dios del Niño”, Domínguez comienza enfatizando el gran olvido que comete Freud al marginar el elemento femenino y materno en la génesis de la religiosidad, que después fue atendida por otros psicoanalistas.

Domínguez (1992) expone:

La primitiva relación del bebé con la madre se constituye como una situación que acertadamente ha sido calificada de pre-religiosa. (...) La madre, en efecto, se constituye en los primeros estadios de la vida en el objeto polarizador del deseo infantil. De algún modo, el recién

nacido, aspira a reproducir la situación de simbiosis total en la que se encontró durante los meses de su existencia intrauterina. Durante los primeros meses de su existencia su psiquismo se niega la separación que ha tenido lugar en el momento del nacimiento. Por la vía alucinatoria entonces el bebé se experimentará como una parte de la totalidad del mundo en el que vive: no posee todavía un “yo” que le proporcione el sentimiento de su independencia y autonomía. En esa situación de inmadurez biológica radical, que le hace esencialmente dependiente de los otros, el lactante no acierta a identificarse como diferente del mundo que le rodea. De algún modo, él es todo y todo es él. En la situación de lactancia que marca de modo preferencial su vida bioafectiva, el bebé no atina a saber en realidad si él es esa boca que succiona o si es ese pecho que le alimenta. Tan fundido y confundido con el mundo se vivencia a sí mismo. (p.118)

Sin duda, esta sensación que experimenta el niño al estar fundido con la madre y percibir su entorno como una totalidad que lo absorbe nos recuerda al “sentimiento oceánico” que revisamos como una característica propia de la experiencia mística. Esta unión marcará el inicio de dicha característica.

Según Domínguez, esta aspiración a la totalidad permanece como una estructura básica del deseo humano. Un deseo incumplido de fusión que viene, por tanto, a constituirse en el sustento de todo encuentro posterior. A este movimiento no puede escapar, naturalmente, el deseo religioso como deseo de un todo trascendente.

Esta imagen de Dios llegará a adquirir forma y configuración a partir del símbolo paterno. Pero esa imagen presentará siempre unas evocaciones, tonalidades y rasgos que claramente están determinados por la experiencia materno-filial. Según Domínguez, son muchos y variados los estudios que ponen de manifiesto esta integración de las imágenes parentales en nuestra representación de Dios. Sin lo materno, en efecto, nuestra imagen de Dios no llegaría nunca a ser lo que es.

La representación de la divinidad originada a partir del sentimiento fusional con lo materno se rompe mediante la aparición del padre. De esta manera, con esta ruptura Dios podrá adquirir un nombre, una figura y una imagen. Como lo señala Domínguez (1992): “Si lo materno, pues, se constituye como impulsor del deseo de Dios, lo paterno se presenta como lo que le proporciona imagen y configuración.” (p.120)

El niño se ve obligado a superar la situación fusional en la que pretende mantenerse para pasar a una situación generalmente conocida como "relación dual". En la que comienza a percibir al mundo como diferente de sí mismo y no una totalidad que lo diluye, podrá llegar a la aceptación de la diferencia, de la distancia, de la limitación y, desde ahí, a la aceptación del otro como otro más allá de su propio mundo de deseos y de intereses. Es el padre el que libera de la fascinación de la relación dual imaginaria. Él aparece como un otro que impide el acceso total y exclusivo al objeto amoroso. Todo ello, desencadena una difícil y compleja problemática en la que se entrelazan amores y odios, culpas y amenazas, y terminan desencadenando unos procesos de identificación con el progenitor del propio sexo (complejo edípico). Con ella se efectúa la introyección de la Ley, entendida simbólicamente, como limitación de del deseo devastador. Esta limitación es condición indispensable para una existencia autónoma y para la misma adquisición de la libertad. Al respecto, Domínguez (1992) señala:

El padre, según hemos visto en los análisis freudianos, se ha constituido en la imagen sobre la cual el niño proyecta la omnipotencia; una omnipotencia que en principio él se atribuyó hasta que la propia experiencia forzó la renuncia a creer en ella. El padre, entonces, aparece como la realización cumplida de la omnisciencia, la omnipotencia y la omnibenevolencia. (...) Pero en el Edipo, el niño ha de enfrentar la Ley, es decir, la limitación del deseo ilimitado y omnipotente: la omnipotencia ha de darse por irremisiblemente perdida. Ese padre, al que se le atribuyó imaginariamente, ha de morir para dejar paso a un padre que está sometido a las leyes

del nacimiento y de la muerte, un padre que no lo puede ni lo sabe todo y que está sometido también a imperdonables deficiencias en el área del amor. (p. 122)

Domínguez (1992) cita a Bovet, quien refiere que “los padres son los primeros dioses para el niño”. (p.123) Con el complejo edípico los progenitores pierden su imagen divinizada al considerarse limitados y aparece la imagen del “Dios del niño” que se constituye ahora bajo la figuración de un padre que sí lo sabe y lo puede todo. Desde ese todo-poder y todo-saber se constituirá a la vez en un objeto de veneración, pero también de temor y recelo.

El “Dios del Niño”, tal como explica Domínguez, tiene las siguientes características: está a mi favor, para mí, como prolongación de mi “yo”; es la respuesta a todo, la guía completa en el camino de la vida, la seguridad del saber; es sensible a la sexualidad, se pone nervioso con ese tema como si fuera su punto neurálgico; lo sabe todo, lo puede todo y, por tanto, es una amenaza de la cual hay que cuidarse; exonera de la muerte, nos hace inmortales, con lo cual se alivia la tragedia de la muerte.

Carlos Domínguez enfatiza la necesidad de reemplazar la imagen del dios infantilizado por la que él denomina “el Dios de Jesús”, caracterizado por ser providente, no viene a resolvernos los problemas sino a dinamizarnos para que nosotros los enfrentemos; no tiene todas las respuestas, es una compañía, una promesa y sentido en el absurdo, pero no nos vacuna de la experiencia del “no saber”; nos ha hecho sexuales, pero que le importan muchas cosas más allá de la sexualidad; no sólo es bueno, sino exclusivamente bueno, es decir, que en Él no hay espacio para la maldad; supera a la muerte, pero que no le huye ni la niega, nos invita a no creer en la inmortalidad sino en la resurrección; su única medida de omnipotencia es la fuerza transformadora del amor.

Resumiendo a Domínguez, pasar del “Dios del Niño” al “Dios de Jesús” es abandonar el concepto de un dios controlador, al que el ser humano se somete para poder vencer al sufrimiento, a la muerte, a la culpa. Al que se teme por su poder y nos refugia en la comodidad de esperar a que “lo resuelva todo”. Es interiorizar a un Dios que acompaña y nos invita a asumir nuestra libertad, no nos vuelve cómodos sino responsables, nos incita a darle sentido a nuestra vida con acciones centradas en el amor.

CAPÍTULO 3

BASE METODOLÓGICA QUE SUSTENTE LA INCORPORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

En este capítulo revisaremos la definición de asesoramiento y psicoterapia desde el modelo integrativo focalizado en la personalidad, etapas del proceso terapéutico integrativo, propuesta de incorporar elementos de la dimensión espiritual en la Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica, el manejo de algunas técnicas que pueden utilizarse al incorporar la dimensión espiritual como elemento del modelo psicoterapéutico mencionado clarificadas con ejemplos tomados de la experiencia laboral.

3.1. MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

Para el Dr. Lucio Balarezo, fundador del modelo integrativo ecuatoriano, el asesoramiento comprende “una relación en la que un especialista ayuda a otra persona a comprender y resolver sus problemas de adaptación empleando recursos psicológicos” (Balarezo, 2010). Por otro lado, hablar de psicoterapia desde el modelo integrativo focalizado en la personalidad es hablar de “un proceso planificado que procura la modificación positiva de la personalidad o promueve el tratamiento de trastornos psíquicos por medio de recursos psicológicos, empleando las diferentes formas de comunicación, en una relación terapeuta-paciente efectiva” (Balarezo, 2009)

Tanto el asesoramiento como la psicoterapia son procesos. Al referirnos al proceso psicoterapéutico podemos mencionar cinco etapas que serán sintetizadas a continuación:

Primera etapa

En esta etapa se inicia la alianza terapéutica, se analiza el grado de interés del paciente respecto a la terapia. Se establece si la demanda es explícita o implícita y si proviene de otras personas o instituciones.

Se analizan las expectativas y motivaciones del paciente y del terapeuta. Con respecto al paciente, se determina si sus expectativas estarían centradas en la búsqueda de ayuda o supresión de síntomas, complacencia a familiares, remisión de otros profesionales, necesidad de estatus, curiosidad, etc. Las expectativas y motivaciones del terapeuta incluyen la vocación de ayuda, adquisición de experiencia, contratransferencias, factores económicos y obligaciones institucionales.

Segunda etapa

Se realiza un diagnóstico integrativo, investigando el problema o trastorno, la personalidad y el entorno. Se basa en el uso de los clasificadores vigentes, la entrevista, observación y aplicación de reactivos psicológicos. Este enfoque diferencia el asesoramiento de la psicoterapia.

Tercera Etapa

En esta etapa se planifica el proceso socializándolo con el demandante para estar en sintonía con sus requerimientos y necesidades.

Se realiza la Formulación dinámica de la personalidad, que se fundamenta en una descripción de los rasgos predominantes de la personalidad, de un modo sintético.. Se señalan los objetivos que han de tener relación con la problemática o el trastorno y con la

personalidad. Tomando en cuenta los objetivos establecidos se señalan las técnicas que deben adecuarse a las necesidades del paciente,

Cuarta etapa

Se ejecutan las técnicas, las mismas que requieren flexibilidad y estar acorde con las características idiosincráticas del demandante. Este es el momento para rectificar los objetivos y las técnicas planteadas en la etapa anterior, si el caso lo amerita.

Quinta etapa

Evaluación del proceso y los resultados, basada en el criterio del terapeuta, del paciente, de los familiares y el uso de reactivos psicológicos, para determinar la efectividad del procesos aplicado.

Es importante anotar que en la Segunda Etapa, en la que se realiza el diagnóstico integrativo, el modelo cuenta con un instrumento básico de recolección de información llamada “Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica” (FIEPs)

Con la intención de incorporar la dimensión espiritual dentro del modelo integrativo ecuatoriano proponemos la adaptación de esta variante dentro de la FIEPs.

3.1.1. Propuesta de incorporación de elementos de la dimensión espiritual a la Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica

Tomando en cuenta que, como se señaló anteriormente, la espiritualidad constituye una interdimensionalidad dentro de la personalidad, proponemos incorporar dos campos de registro de información sobre este tema en la GUÍA No.4 (SÍNTESIS VALORATIVA Y

DIAGNÓSTICA DE COMPONENTES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES)

Estos campos serían: “Experiencia mística” y “Significado de Dios para la persona”.

(Anexo 3)

Experiencia Mística: En este campo se registrará si el paciente ha tenido o no dicha experiencia, características y sensaciones de la misma, significado de la experiencia para su vida.

Significado de Dios para la persona: En este campo se colocará el significado de Dios o una “fuerza superior” tiene en la vida del paciente, otorgado por el mismo en forma de calificativo o analogía.

