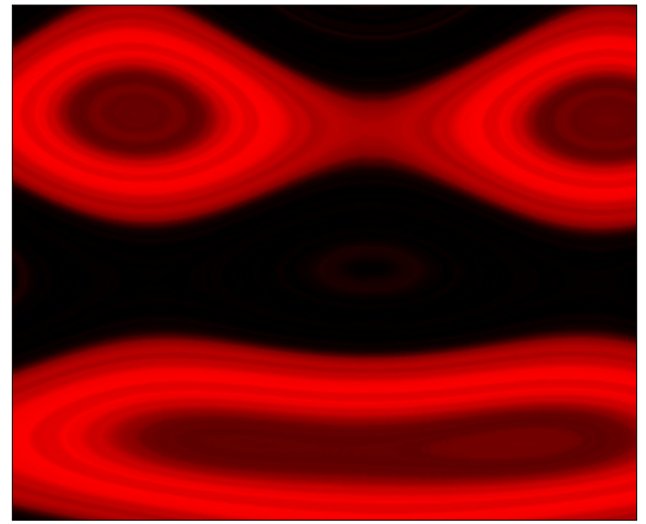


MAGIA. El tiempo lo cura todo,
no actúes, deja hacer al tiempo.
No pienses más en ello.
Mientras, acumula riqueza, dinero.
Invierte, sácale rédito, porque
de esto trata el bienestar, según dicen.
No te angusties, evita, tapa,
desmiente, naturaliza, desconecta,
aísla, descontextualiza, entretén
y entretén a los demás... y hazles
partícipes, eso si, de tu "magia".



Pero eso no funciona. No desde nuestro concepto de salud. Es posible que lo repitas como un ritual muchas veces, pero finalmente verás que no funciona.

¿Entonces? entonces echa mano de tus creencias, no de todas, sino de las que sinceramente consideres valiosas, y tal vez podremos entendernos. Si, podremos identificar y descubrir unos valores que nos permitan fiarnos y confiarnos, que nos permitan distinguir entre lo que soy y lo que quiero ser, que nos permitan aceptar que la transformación de esas certezas y creencias obsoletas o destructivas se materializará gracias al esfuerzo y no a la pasividad. Esfuerzo de sinceridad con uno mismo y con el otro. Decisión de que la decisión está tomada y no hay vuelta atrás.

No siempre es cuestión de culpa o de locura. Muchas veces es cuestión de alienación: la corriente arrastra, impone, seduce, induce a los actos de "magia" antes descritos. Y todo ¿para qué? Para no sentir la ansiedad.

Sabemos que la ansiedad se combate desde la explicitación de la incongruencia, su puesta en relación, la aceptación de la posibilidad de cuestionamiento de ciertas creencias para poder encontrar otras que no nos obliguen a ocultar sus postulados...

CREENCIA. "impregna los propios esquemas de conceptualización de la experiencia contribuyendo a su equilibrio. Facilita la asimilación valorada de experiencias y vivencias.

La creencia compartida hace posible el pertenecer, ser y consistir del individuo. Por eso afecta al índice de certeza de la experiencia de la realidad.

La creencia es certeza como valor de autoridad, produce racionalización y legitimación, pero no posee verdad ni racionalidad.



Ayuda al equilibrio personal y se avala por su eficacia social.../..." (José Luis de la Mata)



Finalmente, en la película "Scorchers" nos cuenta una historia sobre las certezas y creencias que finaliza diciendo: "... bueno, ese día me enteré de que existían los expertos, y de que sabían más que tú... en algunas cosas... pero en otras tú sabes más... y seguramente las cosas más secretas y maravillosas de tu corazón y de tu vida no están en ningún mapa. Pero has estado allí, sabes que existen, que son reales, aunque no puedas demostrarlo... Por eso, creed en cualquier cosa en la que hayáis nadado, creed".

Yo era un gusano como otro cualquiera, pero por entonces me consideraba el más raro y desvalido de todos aunque no me lo reconociera ni a mí mismo.

En mi primer día de vida traté de seguir al resto de mis hermanos y mi madre pero caí en un agujero y cuando conseguí asomar la cabeza no había ni rastro de mi familia. Nadie volvió a buscarme, creí que algo terrible tenía que haber hecho para que me dejaran. Y no volví a caminar, me daba terror y acabé por olvidar que un día lo había hecho.



Por fortuna, una hilera de hormigas pasaba junto a mí todos los días llevando trocitos de hojas hacia el manzano. Yo sólo tenía que elevar un poco la parte delantera de mi cuerpo y apoyado en la grupa de una de ellas llegaba hasta las manzanas. Eran enormes y succulentas, dulces.