Los datos que comprenden estos dos campos serán proporcionados por el mismo paciente, para ello, el terapeuta podrá utilizar el cuestionario: “Experiencia Mística y Significado de Dios” (Anexo 6)

Esta información, si el terapeuta la considera necesaria, la tomará en cuenta para la Tercera Etapa, en la “Formulación Dinámica de la Personalidad”, permitiéndole contar con elementos que le ayudarán al paciente en las etapas siguientes del proceso terapéutico.

3.2. TÉCNICAS UTILIZADAS EN EL MODELO PSICOTERAPEÚTICO INTEGRATIVO ECUATORIANO

Las técnicas, como señala Balarezo (2010), se adecuan a las necesidades del demandante. Al trabajar en asesoramiento, las técnicas tendrán el objetivo de solucionar problemas intrapersonales, resolver conflictos interpersonales modificar actitudes o se dirigen al desarrollo personal. Al actuar sobre el síntoma, los recursos técnicos serán procedimientos conductuales, de relajamiento, visualización, técnicas sugestivas en vigilia, o también, en sueño sugerido, o aportes de otras corrientes. Cuando la terapia busca influir sobre la

personalidad, se emplearán procedimientos cognitivos, constructivistas, retrospectivos, análisis de significados, modificación de rasgos de personalidad y otros recursos que promuevan el insight.

3.3. TÉCNICAS SUGERIDAS AL INCORPORAR LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL COMO ELEMENTO DEL MODELO PSICOTERAPÉUTICO INTEGRATIVO FOCALIZADO EN LA PERSONALIDAD.

A partir de los elementos de la dimensión espiritual existen diversas técnicas que podrían utilizarse al ser incorporadas al modelo integrativo ecuatoriano. Como se señaló anteriormente, éstas obedecen a las necesidades, pudiendo emplearse para asesoramiento, en el plano sintomático y sobre la personalidad. Incluso hay técnicas, como la siguiente, que pueden trabajar dentro de los tres campos señalados.

3.3.1. Mindfulness

Llamamos Mindfulness a la “conciencia que surge de prestar atención intencionalmente en el momento presente y sin juzgar a las experiencias que se despliegan en cada momento” (Kabat Zinn, 2003, p.145)

Este procedimiento es adoptado de la espiritualidad oriental. En el capítulo anterior se habló de “abrir el tercer ojo”, el “despertar” o “iluminación”. Pues bien, todo ello se relaciona directamente con la atención plena mediante el proceso de “desautomatización” que ya fue explicado.

Dentro de la psicoterapia. Mindfulness tiene los siguientes efectos:

Regulación emocional: Se refiere al proceso de modular uno o más aspectos de la experiencia emocional (Gros, 1998). El “no juzgar” facilita la exploración de las propias emociones desde una actitud de apertura, es decir, tomar tal como venga la experiencia.

Habilidades cognitivas (metacognición): Mindfulness promueve la observación de los pensamientos, e imágenes que surgen, es decir entrena la capacidad de pensar sobre las propias cogniciones.

La atención plena de los pensamientos permite reconocer patrones de pensamientos recurrentes a determinados episodios vitales y así facilita la habilidad de verlos como formas de pensar en lugar de lecturas válidas de la realidad.

Exposición: el entrenamiento promueve la observación con ecuanimidad de las sensaciones desagradables (dolor, emociones negativas), permitiendo el acercamiento a esas sensaciones o exposición.

Auto-observación terapéutica: los ejercicios están basados en la auto-observación, la misma es terapéutica cuando tiene las siguientes características: si fija en lo que ocurre en el presente, no compara el estado actual con el ideal, no juzga lo que observa, acepta la no permanencia de la experiencia. Auto-observación adaptativa y experiencial diferente de la analítica (Watkins y Teasdale, 2004)

Debido a estas características, el ejercicio de mindfulness puede ser aplicado dentro del asesoramiento y en la terapia de diversos trastornos, operando en lo sintomático y en modificaciones más profundas, en la personalidad.

A continuación señalaremos otros recursos técnicos relacionados con la dimensión espiritual, que estarán centrados en influir en la personalidad. Estas técnicas han demostrado ser eficaces en la experiencia laboral.

3.3.2. Biblioterapia

Explicada como el “empleo de materiales escritos para ayudar a los pacientes a modificar su conducta, sus pensamientos o sus sentimientos” (Caballo y Buela-Casal, 1991)

La biblioterapia se utiliza sola o como parte de un conjunto de técnicas (Cobos y Gavino, 2006); puede realizarse de forma individual o de forma grupal y es un método cada vez más utilizado en los tratamientos de diversos trastornos. Esta técnica, además de la lectura de una determinada bibliografía, recomendada por el terapeuta sobre el tema problemático, implica comentarios adicionales a dicha lectura debatiendo, los contenidos de la lectura y sus interpretaciones, con el terapeuta (Gold, 2008)

Al escoger la bibliografía, el terapeuta debe procurar que el texto sea sencillo de leer, para asegurarse de que va a ser leído por el paciente. La lectura debe de ser clara, amena y no excesivamente técnica. (Cobos y Gavino, 2006).

La bibliografía utilizada puede ser de dos tipos (Gold, 2008):

- Especializada o específica del tema.
- Ficción: cualquier tipo de género, relacionado o no con el problema del paciente. Resulta mucho más sencillo llegar a identificarse e implicarse con personajes ficticios puesto que, en los cuentos o en las novelas, los conflictos son intensos y personales, pero se pueden ver con cierta perspectiva ya que están distanciados en un tiempo y lugares remotos.

Es muy importante que el paciente sepa leer y además tener habilidades de lectura que sean adecuadas al nivel de lectura necesario para abordar el manual recomendado y, por supuesto, leer lo señalado por el terapeuta (Caballo y Buela-Casal, 1991).

Según Gold (2008), durante la lectura el paciente puede pasar por las siguientes fases:

- Identificación con el personaje y los hechos de la trama.
- Involucramiento emocional con liberación de emociones.
- Auto-reconocimiento.
- Identificación de las posibles soluciones a sus problemas.

Dentro de esta técnica relacionada a la dimensión espiritual se puede trabajar con diversos recursos: libros específicos, novelas, cuentos y fábulas. El material no necesariamente debe ser de índole religiosa.

3.3.2.1. Ejemplo de aplicación de la Biblioterapia

La técnica se realizó como parte del proceso terapéutico con “Pablo”, un paciente de 23 años de edad, internado en un centro de adicciones con diagnóstico de dependencia a varias sustancias.

El objetivo que se buscó fue el de reafirmar en el paciente su valor de persona a través del descubrimiento de su dimensión espiritual. Tomando en cuenta que, en sesiones anteriores el paciente refirió que por las cosas que había hecho para conseguir la droga (asesinar, delinquir) ya no se sentía como persona, no valía nada y se consideraba a sí mismo como una “basura que debía ser botada”. La técnica resultó eficiente debido a que el paciente tenía una personalidad cognitiva y gustaba de la lectura.

La Biblioterapia se trabajó en dos sesiones, en la primera se realizó una resonancia y debate de una sección de la novela “El Principito” de Antoine de Saint-Exupéry (Anexo 4). En la segunda se usó una fábula “El anillo perdido”, cuyo autor es anónimo.

Partiendo de la lectura del extracto de “El Principito”, el paciente relacionó la dimensión espiritual con el tesoro al que se refiere el texto. Guiado por el terapeuta, el

paciente llegó a la conclusión de que lo espiritual existe, está escondido en el ser humano y que hay que buscarlo, estas son las características que lo convierten en un tesoro.

La siguiente sesión se trabajó con la fábula, la misma que cuenta la historia de un anillo que le pertenece a una mujer, y cuando ésta lo pierde por un descuido, va a parar a un basurero y de aquí emprende un largo trayecto hasta llegar al botadero de basura, donde permanece cubierto por el lodo y desperdicios hasta que es hallado por su dueña. Para la lectura del texto, se le entregó al paciente la fábula sin moraleja, con la intención de que él la escriba.

En la post-lectura se pudo notar de inmediato, como el paciente había relacionado el anillo de oro con el concepto de tesoro al que había llegado en la anterior sesión. Se produjo una auto-identificación con el anillo de oro. La conclusión a la que llegó el paciente fue que, así como el anillo al estar cubierto de lodo y basura continuaba siendo un anillo de oro valioso, las personas, a pesar de estar cubiertas de malas experiencias no dejan de ser personas ni pierden su valor como tales. La sesión se terminó con la siguiente reflexión otorgada por el terapeuta: “Siempre podemos elegir y dejar de responderle a la vida desde el lodo y la basura con la que hemos sido cubiertos, para comenzar a responderle desde nuestra espiritualidad, es decir desde lo que somos y valemos”

3.3.3. Resignificación de la experiencia mística

Al hablar sobre la resignificación, Vergara (2011) sostiene:

Implica un cambio en torno al significado, es decir, que el sujeto pueda reevocar una experiencia, tanto en términos emocionales como cognitivos, de manera tal, de incorporar

nuevos contenidos que contribuyan a una comprensión del acontecimiento que propicie el logro de la coherencia interna. (p. 85).

Al hablar de “experiencia” también podemos referirnos a la experiencia mística. Recordemos que la mística deriva del sánscrito “mus”, que significa secreto, recóndito u oculto. Como ya se observó anteriormente, Francisco J. Rubia señala algunas características propias de la experiencia mística: Sensación de entrar en contacto con lo sagrado; sensación de unidad de todo lo existente y disolución o pérdida del “yo”; pérdida del sentido del tiempo y del espacio; inefabilidad de la experiencia (el sujeto no puede expresar en palabras lo que ha experimentado); sensación de elevación; sensación de alegría, bienaventuranza y paz; sensación de que es muy real; percepción de una luz blanca; transitoriedad (que dura un tiempo determinado); cambios en la conducta. En este sentido, para la persona este tipo de experiencia adquiere un significado de “algo fuera de lo común”, “algo misterioso que no es fácil de explicar ni de expresar”.

Desde una postura propia, resignificar este tipo de experiencia implica que el significado de “oculto” que la persona ha elaborado sobre su experiencia mística (al considerarse oculto impide un aprendizaje) sea modificado por otro que le ayude a encontrar coherencia en su vida, sin que esto signifique comprender del todo dicha experiencia.

Es importante anotar que esta técnica será utilizada en terapia solo con personas que hayan tenido una experiencia mística.

Es el propio paciente quien deberá interpretar su experiencia, guiado por el terapeuta. No se trata de descifrar las causas de la experiencia mística, sino centrarse en el propósito que el paciente le otorgue a la misma. De esta manera, la experiencia se volverá significativa para la persona en medida que le permita darle sentido a su vida.

3.3.3.1. Ejemplo de aplicación de la Resignificación de experiencia mística

Esta técnica fue trabajada con el mismo paciente que fue citado en la técnica anterior como parte del tratamiento psicoterapéutico individual que recibió en el centro.

La sexta sesión del proceso terapéutico inició con una breve explicación de la experiencia mística y sus características al paciente. Inmediatamente se realizó la pregunta: *¿Usted, en algún momento de su vida, ha tenido una experiencia mística?* La respuesta del paciente fue positiva, señalando como características de la misma: la sensación de que fue muy real; elevación; pérdida del tiempo y del espacio; y la presencia de una luz blanca.

Cuando se le pidió describir la experiencia, el paciente refirió que hace unos dos años él iba en su moto a gran velocidad, bajo los efectos de la base de cocaína. Era de noche, junto a unos amigos habían delinquido en un almacén unos minutos antes. Ante la sensación de que le perseguían los guardias, el paciente manejó distraído, observando hacia atrás y no reparó en un carro que estaba delante de él. El accidente lo dejó inconsciente y le provocó una fractura de la clavícula. El paciente mencionó, que en el estado en el que estaba, tuvo una visión en la que se encontraba con su abuelo materno que había muerto seis años atrás. Enfatizó que el abuelo le dijo que “aún no era su tiempo” y “que le daba mucha lástima ver lo que había hecho con su vida”. No recordó más de esta experiencia. Cuando despertó pudo darse cuenta que lo llevaban en una camilla al hospital.

Es necesario precisar que, en una sesión anterior, el paciente había mencionado que su abuelo tuvo gran importancia en su niñez y adolescencia como figura paterna, debido a la ausencia total de su progenitor. “Mi abuelo me enseñó las buenas costumbres, a trabajar duro y sobre la religión, él era evangélico y era muy respetado por la gente de mi pueblo” señaló.

Después de describir la experiencia cercana a la muerte que había tenido, el paciente expresó que era la primera vez que hablaba sobre ello, pues no la había compartido con nadie por temor a lo que las personas puedan pensar sobre él y su visión.

En el capítulo anterior, nos referimos a teorías que sostienen que las características de este tipo de experiencias tienen una explicación neurobiológica, sin embargo, dentro del proceso terapéutico esto es irrelevante. Como ya se mencionó, no se trata de buscar las causas de la experiencia mística, sino interpretar significados a partir de la misma. De esta manera, en ningún momento se le interrogó al paciente sobre la veracidad de su experiencia. Si él piensa que fue real es porque así lo sintió, y esta sensación de “realidad” contribuye a que la experiencia sea significativa para la persona.

A través del diálogo socrático dirigido por el terapeuta, el paciente pudo darle un nuevo significado a esta experiencia que había permanecido oculta por mucho tiempo. Se debe aclarar que la interpretación de la experiencia mística debe realizarse como respuesta ante la realidad actual del paciente. Es decir, el paciente debe responder ¿Qué me dice esta experiencia ante lo que estoy viviendo aquí y ahora?

En el caso observado, el paciente expresó que “el abuelo quiere que cambie su vida y que aproveche esta nueva oportunidad de vivir que se le ha otorgado” y agregó “que está dispuesto a hacerlo”. De esta manera, el recuerdo latente del abuelo materno, reforzado por el significado que el paciente proporciona a la experiencia vivida en el accidente, da lugar a la aparición de una imagen superyóica del abuelo que le incita al paciente a ordenar su vida y no a desaprovecharla. Este compromiso consigo mismo fue retomado en futuras sesiones permitiendo una mayor disposición del paciente con respecto al proceso terapéutico.

3.3.4. Disonancia cognitiva

La disonancia cognitiva hace referencia a la tensión o desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones que percibe una persona al mantener al mismo tiempo dos pensamientos que están en conflicto. También, la persona puede experimentar disonancia cuando su comportamiento entra en conflicto con sus creencias.

Festinger (1957) plantea a la disonancia como “la percepción de incompatibilidad de dos cogniciones simultáneas, todo lo cual puede impactar sobre sus actitudes”.

Este autor, además menciona que al producirse esta incongruencia o disonancia de manera muy apreciable, la persona se ve automáticamente motivada a esforzarse en generar ideas y creencias nuevas para reducir la tensión hasta conseguir que el conjunto de sus ideas y actitudes encajen entre sí, constituyendo una cierta coherencia interna.

Para trabajar con esta técnica, tomando en cuenta las creencias religiosas o espirituales del paciente, es importante insistir que, la labor del terapeuta no será la de adoctrinar. Es decir, no se pretende impartir creencias nuevas al paciente, sino, guiarle partiendo de las creencias que ya tiene, para que pueda tomar conciencia de la incongruencia entre su credo y el pensamiento o actitud que genera malestar.

3.3.4.1. Ejemplo de aplicación de la Disonancia cognitiva

Esta técnica se realizó como parte del proceso terapéutico con “Miguel” de 36 años de edad, otro paciente internado en el centro de adicciones, que, al igual que el anterior, presenta diagnóstico de dependencia a varias sustancias.

Durante el momento de llenar la Ficha Integrativa de Evaluación Psicológica (FIEPS) el paciente manifestó que era católico, debido a que sus padres le inculcaron esta religión,

especialmente su madre, sin embargo, no había “pisado una iglesia en unos 12 años”. Se le preguntó si había tenido una experiencia mística, su respuesta fue negativa, seguidamente, se le pidió que explique el significado de Dios en su vida, a lo que refirió: “Es el ser superior o fuerza superior sin la cual no podría salir de este mundo (refiriéndose a su estado por las drogas), Él es el creador de todo lo que existe, es todopoderoso, es todo perfección, y nos perdona y nos ayuda a seguir adelante”

Posteriormente, en el transcurso de la terapia “Miguel” manifestó que al verse necesitado de dinero para el consumo de base de cocaína se prostituyó a hombres poderosos que podían proveerle. El paciente enfatizó que no es homosexual. “Odiaba lo que hacía pero era la única manera de continuar consumiendo” justificó. Este recuerdo en el paciente lo llevó a sentir autodesprecio y el pensamiento de que “es una porquería por hacer porquerías de las cuales se arrepiente todos los días” (según sus palabras textuales). Durante las primeras sesiones de terapia, las frases del paciente “soy una porquería de persona” o “soy una porquería de gente” se volvieron repetitivas

Tomando en cuenta este antecedente, dentro de los objetivos de la terapia individual, se vio necesario que el paciente tomara conciencia de su valor como persona, y desde esta perspectiva, lograra interiorizar dos pensamientos significativos: “ninguna persona es una porquería”, y “que las personas no son determinadas por los acontecimientos del pasado, sino por la forma en que afrontan ese pasado”.

Para que el paciente deseche el pensamiento de “que es una porquería” se recurrió a la técnica de la disonancia cognitiva focalizada en las creencias religiosas del paciente. Es importante señalar, que debe ser el mismo paciente el que llegue a la conclusión de abandonar

la creencia que causa insatisfacción, guiado por el terapeuta. Para ello, es necesario el diálogo socrático.

A continuación se podrá observar el proceso de la técnica con el paciente:

El terapeuta (T) formuló preguntas para que el paciente (P) recordara lo que dijo sobre el significado de Dios en su vida:

T: ¿En la ocasión que le pregunté sobre el significado de Dios en su vida, recuerda cuál fue su respuesta?

P: No me acuerdo, algo.

Como el paciente no recordó con exactitud, se recurrió a la ficha donde se registró esa información para leer lo que había dicho.

T: Si no lo recuerda con exactitud, ¿quiere que lea lo que me dijo?

P: Si, lea nomás

T: Usted señaló que “ Dios es el ser superior o fuerza superior sin la cual no podría salir de este mundo (refiriéndose a su estado por las drogas), Él es el creador de todo lo que existe, es todopoderoso, es todo perfección, y nos perdona y nos ayuda a seguir adelante”

T: ¿Está de acuerdo con estas palabras? ¿Es lo que usted dijo anteriormente?

P: Si, está bien

Seguidamente, el terapeuta le recordó al paciente el pensamiento negativo, haciéndole notar que el mismo causa insatisfacción.

T: Usted ha mencionado muchas veces que “es una porquería”. ¿Lo recuerda?

P: Si, le dije eso por que... ya le expliqué porqué, por lo que hice...

T: ¿Continúa pensando que es una porquería?

P: Si, eso es lo que soy

T: ¿Y cómo se siente con eso?

P: Pues mal, muy mal

A continuación se implementó la técnica, confrontando el pensamiento que causa malestar con las creencias religiosas del paciente.

T: Usted mencionó que Dios es el creador de todo, ¿quiere decir que Dios también le creó a usted?

P: Claro que sí, nos creó a todos y a todo

T: Pero señaló también que “usted es una porquería”

P: Si, así es

T: O sea que Dios crea porquería, pero si “es todo perfección” ¿Cómo es que Dios crea porquería? ¿Tiene sentido esto?

Se pidió al paciente que reflexione un momento sobre la disonancia.

T: A mi parecer, sobre esto podemos sacar tres conclusiones: la primera, que Dios no es todo perfección por crear porquería; o la segunda: Dios que es “todo perfección” no le creó a usted, ya que al ser “todo perfección” es imposible que haya creado porquerías; o la tercera: Dios que es todo perfección, como afirma, le creó a usted, como también afirma, y esto significa que si usted fue creado por un ser superior que es “todo perfección”... usted no puede ser una porquería. ¿Con cuál de las tres está de acuerdo?

El paciente se vio obligado a abandonar el pensamiento que le causa malestar al no poder negar sus propias creencias religiosas. Una vez que el paciente estuvo consciente de que “no es una porquería”, se emplearon otras técnicas, como la biblioterapia, con el objetivo de reafirmar su valor como persona, recurso que le permitió confrontar su pasado en las posteriores sesiones.

CAPÍTULO 4

ESTUDIO INVESTIGATIVO QUE AVALA LA INCORPORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO COMO ELEMENTO DEL MODELO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA FOCALIZADA EN LA PERSONALIDAD

4.1. INTRODUCCIÓN

En los capítulos anteriores revisamos diferentes teorías que enfatizan la importancia de lo espiritual y de lo religioso en la vida de la persona. El presente capítulo nos ofrece un trabajo investigativo a partir de estas teorías y guiado por los siguientes objetivos:

Después de diferenciar la creencia religiosa de la espiritualidad y comprender a la primera como una puerta de entrada a la segunda (no la única), nuestro primer objetivo será averiguar la predominancia religiosa en nuestro medio, tanto en hombres como en mujeres.

Como segundo objetivo de investigación nos planteamos conocer qué tipo de locus de control sobresale en hombres y mujeres de nuestro medio, asimismo, su grado de tendencia a la sub escala Dios.

La literatura sostiene que incorporar la religión y la espiritualidad en las personas como forma de afrontamiento tiene beneficios en la salud, tanto mental como física. (Galvis-López, 2011, citado por Chimpén, C, y Oviedo, M, 2012). Ante esto, nuestro tercer objetivo se convierte en determinar con qué frecuencia las personas recurren a sus creencias religiosas y acciones como la meditación y la oración, cuando experimentan situaciones de sufrimiento y tensión en nuestro medio.

Después de haber definido la experiencia mística y analizado sus características, nos planteamos averiguar el grado de incidencia de esta experiencia en nuestro medio y cuáles son las sensaciones predominantes de la misma en las personas que la han tenido.

Como último objetivo, nos interesa identificar la imagen y el significado de Dios en las personas que participaron en este estudio.

4.2. MÉTODOLÓGÍA

4.2.1. Población y muestra

Para este trabajo investigativo se ha tomado como población de estudio a ciudadanos entre los 18 a 24 años. Según el último censo de población publicado por INEC (2010) esta cifra corresponde a 72928 ciudadanos. La muestra obtenida, en virtud de la población citada, habría de ser 150 sujetos, con un error estándar máximo permitido de 8% y con un nivel de confianza del 95%. (Anexo 5) Se pensó en un primer momento tomar 37 estudiantes de cuatro universidades diferentes, sin embargo, finalmente se optó por una muestra de 160 estudiantes dispuestos de la siguiente manera: 40 estudiantes de la Universidad Estatal de Cuenca, 40 de la Universidad Católica de Cuenca, 40 de la Universidad del Azuay y 40 de la Universidad Politécnica Salesiana. En total fueron 70 hombres y 90 mujeres de 18 a 24 años que participaron en el estudio.

4.2.2. Instrumentos

Escala de Locus de Control de Levenson

Para averiguar el Locus de Control prevaleciente, se utilizó una adaptación de la escala de Levenson, realizada por Espíndola (2008). La misma, es de tipo lickert, y evalúa dos

dimensiones del Locus de Control, el Locus de Control Interno (de aquí en adelante LCI) y el Locus de Control Externo (de aquí en adelante LCE). El LCE a su vez está compuesto por las subescalas: Suerte, Destino, Dios y las Personas o grupos poderosos. La escala se compone de 30 enunciados que se puntúan de 1 a 6, siendo el 6 “de acuerdo” y el 1 “en desacuerdo”. En el análisis de la puntuación, una mayor puntuación registrada en la subescala de LCI significa que existe una mayor tendencia hacia el control interno, y una mayor puntuación en cualquier subescala de LCE significa que hay una mayor tendencia hacia el control externo. Según Espíndola la escala cuenta con una fiabilidad por determinación de consistencia interna Alpha de Cronbach de 0.6.

Brief COPE 28

Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés realizado por Carver (1997) y traducido por Consuelo Morán y Dionisio (Manga C., Landero, R. & González, M.T, 2010). El objetivo del cuestionario es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Entre las alternativas que ofrece el cuestionario se encuentran las creencias religiosas, la oración y meditación. El propósito de utilizar este instrumento es evaluar la frecuencia con la que los sujetos sometidos a la investigación recurren a estas alternativas para confrontar situaciones estresantes.

Cuestionario: “Experiencia Mística y Significado de Dios”

Es un instrumento de elaboración personal que pretende ofrecer información sobre si la persona ha tenido o no una experiencia mística. Si la respuesta es afirmativa, la persona puede señalar qué tipo de sensaciones tuvo durante la experiencia. Una segunda pregunta nos aporta información sobre la posibilidad de que la persona conozca o no a alguien que haya pasado por este tipo de experiencia.

En la segunda parte del cuestionario, el o la participante debe escribir un párrafo sobre el significado que tiene Dios en su vida. Posteriormente, deberá señalar una palabra de su escrito que represente de mejor manera su idea y la reescriba en el lugar señalado.

Los tres instrumentos se pueden apreciar en el Anexo 6.

4.3. PROCEDIMIENTO

Después de analizar, escoger y elaborar los instrumentos para realizar el estudio, se procedió realizar una adaptación en la Escala de Levenson, en su forma de evaluación, ya que la consultada no especificaba la intensidad de la tendencia del LCI y del LCE, por lo que, siguiendo las recomendaciones de expertos técnicos se sumó el total de la puntuación bruta obtenida en todas las subescalas y se dividió en el número de rangos convenientes a los cuales se les asignó el valor obtenido para cada uno. Ver tabla 1.

Tabla 1: Rangos para la escala de LC de Levenson

Valor asignado a los rangos	Rangos	Rango Abreviado.
30 - 36	Tendencia fuerte- muy fuerte	F-MF
22 - 29	Tendencia fuerte-moderada	F-M
14 - 21	Tendencia moderada-leve	M-L
6 - 13	Tendencia leve-ninguna	L-N

Una vez hechas las modificaciones, se realizó una prueba piloto con 37 estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Borja, pudiendo validar la eficacia y eficiencia de los tres instrumentos.

Posteriormente, con la autorización de las autoridades respectivas y ayuda de los docentes de las diferentes universidades, se aplicaron los reactivos a un total de 181 estudiantes. Acto seguido, se seleccionaron las aplicaciones para que quedaran 40 por institución, prescindiendo de las que estaban incompletas y con errores.

Finalmente, la información de las 160 aplicaciones fue ingresada en el programa Microsoft Excel. 2010, para ser tabulada y procesada.

4.4. RESULTADOS

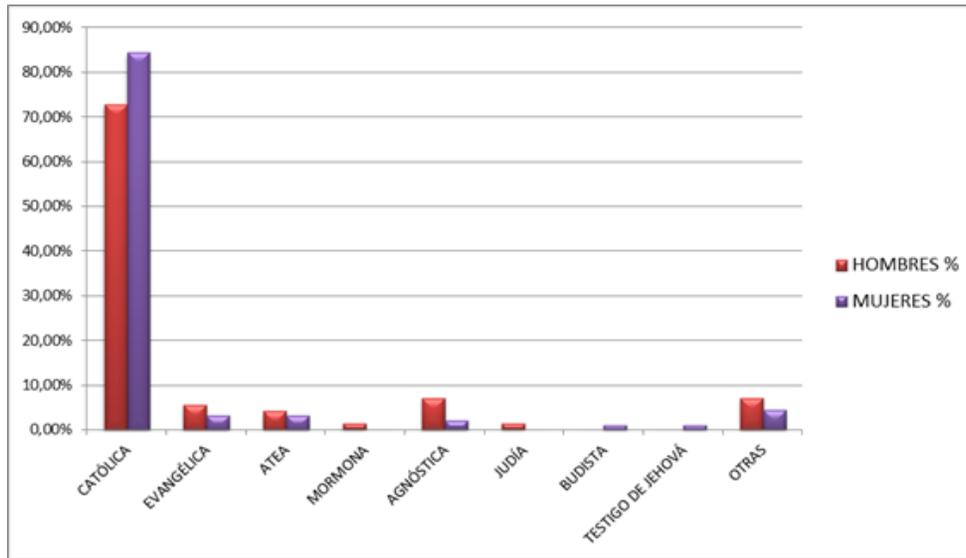
Tabla 2: Creencia religiosa por sexo

CREENCIA RELIGIOSA	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
Católica	127	79,38	51	72,86	76	84,44
Evangélica	7	4,38	4	5,71	3	3,33
Atea	6	3,75	3	4,29	3	3,33
Mormona	1	0,63	1	1,43	0	0,00
Agnóstica	7	4,38	5	7,14	2	2,22
Judía	1	0,63	1	1,43	0	0,00
Budista	1	0,63	0	0,00	1	1,11
Testigo de Jehová	1	0,63	0	0,00	1	1,11
Otras	9	5,63	5	7,14	4	4,44
TOTAL	160	100	70	100	90	100

4.4.1. Creencia religiosa

En la **tabla 2** se puede observar la diversidad religiosa de los participantes del estudio, siendo la Católica la religión con más adeptos, con un total de 127 personas (79,38%) de los cuales, el 72,86% son hombres y el 84,44% son mujeres. Por otro lado, apenas el 21% de las personas que participaron en el estudio pertenecen a otras religiones. La diferencia entre creencias religiosas por sexo se evidencia en la imagen 1.

Imagen 1: Creencia religiosa por sexo



4.4.2. Locus de control

Tabla 3: Locus de control predominante

LOCUS DE CONTROL	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
LCI	122	76,25	57	81,43	65	72,22
LCE	38	23,75	13	18,57	25	27,78
TOTAL:	160	100	70	100	90	100
SUB ESCALAS LCE						
Dios	34	21,25	10	14,29	24	26,67
Personas poderosas	1	0,63	1	1,43		0,00
Suerte	1	0,63	1	1,43		0,00
Destino	2	1,25	1	1,43	1	1,11
TOTAL LCE	38	23,75	13	18,57	25	27,78

La información aportada por la escala de Levenson da como resultado una prevalencia del locus de control interno sobre el externo. En la tabla 3 se puede apreciar un total de 122 personas (76,25%) con LCI, de los cuales 57 son hombres (81,43%) y 65 son mujeres (72,22%); frente a 38 personas (23,75%) con LCE, de los cuales 13 son hombres (18,57%) y

25 son mujeres (27,78%). De este último locus de control, la subescala que predomina es “Dios” con 34 personas (21,25%) de las cuales 10 son hombres (14,29%) y 24 mujeres (26,67%).

Tabla 4: Tendencia a la sub escala "Dios"

TENDENCIA	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
Fuerte-muy fuerte	59	36,88	19	27,14	40	44,44
Fuerte-moderada	52	32,50	22	31,43	30	33,33
Moderada- leve	31	19,38	19	27,14	12	13,33
Leve-ninguna	18	11,25	10	14,29	8	8,89
TOTAL	160	100	70	100	90	100

En la subescala “Dios” predomina el rango a la tendencia “Fuerte-muy fuerte” con un total de 59 personas (36,88%) en el que obtiene una mayor respuesta las mujeres: 40 (44,44% de las mujeres participantes) ante los hombres: 19 (27,14% de los hombres participantes);le sigue el rango “Fuerte-moderada” con un total de 52 personas, de las cuales la mayoría también son mujeres: 30 (33,33%), frente a 22 hombres (31,43%); en el rango “Moderada-leve” obtienen una respuesta mayor los hombres: 19 (27,14%) frente a 12 mujeres (13,33%); de igual manera, en el rango a la tendencia “Leve-ninguna” los hombres tienen la mayoría:10 (14,29%) frente a 8 mujeres (8,89%).

Tabla 5: Correlación del LCI con la tendencia en la sub escala "Dios"

TENDENCIA FUERTE-MUY FUERTE EN LA SUB ESCALA DIOS

Locus de Control	Personas (n=59)	%	Hombres (n=19)	%	Mujeres (n=40)	%
PREDOMINIO DE LCI	29	49,15	10	52,63	19	47,50
PREDOMINIO DE LCE	30	50,85	9	47,37	21	52,50

En la tabla 5 se puede apreciar que 29 (47,50%) de las 59 personas que tiene tendencia “Fuerte-muy fuerte” en la sub escala Dios presentan un predominio de LCI. Ante esto, se revisó minuciosamente los instrumentos sobre locus de control y se confirmó que el locus predominante era el interno debido a que estos/as participantes están de acuerdo con los enunciados referentes a la libertad de las personas para tomar sus propias decisiones y controlar su vida, también están de acuerdo con la existencia de Dios, que los ayuda y que los ilumina para tomar buenas decisiones. Sin embargo, se muestran en desacuerdo con la idea de que Dios controla y determina la vida de las personas. Esto podría referirse al rechazo de la imagen del dios infantil y la acogida de la imagen del Dios de Jesús que plantea Carlos Domínguez S.J.

4.4.3. Formas de afrontamiento del estrés

Tabla 6: Ítem 16 del COPE-28

Ante un problema o situación difícil que me cause tensión o estrés, intento hallar consuelo en mis creencias religiosas o espirituales...

Frecuencia	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
Siempre	30	18,75	12	17,14	18	20,00
Con mucha frecuencia	58	36,25	23	32,86	35	38,89
Con poca frecuencia	47	29,38	22	31,43	25	27,78
Nunca	25	15,63	13	18,57	12	13,33
TOTAL:	160	100	70	100	90	100

Con respecto al ítem 16 del COPE-28 (Ante un problema o situación difícil que me cause tensión o estrés, intento hallar consuelo en mis creencias religiosas o espirituales) en la tabla 6 se puede observar la diferencia en la frecuencia en que las personas utilizan sus

creencias religiosas o espirituales como mecanismo de afrontamiento. Existe una respuesta mayoritaria hacia “*Con mucha frecuencia*”, escogida por 58 personas (36,25%) de las cuales 23 (32,86%) son hombres y 35 (38,89%) son mujeres. De lo que podemos deducir que las mujeres, más que los hombres, recurren con mucha frecuencia a esta forma de afrontamiento del estrés.

Tabla 7: Ítem 20 del COPE-28

Ante un problema o situación difícil que me cause tensión o estrés, acudo a la oración o meditación...

Frecuencia	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
Siempre	29	18,13	9	12,86	20	22,22
Con mucha frecuencia	59	36,88	29	41,43	30	33,33
Con poca frecuencia	45	28,13	19	27,14	26	28,89
Nunca	27	16,88	13	18,57	14	15,56
TOTAL:	160	100	70	100	90	100

Como se aprecia en la tabla 7, los resultados son similares a la tabla anterior. En el ítem 20 del COPE-28 (Ante un problema o situación difícil que me cause tensión o estrés, acudo a la oración y meditación) existe una respuesta mayoritaria hacia “*Con mucha frecuencia*”, escogida por 59 personas (36,88%) de las cuales 29 son hombres (41,43% de los hombres participantes) y 30 son mujeres (33,33% de las mujeres participantes). Como vemos, es mínima la diferencia entre hombres y mujeres que recurren con mucha frecuencia a esta forma de afrontamiento.

4.4.4. Experiencia mística

Tabla 8: ¿Usted ha tenido una experiencia mística?

RESPUESTA	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
SI	57	35,63	22	31,43	35	38,89
NO	100	62,50	45	64,29	55	61,11
SD	3	1,88	3	4,29	0	0,00
TOTAL:	160	100	70	100	90	100

Ante la pregunta ¿Usted ha tenido una experiencia mística? Existen 57 personas (35,63% de los participantes) que afirman haber tenido este tipo de experiencia, de los cuales 22 son hombres (31,43% de los hombres participantes) y 35 son mujeres (38,89% de las mujeres participantes); 100 personas (62,50%) responden que no han tenido: 45 hombres (64,29% de los hombres participante) y 55 mujeres (61,11% de las mujeres participantes); 3 personas (1,88%) no contestan. Como lo sostiene Francisco J. Rubia, no todas las personas son propensas a tener este tipo de experiencias, sin embargo, en una muestra de 160 personas, 57 que expresen haber tenido es un número significativo.

Tabla 9: Características señaladas de la E.M.

Sensaciones	Personas (n=57)	%	Hombres (n=22)	%	Mujeres (n=35)	%
Alegría, paz, bienaventuranza	34	59,65	11	50,00	23	65,71
Sensación de que es "muy real"	27	47,37	10	45,45	17	48,57
Contacto con lo sagrado	24	42,11	10	45,45	14	40,00
Cambios en la conducta	19	33,33	6	27,27	13	37,14
Pérdida del tiempo y espacio	13	22,81	5	22,73	8	22,86

Elevación	11	19,30	3	13,64	8	22,86
Luz blanca	10	17,54	4	18,18	6	17,14
Disolución o pérdida del yo	2	3,51	0	0,00	2	5,71
Inefabilidad	2	3,51	2	9,09	0	0,00
Transitoriedad	2	3,51	1	4,55	1	2,86
Otras	2	3,51	1	4,55	1	2,86

Con relación a las características que Rubia señala en la experiencia mística, de las 57 personas que afirmaron tener este tipo de experiencia, 34 (59,65%) señalan la sensación de *Alegría, paz bienaventuranza* como la característica principal, seguida por *Sensación de que es "muy real"* escogida por 27 personas (47,37%) y *Contacto con lo sagrado*, señalado por 24 personas (42,21%). Los resultados coinciden con la afirmación de Rubia y otros autores de que estas sensaciones son las más comunes en la experiencia mística.

Además de estas tres características, en la tabla 9 se pueden apreciar otras sensaciones que acompañan a la experiencia mística, señaladas por los participantes en orden jerárquico.

Tabla 10: ¿Conoce a alguien que ha tenido una E.M.?

	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
Familiares-amigos	97	57,74	41	54,67	56	60,22
Compañeros de estudio o de trabajo	14	8,33	5	6,67	9	9,68
Vecinos	12	7,14	6	8,00	6	6,45
Personajes históricos	17	10,12	8	10,67	9	9,68
Nadie	28	16,67	15	20,00	13	13,98

Ante la pregunta *¿Conoce a alguien que ha tenido una experiencia mística?* 97 personas (60,22%) señalan a sus *Familiares y amigos*; 14 (8,33%) a sus *Compañeros de estudio o de trabajo*; 12 (7,14%) a sus *Vecinos*; 17 (10,12%) a *Personajes Históricos*; y 28 (16,67%) indican que no conocen a *nadie*.

Es importante recalcar, que si bien el 62,50% de los participantes indica no haber tenido una experiencia mística propia, el 82,5% señala tener relación con alguien que ha tenido este tipo de experiencia. La relación directa e indirecta de estas personas con la experiencia mística permite la construcción de una serie de significados sobre lo espiritual y trascendente, los mismos que no pueden quedar desatendidos por la psicoterapia en el momento en que fueren intervenidos.

4.4.5. Significado de Dios

Tabla 11: Significado de Dios en su vida

Significado	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
Amor	21	13,13	4	5,71	17	18,89
Guía- luz-iluminación	16	10,00	3	4,29	13	14,44
Apoyo-ayuda	13	8,13	9	12,86	4	4,44
Mi universo- mi todo	12	7,50	7	10,00	5	5,56
Paz - alivio	11	6,88	8	11,43	3	3,33
Creador	7	4,38	3	4,29	4	4,44
Fortaleza	7	4,38	4	5,71	3	3,33
Centro o sentido de mi vida	8	5,00	1	1,43	7	7,78
Ser supremo	6	3,75	4	5,71	2	2,22
Esperanza	5	3,13	3	4,29	2	2,22
Importante	5	3,13	2	2,86	3	3,33
Protección - refugio	5	3,13		0,00	5	5,56
Padre	4	2,50	1	1,43	3	3,33
Ser divino	5	3,13	4	5,71	1	1,11
Motor de mi vida	4	2,50		0,00	4	4,44
Invención humana	3	1,88	1	1,43	2	2,22
Sd	3	1,88	2	2,86	1	1,11
Ente místico	3	1,88		0,00	3	3,33
Real-existente	2	1,25	2	2,86		0,00
Concepto	2	1,25	2	2,86		0,00
Está en nosotros	2	1,25	2	2,86		0,00
Nada - ninguno	2	1,25	2	2,86		0,00
Energía superior	2	1,25		0,00	2	2,22
Maravilloso - muy especial	2	1,25	1	1,43	1	1,11
Alegría	1	0,63	1	1,43		0,00
Energía vital	1	0,63	1	1,43		0,00
El tiempo	1	0,63	1	1,43		0,00
El invisible que me ve	1	0,63	1	1,43		0,00
Inexistente	1	0,63	1	1,43		0,00
Amigo	1	0,63		0,00	1	1,11
Dudoso	1	0,63		0,00	1	1,11
Perfección	1	0,63		0,00	1	1,11
Sabiduría	1	0,63		0,00	1	1,11
Cohesión	1	0,63		0,00	1	1,11

Para tabular las palabras que expresen qué significa Dios en la vida de los participantes, primeramente, se procedió a agrupar los términos repetidos y sus sinónimos. Los resultados se pueden observar en la tabla 11, donde se indican en forma jerárquica las palabras que mejor representan el significado de Dios. En el primer lugar se encuentra “Amor”, palabra usada por 21 personas (13,13%), de las cuales 4 son hombres (5,74% de los hombres participantes) y 17 son mujeres (18,89% de las mujeres participantes); el segundo lugar lo ocupa “Guía-luz-iluminación” utilizado por 16 personas (10%): 3 hombres (4,29% de los hombres participantes) y 13 mujeres (14,44% de las mujeres participantes); en tercer lugar “Apoyo-ayuda”, términos expresados por 13 participantes (8,13%): 9 hombres (12,86%) y 4 mujeres (4,44%); otros términos que fueron usados por los participantes no sobrepasan el 8%.

Para la interpretación de los términos escogidos por las personas de este estudio, los relacionaremos con la imagen de Dios planteada por Domínguez (1992). Como ya se observó, este autor refiere que el Dios- Amor está relacionado en sus orígenes con la figura materna. La persona es como una criatura que depende de su madre para existir, se alimenta de ella, necesita de ella. Sin embargo, desde la imagen del Dios de Jesús el significado de Dios- Amor madura, el amor de Dios no crea dependencia, libera. Los términos “Guía”, “luz” e “iluminación” se relacionan en medida que iluminar es dar luz y la luz permite guiar a las personas para ver a donde se dirigen, esta referencia aparece en la gran mayoría de religiones de distintas maneras y se identifica con la imagen del Dios de Jesús expresada por Domínguez. Por último, la interpretación de los términos “apoyo” y “ayuda” dependerá nuevamente de las imágenes propuestas por Domínguez. Desde el dios del niño, dependemos de Dios, esperamos con urgencia que nos ayude, necesariamente tenemos que apoyarnos en Él para sobrevivir; desde el Dios de Jesús, Dios nos ayuda, pero sobre todo, nos invita a ser “apoyo” y “ayuda”

para los demás. Como vemos, el significado de Dios en la vida de las personas dependerá del tipo de imagen que tengan de Él.

Tabla 12: Tipo de significado de Dios en su vida

Tipo de Significado	Personas	%	Hombres	%	Mujeres	%
Afectivo	96	60,00	41	58,57	55	61,11
Cognitivo	58	36,25	24	34,29	34	37,78
Ninguno	3	4,29	3	4,29	0	0
SD	3	4,29	2	2,86	1	1,43

Posteriormente, se realizó una segunda agrupación relacionando las palabras que tengan un sentido más afectivo para las personas y las que tengan un sentido más cognitivo. Como resultado, el significado de Dios tiene un sentido más afectivo según el 60% de los participantes, de los cuales, 41 son hombres (58,57% de los hombres participantes) y 55 son mujeres (61,11% de las mujeres); mientras el 36,25% se relaciona con un significado cognitivo: 24 hombres (34,29% de los hombres participantes) y 34 mujeres (37,78% de las mujeres); para 3 participantes del estudio (4,29%), todos hombres, “Dios” no tiene ningún significado en su vidas, y 2 hombres y una mujer (4,29% de los participantes) no contestan.

Los resultados evidencian que el significado de Dios está relacionado más con lo afectivo que con lo racional. También, podemos notar que es significativa la diferencia entre las personas que expresan algún significado y las que no lo hacen.

4.5. CONCLUSIONES DEL ESTUDIO INVESTIGATIVO

- Se evidenció que en la población de ciudadanos universitarios de Cuenca entre los 18 a 24 años existe un predominio del catolicismo como creencia religiosa.
- En la población citada prevalece el locus de control interno sobre el externo. Más en las mujeres que en los hombres.
- Existe una tendencia muy fuerte hacia la sub escala de locus de control externo “Dios” en la mayoría de la población citada. En las personas en que predomina un locus de control interno (la gran mayoría poblacional), la fuerte tendencia a Dios se explica gracias a la teoría de *la imagen del Dios de Jesús* expuesta por Carlos Domínguez SJ.
- La mayoría de la población mencionada recurre con mucha frecuencia a sus creencias religiosas, la oración y meditación como alternativa de afrontamiento ante una situación difícil que cause tensión o estrés. En este contexto, con una diferencia mínima, las mujeres superan a los hombres.
- El número de personas que indican haber tenido una experiencia mística no supera el 40% de la población citada. Sin embargo, el 85% señala conocer a alguien que sí ha tenido este tipo de experiencia.
- Según el estudio realizado, las características más comunes de la experiencia mística son: sensación de alegría, paz bienaventuranza (como la característica principal), sensación de que es “muy real” y el contacto con lo sagrado, coincidiendo con Rubia y otros autores.

- Sobre el significado de Dios en las vidas de las personas, el número de personas, para las cuales Dios significa algo en sus vidas, supera el 90% de la población mencionada. Dicho significado depende de la imagen que las personas tienen de Dios (dios de niño o Dios de Jesús) y está relacionado más con un valor afectivo que con el cognitivo, tal como lo sostiene Rubia y otros autores, según lo revisado en el presente trabajo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- La percepción de la realidad no es pura para el hombre, está filtrada por sus construcciones cognitivas y afectivas. Entre ellas, las creencias religiosas y/o espirituales tienen un papel preponderante, pues, según Francisco J. Rubia, permiten al ser humano acceder a su realidad interna, a la que llamamos espiritualidad.
- Es necesario abandonar la ilusión de un objetivismo científico y adoptar una postura constructivista, abierta a la complejidad, a la interacción, a la posibilidad de que ciencia y religión se complementen, como señala Rubia y otros autores.
- No es lo mismo Religión y Espiritualidad. Un sujeto puede ser espiritual aún si no se identifica con un credo o confesión religiosa. Sin embargo, como se vio en el presente trabajo, lo religioso puede tener sus orígenes en la espiritualidad del ser humano.
- Se definió a la espiritualidad como un elemento multidimensional de la experiencia humana, en la medida en que abarca las dimensiones cognitiva, afectiva y comportamental y no se postula como una nueva dimensión diferente a las anteriores. De esta manera, la dimensión espiritual sería el resultado de la interacción entre las dimensiones mencionadas.

- El ser humano se conecta con su realidad interna, dicha conexión recibe el nombre de experiencia mística, entendido lo místico como algo oculto, que no es común. Este fenómeno está acompañado por una variedad de sensaciones que lo caracterizan. Según Rubia, todas estas sensaciones tienen una explicación neurobiológica y cita experimentos realizados por otros autores que avalan su teoría.

- La espiritualidad para Viktor Frankl es inconsciente y se refiere a lo humano que existe en las personas. Frankl relaciona la espiritualidad con el sentido de vida, explica que las personas debemos responder a la vida dándole sentido y no al contrario.

- La postura de Rubia y la de Frankl se complementan al incorporar el elemento espiritual en la personalidad. Entendida esta segunda como producto de la interacción de factores biopsicosociales. La espiritualidad se hace presente en dicha interacción desde la experiencia mística, constituida por la interrelación entre componentes neurobiológicos y factores socioculturales. Permanece oculta hasta que la persona la hace consiente y le da un significado que le ayude a darle sentido a su vida.

- Para entender como las creencias sobre lo divino influyen en el ser humano recurrimos al locus de control. Desde la teoría psicoanalítica de Carlos Domínguez podemos relacionar la imagen que las personas tienen de Dios con su tendencia a un locus de control determinado. Además, de esta imagen dependerá el significado de Dios en la vida de las personas.

- El estudio investigativo constata la importancia de la espiritualidad como una forma de afrontamiento ante situaciones que causen estrés o tensión, coincidiendo con estudios realizados por varios autores (Galvis-López, 2011, citado por Chimpén, C, y Oviedo, M, 2012). Sobre los resultados obtenidos de la aplicación de los tres reactivos podemos concluir que existe una incidencia significativa del elemento espiritual en nuestra sociedad, lo que convierte a las creencias religiosas, a la experiencia mística y al significado de Dios en la vida de las personas, en valiosos recursos con el cual podrá contar el psicoterapeuta en su labor profesional, como señala Frankl (1979, p. 116).

- Las técnicas señaladas en el presente trabajo, con sus respectivos ejemplos, únicamente tienen el objetivo de demostrar cómo se puede trabajar desde una metodología espiritual en psicoterapia. No existe una evidencia que garantice cuál de ellas es más eficaz o qué técnica debe aplicarse tomando en cuenta el tipo de personalidad del paciente. Estos serían interesantes temas para una posterior investigación.

- Al incorporar la espiritualidad como elemento del modelo psicoterapéutico integrativo focalizado en la personalidad, se abrirá una puerta a una extensa investigación sobre este tema, que permita responder a interrogantes como: ¿las creencias religiosas del psicoterapeuta pueden influir en su labor con los pacientes? ¿si la facilidad o dificultad que tienen las personas para acceder a su realidad interna, o experimentar un fenómeno místico depende de ciertos rasgos de personalidad en

particular?, entre otras, permitiendo contar con información que beneficie y enriquezca la perspectiva integrativa del modelo ecuatoriano.

BIBLIOGRAFÍA

- Almada, R. (2010) *Fundamentos filosóficos de la Logoterapia*. Recuperado el 22 de agosto del 2013 desde: [http://www.robertoalmada.it/site/wp-content/uploads/2010/11/Apuntes_-Fundamentosfilos %C3%B3ficos-de-la-logoterapia.pdf](http://www.robertoalmada.it/site/wp-content/uploads/2010/11/Apuntes_-Fundamentosfilos%C3%B3ficos-de-la-logoterapia.pdf)
- Allport, G. (1968) *La Personalidad. Su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder Editorial.
- Balarezo, L. (2010). *Psicoterapia Integrativa focalizada en la personalidad*. Quito: EdiSEAPsi.
- Bancroft, G. (s.f.) *Misterios de la Biblia: Los discípulos de Jesús*. [Vídeo]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=FZoGTumoIsE>
- Caballo, V.E. y Buela-Casal, G. (1991). Técnicas diversas en terapia de conducta. En V.E. Caballo (Comp.), *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta* (pp. 777-816). Madrid: Siglo XXI de España.
- Cobos, P. y Gavino, A. (2006). Técnicas basadas en la información. En A. Gabino (Coord.), *Guía de técnicas de terapia de conducta* (pp. 13-21). Madrid: Pirámide.

Cadavid, L. (2012) Pasividad mística y desautomatización: una comprensión naturalizada de la experiencia mística. *Revista Co-herencia*, 9, (17) 195-217. Recuperado el 01 de enero de 2014 desde <http://www.scielo.org.co/pdf/cohe/v9n17/v9n17a10>.

Carozzi, M. (1988). En busca del módulo de Dios. Entrevista al doctor Andrew Newberg. Primera publicación. *Revista Descubrir*, 8 (86). Buenos Aires. Recuperado el 18 de junio del 2014 desde http://www.dios.com.ar/notas1/creencias/invesyreve/santas_neuro/relacionadas/entrevista_newberg.htm

Cazeneuve, J. (1967). *La mentalidad arcaica*. Buenos Aires: Siglo Veinte.

Chimpén, C, y Oviedo, M. (2012). Influencia de la Espiritualidad en los estilos de afrontamiento de pacientes con Bulimia y Anorexia Nerviosa. *Prismasocial*, (8), 358-379. Recuperado el 25 de noviembre de 2013 desde http://www.isdfundacion.org/publicaciones/revista/numeros/8/secciones_abierta/pdf/02-espiritualidad-pacientes-bulimia-anorexia.pdf

Domínguez, C. (1992) *Creer después de Freud*. Madrid: Ediciones Paulinas. Recuperado el 2 de febrero de 2015 de: <http://es.scribd.com/doc/102591847/Dominguez-Morano-Carlos-Creer-Despues-de-Freud#scribd>

Dubeourdieu, M. (2011) *Psicoterapia Integrativa PNIE*. Psiconeuroinmunoendocrinología. Integración Cuerpo-Mente-Entorno. (2a ed) Montevideo: Psicolibros Ltda.

Espíndola, M. (2008) *Relación entre calidad de vida y el locus de control en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2*. (Tesis de Maestría) Facultad de Psicología de la Universidad de Colima. Colombia. Recuperado el 9 de abril del 2014 de: http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ESPINDOLA_MENDOZA_MICAELA.pdf

Festinger, L. (1957). *A Theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press. Recuperado el 14 de marzo del 2015 de: <http://www.simplypsychology.org/cognitive-dissonance.html>

Frankl, V. (1989) *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V. (1966) *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la Logoterapia*. Méjico DF: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V. (1997) *Lo que no está escrito en mis libros. Memorias*. Buenos Aires: San Pablo.

Freud, S. (1930) *El malestar en la cultura*. Traducción José Luis Etcheverry. Buenos Aires y Madrid: Amorrortu. Recuperado el 16 de mayo del 2014 de http://www.dfpd.edu.uy/ifd/rocha/m_apoyo/2/sig_freud_el_malestar_cult.pdf.

Freud, S. (1927) *El porvenir de una ilusión*. Traducción Luis López Ballesteros. Recuperado el 10 de noviembre del 2014 de http://www.elortiba.org/pdf/freud_porvenir.pdf.

- Gross J. (1998) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. Recuperado el 12 de mayo del 2015 de: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-65642013000200003&script=sci_arttext
- Gold, J. (2008) Biblioterapia. En P. Aguirán Clemente et. al., *Guía de prevención de Burnout para profesionales de Cuidados Paliativos* (pp. 57-61). Madrid: Arán.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós
- Lemus, M. (2005) *Antecedentes Históricos de la Logoterapia. Raíces filosóficas y psicológicas*. Logoforo. Recuperado el 28 de agosto del 2014 desde <http://logoforo.com/antecedentes-historicos-de-la-logoterapia-raices-filosoficas-y-psicologicas/>
- Morán, C., Landero, R. & González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552.
- Martínez, E. (2005) *Psicoterapia y Sentido de Vida. Psicología clínica de orientación psicoterapéutica*. Colombia: Ediciones Aquí y Ahora.
- Najmanovich, D. (2001) Pensar la subjetividad, complejidad, vínculos y emergencia. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 6 (14), 106 – 111. Maracaibo.

Nardi, B, y Moltedo, A. (2009) Desarrollo del modelo de las organizaciones del significado personal de Vittorio Guidano: Los procesos de construcción del sí en el modelo cognitivo post-racionalista evolutivo. *Psicoperspectivas*, 8 (1), 93-111. Recuperado el 19 de noviembre de 2013 desde <http://www.psicoperspectivas.cl>

Nietzsche, F. (2002) *El nacimiento de la Tragedia*. España: Ed. EDAF 15° ed.

Nietzsche, F. (2006) *La Voluntad de poder*. España: Ed. EDAF.

Oro, O. (1997) *Persona y personalidad*. Buenos Aires: Ed. Fundación Argentina de Logoterapia.

Oros, L. (2005) Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. 24, (1) 89-98. Recuperado el 20 de octubre del 2014 de <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17338/18077>

Quinceno, J y Vinaccia, S. (2009) La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5 (2), 321-336.

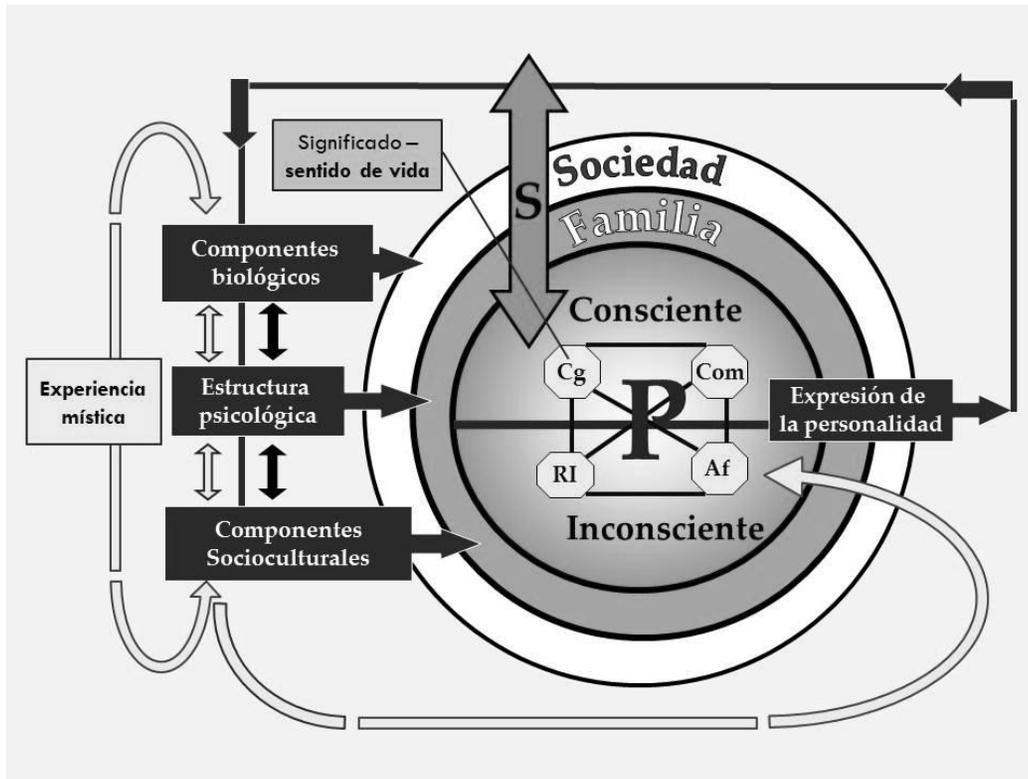
Real Academia Española. (2014) *Diccionario de la lengua española* (23.^aed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

- Rozo, J. (2007) El problema de la conciencia, el aporte de una visión estratégica en el siglo XXI. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25 (2), 163 – 178. Bogotá: Universidad de Rosario.
- Rubia, F. (2000) *El cerebro nos engaña*. Barcelona: Temas de hoy.
- Rubia, F. (2002). *La Conexión Divina: la experiencia mística y la neuro-biología*. Barcelona: Crítica S.L.
- Saavedra, E. (2005) Conocimiento y desarrollo emocional desde el enfoque Cognitivo, Procesal Sistémico. *Límite. Revista de Filosofía y Psicología*, 1 (12), 31 – 49.
- Ulloa, L. (2006) *La Presencia Ignorada de Dios. Síntesis y Comentarios*. Logoforo. Recuperado el 28 de agosto del 2014 desde <http://logoforo.com/la-presencia-ignorada-de-dios-sintesis-y-comentarios/>
- Vergara, P. (2011) El sentido y significado personal en la construcción de la identidad personal (tesis de magíster). Universidad de Chile, Chile. Recuperado el 3 de abril del 2014 de [http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/115294/Tesis%20Ps.%20Paula %20Vergara.pdf?sequence=1](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/115294/Tesis%20Ps.%20Paula%20Vergara.pdf?sequence=1)
- Watkins, E. & Teasdale, J. D. (2004) Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8. Recuperado el 14 de junio de 2015 de <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/84564/cbtfordepressiveruminatoinpaperscientistpractitioner.pdf>

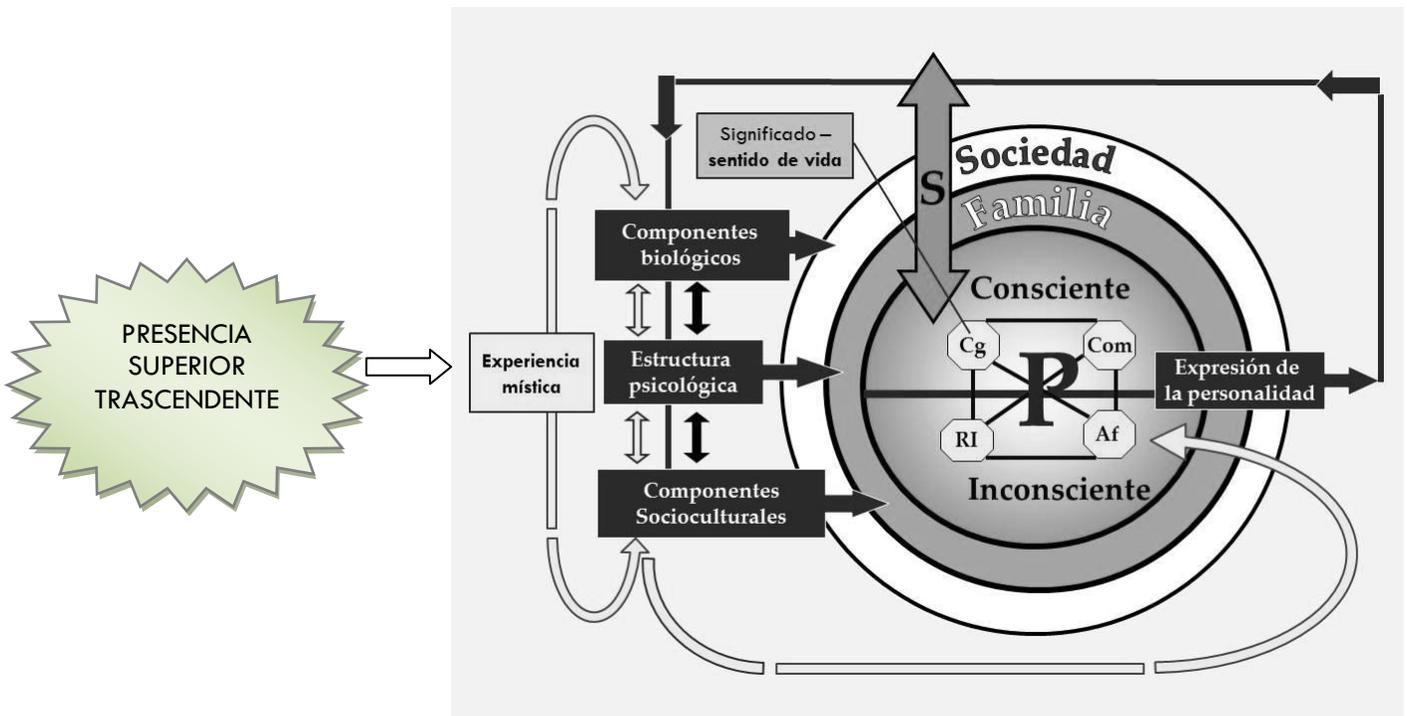
ANEXOS

- ANEXO 1:** La Espiritualidad en la Personalidad
- ANEXO 2:** Presencia Superior Trascendental y la Espiritualidad en la Personalidad
- ANEXO 3:** GUÍA No.4 de la FIEPs
- ANEXO 4:** Fragmento de “El Principito” de Antoine de Saint-Exupéry
- ANEXO 5:** Fórmula para calcular el tamaño de la muestra
- ANEXO 6:** Reactivos utilizados para la investigación

ANEXO 1: La Espiritualidad en la Personalidad



ANEXO 2: Presencia Superior Transcendente y la Espiritualidad en la Personalidad



ANEXO 3

GUÍA No.4 SÍNTESIS VALORATIVA Y DIAGNÓSTICA DE COMPONENTES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

DIAGNÓSTICO FORMAL	
TRASTORNO	
Factores biológicos influyentes en el trastorno	
Factores sociales y familiares influyentes en el trastorno	
Atribución psicológica del trastorno- Locus	

DIAGNÓSTICO INFORMAL	
PERSONALIDAD	
Características de personalidad del paciente	
Estilos cognitivos según la personalidad	
Rasgos potenciadores y limitantes	

:

ESPIRITUALIDAD (Opcional)	
Experiencia mística	
Significado de Dios para la persona	

ANEXO 4

Después de dos horas de caminar en silencio, cayó la noche y las estrellas comenzaron a brillar. Yo las veía como en sueño, pues a causa de la sed tenía un poco de fiebre. Las palabras del principito danzaban en mi mente.

-¿Tienes sed, tú también? -le pregunté. Pero no respondió a mi pregunta, diciéndome simplemente:

-El agua puede ser buena también para el corazón...

No comprendí sus palabras, pero me callé; sabía muy bien que no había que interrogarlo.

El principito estaba cansado y se sentó; yo me senté a su lado y después de un silencio me dijo:

-Las estrellas son hermosas, por una flor que no se ve...

Respondí "seguramente" y miré sin hablar los pliegues que la arena formaba bajo la luna.

-El desierto es bello -añadió el principito.

Era verdad; siempre me ha gustado el desierto. Puede uno sentarse en una duna, nada se ve, nada se oye y sin embargo, algo resplandece en el silencio...

-Lo que más embellece al desierto -dijo el principito- es el pozo que oculta en algún sitio...

Me quedé sorprendido al comprender súbitamente ese misterioso resplandor de la arena. Cuando yo era niño vivía en una casa antigua en la que, según la leyenda, había un tesoro escondido. Sin duda que nadie supo jamás descubrirlo y quizás nadie lo buscó, pero parecía toda encantada por ese tesoro. Mi casa ocultaba un secreto en el fondo de su corazón...

-Sí -le dije al principito- ya se trate de la casa, de las estrellas o del desierto, lo que les embellece es invisible.

-Me gusta -dijo el principito- que estés de acuerdo con mi zorro.

Como el principito se dormía, lo tomé en mis brazos y me puse nuevamente en camino. Me sentía emocionado llevando aquel frágil tesoro, y me parecía que nada más frágil había sobre la Tierra. Miraba a la luz de la luna aquella frente pálida, aquellos ojos cerrados, los cabellos agitados por el viento y me decía : "lo que veo es sólo la corteza; lo más importante es invisible..."

Como sus labios entreabiertos esbozaron una sonrisa, me dije: "Lo que más me emociona de este principito dormido es su fidelidad a una flor, es la imagen de la rosa que resplandece en él como la llama de una lámpara, incluso cuando duerme..." Y lo sentí más frágil aún. Pensaba que a las lámparas hay que protegerlas: una racha de viento puede apagarlas...

Continué caminando y al rayar el alba descubrí el pozo.

ANEXO 5

Fórmula para calcular el tamaño de la muestra

Para calcular el tamaño de la muestra se empleó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{e^2(N-1) + \sigma^2 Z^2}$$

n = el tamaño de la muestra.

N = tamaño de la población.

σ = Desviación estándar de la población (generalmente suele utilizarse un valor constante de 0,5)

Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza. Es un valor constante que, si no se tiene su valor, se lo toma en relación al 95% de confianza equivale a 1,96 (más usual)

e = Límite aceptable de error muestral (generalmente se utiliza un valor que varía entre el 1% (0,01) y 9% (0,09))

Así tenemos que:

n = el tamaño de la muestra.

N = 72928

$\sigma = 0,5$.

Z = 1,96

e = 8% (0,08)

Empleando la fórmula
$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{e^2(N-1) + \sigma^2 Z^2}$$

Reemplazando valores de la fórmula se tiene:

$$n = \frac{72928 * 0,5^2 * 1,96^2}{0,08^2 (72928 - 1) + 0,5^2 * 1,96^2}$$

$$n = \frac{18232 * 3,84}{0,0064(72927) + 0,25 * 3,84} \quad n = \frac{70040,06}{467,70} = 150$$

ANEXO 6

Reactivos utilizados para la investigación

- Escala de Locus de Control de Levenson
- Brief COPE -28
- Cuestionario: “Experiencia Mística y Significado de Dios”

¡Su colaboración en estas pruebas nos aporta información muy valiosa que permitirá conocer, explicar y desarrollar propuestas científicas en beneficio de la salud de las personas, por ello anticipamos nuestro agradecimiento!

1. DATOS PERSONALES

1.1. Lugar: _____

1.2. Fecha: _____

A continuación coloque una X o un "visto" dentro del cuadrado respectivo:

1.3. Sexo:

Hombre Mujer

1.4. Edad:

18 a 20 años 21 a 24 años 25 a 29 años 30 a 35 años Más de 35 años

1.5. Según su creencia religiosa se considera una persona...

Católica	<input type="checkbox"/>	Judía	<input type="checkbox"/>
Evangélica	<input type="checkbox"/>	Agnóstica	<input type="checkbox"/>
Testigo de Jehová	<input type="checkbox"/>	Atea	<input type="checkbox"/>
Budista	<input type="checkbox"/>	Otra	<input type="checkbox"/> _____

2. INDICACIONES GENERALES

- A continuación encontrará tres pruebas, para realizarlas deberá seguir las indicaciones que se encuentran dentro de los recuadros.
- Ninguna de las tres son pruebas de velocidad, por favor, lea con atención los enunciados, reflexione y conteste sin apurarse.
- Es importante que conteste siempre con honestidad, no hay respuestas buenas ni malas.
- Todo lo que conteste será analizado de manera anónima. Los cuestionarios no podrán ser revisados por personas ajenas a este estudio, solo se presentarán resultados globales.

PRIMERA: CUESTIONARIO LC

El siguiente es un cuestionario con el cual se pretende conocer algunos aspectos relacionados con las creencias del comportamiento de las personas.

Por favor lea con cuidado cada una de las frases e indique que tan de acuerdo o en desacuerdo está con ellas colocando en el casillero de respuestas (RESP.) un número del 1 al 6 según la siguiente equivalencia:

1 = Fuertemente en desacuerdo

4 = Débilmente de acuerdo

2 = Moderadamente en desacuerdo

5 = Moderadamente de acuerdo

3 = Débilmente en desacuerdo

6 = Fuertemente de acuerdo

FRASES:		RESP.
F1.	El que yo llegue a ser un líder depende principalmente de mis aptitudes	
F2.	Gran parte de mi vida se controla por el destino	
F3.	Lo que pasa en mi vida está muy determinado por las decisiones de mis padres, jefes, maestros, conyugue u otros (ricos, políticos, líderes, gente con popularidad)	
F4.	Las personas no son libres de cambiar su futuro.	
F5.	Cuando hago planes estoy bastante seguro/a de que podré realizarlos.	
F6.	Ciertamente, a veces, no puedo evitar tener mala suerte en mis asuntos personales.	
F7.	Cuando consigo lo que quiero me considero una persona afortunada.	
F8.	A pesar de estar bien capacitado, en el futuro no conseguiré un buen empleo a menos de que alguien me "dé una mano".	
F9.	Lo que pasa con la vida de las personas depende de sus actos	
F10.	He descubierto que si algo va a suceder, ello sucede independientemente de lo que yo haga.	
F11.	Creo que los ricos y políticos controlan mi vida de muchas maneras diferentes.	
F12.	Todo lo que sucede en mi vida está determinado por Dios	
F13.	La gente como yo tiene muy poca oportunidad de defender sus intereses personales cuando estos entran en conflicto con los intereses de sus padres, jefes, maestros, conyugue u otros (ricos, políticos, líderes, gente con popularidad)	

1 = Fuertemente en desacuerdo

4 = Débilmente de acuerdo

2 = Moderadamente en desacuerdo

5 = Moderadamente de acuerdo

3 = Débilmente en desacuerdo

6 = Fuertemente de acuerdo

FRASES:		RESP.
F14.	Pienso que no es necesario hacer planes a largo plazo, porque, de todas maneras, muchas cosas resultan ser asunto del azar.	
F15.	El futuro de las personas depende de la voluntad de Dios	
F16.	Cada persona construye su propio destino	
F17.	Normalmente las personas son capaces de proteger sus intereses personales	
F18.	Si tengo un accidente es porque soy "salado"	
F19.	Todo lo que las personas tienen se lo deben a Dios	
F20.	Cuando logro lo que quiero es porque he trabajado mucho por ello	
F21.	Me gustaría consultar a personas o medios que me adivinen la suerte	
F22.	Dios es dueño de la vida de las personas	
F23.	Cuando hago algo bien, lo hago solo para complacer a la gente que tiene influencia en mí (padres, jefes, maestros, conyugue , etc)	
F24.	Tener pocos o muchos amigos depende del destino de cada uno.	
F25.	Cuando voy a tomar decisiones importantes le pido a Dios que me ilumine	
F26.	Conocer a la persona perfecta para compartir mi vida es cuestión de suerte.	
F27.	Con mucha frecuencia pienso que estoy destinado a tener éxito en mis proyectos.	
F28.	Hago buenas acciones, porque sé que Dios me recompensará por hacerlas	
F29.	Para tomar decisiones necesito consultar antes con otras personas.	
F30	Si una persona muere en un accidente esto se debe a que "su hora estaba marcada".	

Transcriba los números que colocó en los casilleros de Respuestas (RESP.) de acuerdo al número de Frase correspondiente (F.). Sume cada fila y coloque la respuesta en el TOTAL. Posteriormente, usando la CLAVE observe a que Rango equivalen los valores de los TOTALES de cada subescala. Finalmente, en la columna "Rango Abreviado OBTENIDO" escriba la abreviatura del rango que corresponde a cada subescala

	F1.		F5.		F9.		F16.		F17.		F20.		TOTAL
LCE		+		+		+		+		+		=	

	F6.		F7.		F14.		F21.		F18.		F26.		TOTAL
LCE		+		+		+		+		+		=	

	F2.		F4.		F10.		F24.		F27.		F30.		TOTAL
LCE		+		+		+		+		+		=	

	F12.		F15.		F19.		F22.		F25.		F28.		TOTAL
LCE		+		+		+		+		+		=	

	F3.		F8.		F11.		F13.		F23.		F29.		TOTAL
LCE		+		+		+		+		+		=	

CLAVE		
Valor asignado a los rangos	Rangos	Rango Abreviado.
30 - 36	Tendencia muy fuerte-fuerte	F-MF
22 - 29	Tendencia fuerte-moderada	F-M
14 - 21	Tendencia moderada-leve	M-L
6 - 13	Tendencia leve-ninguna	L-N

SUBESCALAS	Rango Abreviado. OBTENIDO
LC I	
LCE SUERTE	
LCE DESTINO	
LCE DIOS	
LCE P. PODEROSAS	

Escala de Locus de Control

El Locus de Control es el grado en que un sujeto percibe que el origen de eventos, conductas y de su propio comportamiento es interno o externo a él. En otras palabras, se refiere a las creencias de una persona acerca de poder controlar, o no, los eventos en su vida. Cuando las personas se sienten directamente responsables por las cosas que le suceden, decimos que tienen un **Locus de Control Interno (LCI)**. Si las personas sienten que los eventos en su vida son determinados por fuerzas fuera de su control, como la suerte, Dios, el destino u otras personas o grupos de poder, decimos que tienen un **Locus de Control Externo (LCE)**.

En el test a mayor puntuación registrada de la subescala de LCI significa que existe una mayor tendencia hacia el control interno, y a mayor puntuación en las subescalas de LCE hay una mayor tendencia hacia el control externo.

SEGUNDA: COPE-28 (Según el original de Carver, 1997)

Traducido por Consuelo Morán y Dionisio Manga

INSTRUCCIONES: Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse al problema según la siguiente equivalencia:

0 = Nunca

1 = Con poca frecuencia

2 = Con mucha frecuencia

3 = Siempre

Ante un problema personal o situación difícil que me cause tensión o estrés...

1. ____ Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
2. ____ Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. ____ Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. ____ Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. ____ Me digo a mí mismo "esto no es real".
6. ____ Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. ____ Hago bromas sobre ello.
8. ____ Me critico a mí mismo.
9. ____ Consigo apoyo emocional de otros.
10. ____ Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. ____ Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12. ____ Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. ____ Me niego a creer que haya sucedido.

14. _____ Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. _____ Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
16. _____ Intento hallar consuelo en mis creencias religiosas o espirituales.
17. _____ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. _____ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19. _____ Me río de la situación.
20. _____ Acudo a la oración o a la meditación.
21. _____ Aprendo a vivir con ello.
22. _____ Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
23. _____ Expreso mis sentimientos negativos.
24. _____ Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
25. _____ Renuncio al intento de hacer frente al problema.
26. _____ Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
27. _____ Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
28. _____ Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

TERCERA: EXPERIENCIA MÍSTICA Y SIGNIFICADO DE DIOS

Lea el siguiente texto y responda las preguntas que están a continuación del mismo

1. LA EXPERIENCIA MÍSTICA

"Mística" deriva del sánscrito "mus", que significa secreto, recóndito u oculto. En este sentido, esta es una experiencia no común, misteriosa. El científico español Francisco Rubia señala algunas características propias de la experiencia mística: Sensación de entrar en contacto con lo sagrado; sensación de unidad de todo lo existente y disolución o pérdida del "yo"; pérdida del sentido del tiempo y del espacio; inefabilidad de la experiencia (el sujeto no puede expresar en palabras lo que ha experimentado); sensación de elevación; sensación de alegría, bienaventuranza y paz; sensación de que es muy real; percepción de una luz blanca; transitoriedad (que dura un tiempo determinado); cambios en la conducta.

1.1. ¿Usted ha tenido una experiencia mística?

NO (Pase a la siguiente pregunta)

SI Señale las características que experimentó

Sensación de unidad de todo lo existente y disolución o pérdida del "yo"

Sensación de entrar en contacto con lo sagrado

Pérdida del sentido del tiempo y del espacio

Inefabilidad de la experiencia

Sensación de elevación

Sensación de alegría, bienaventuranza y paz

Sensación de que "es muy real"

Percepción de una luz blanca

Transitoriedad

Cambios en la conducta

Otras: _____

1.2. Si usted conoce a alguien que ha tenido una experiencia mística, señale el grupo de personas al que pertenece:

- Familiares o amigos
- Compañeros de estudio o del trabajo
- Vecinos
- Personajes históricos

2. EL SIGNIFICADO DE DIOS

¿Qué significado tiene DIOS en su vida?

2.1. Responda la pregunta elaborando un párrafo (máximo 7 líneas). Puede utilizar metáforas, citas o anécdotas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2. En el párrafo elaborado subraye la palabra que mejor refleje el significado de Dios en su vida.

2.3. Transcriba en el siguiente recuadro la palabra subrayada.