Pero un día de tantos, cuando me dirigía hacia el bosque de manzanas pensando en lo elegante que estaba sobre aquella hormiga y su hoja, olvidé despegarme de mi vehículo a tiempo y me encontré avanzando sobre el tronco. Yo sólo veía la corteza rugosa y las hojas más adelante, pero de repente la hormiga hizo un movimiento brusco y yo me precipité hacia el suelo, no pude soportar aquella visión: gusanos caminando, otra dimensión sobre el suelo, insectos voladores, una inmensidad en el horizonte... El golpe que me dí al caer no fue más doloroso. A partir de entonces tuve mucho cuidado de bajarme en mi parada.

Pero aquí no acabó mi desgracia. Un nefasto día las hormigas no pasaron. Yo no quería creer lo que estaba sucediendo, no podía ser, al siguiente día pasarían. Pero no, al día siguiente tampoco pasaron, ni al otro. Durante varias lunas estuve temblando de terror. Habían derribado el manzano, pero yo no lo sabía.

Al poco tiempo comenzó a suceder algo muy extraño. Mi cuerpo empezó a cubrirse con una viscosa y tibia tela. Yo me asusté. No sabía qué estaba ocurriendo. Mi cuerpo cada vez estaba más rígido y tenía miedo, sentía que en cualquier momento podía quebrarse como un cristal. Aquel tejido fue envolviendo progresivamente mi cuerpecito hasta que dejé de ver. Pensé que estaba ciego. Ya no podía hacer ningún movimiento, quizás me estaba muriendo.

Aún oía algunas cosas pero ya no podía saber de dónde procedían: oía los pasos de mi familia que se acercaba reprochándome el abandono cuando llovía; creía que una tormenta terrible se cernía sobre la tierra cuando sentía hambre.



En mi aislamiento, dentro y fuera se confundían....

Ane Miren Odriozola



La curiosidad, el comportamiento exploratorio...

Informativamente hablando, la tendencia es a consumir "novedad"

Tendemos a elaborar nuestros propios esquemas de asimilación de perceptos, que son altamente valorados o connotados:

de ahí la importancia en su constitución de factores como "motivación, actitudes, expectativas, creencias.."

También los factores educacionales, favorabilidad del medio... reforzarán o inhibirán nuestras motivaciones.



¿Qué hacemos con lo nuevo? ¿Cómo asimilarlo? ¿Cómo integrarlo?

La acumulación de perceptos no asimilados, el material mal organizado, ese no es el camino... Son los "esquemas referenciales", los "esquemas perceptivos o conceptuales", los que nos servirán como orientadores y organizadores del material de la experiencia.

Así pues, la asimilación, puede ser sin conflicto, y se va organizando...

Pero otras veces, esto no es posible, ya que las contradicciones entre la valoración misma de los esquemas y los que partimos y el rango y valor informacional del material perceptivo nos crea contradicciones, ansiedad...



Debe darse una reestructuración, una transformación de nuestros mecanismos de asimilación, una ELABORACIÓN, en la que :

- El grado de flexibilidad y equilibrio dinámico del self, serán una clave importante.
- La estabilidad de un esquema depende de su propia capacidad y realidad de integrar :
- A mayor incongruencia, mayor resistencia.
- A mayor resistencia, mayor dificultad de transformación.
- En cambio, disminuye el monto de incongruencia:
 - . La flexibilización de esquemas
 - . Su reestructuración equilibrada.



. Hay ritmos óptimos en la asimilación/
reestructuración de los cuales depende
el equilibrio.

. Toda información debe mantenerse
entre unos determinados límites de
relación entre incongruencia y redundancia, respecto al sujeto que



recoge ese material.

. Hay perceptos cuya correcta asimilación es una función de sucesos del futuro.

. Es importante el reconocimiento por parte del sujeto de su manera de comprender e interpretar la realidad.

. Una personalidad capaz de enfrentar perceptos de dolor con serenidad, está más cerca de poder intentar reducir el
monto de la ansiedad, porque puede permitir la revisión de esquemas conceptuales y su operatividad de manera que si
es nula o negativa, puedan llegar a su transformación.

. Es en las situaciones de aprendizaje e interacción social y en el transcurso de los propios procesos vividos de
experiencia, donde recibimos y elaboramos los esquemas conceptuales, los cuales nos orientan, nos permiten
seleccionar el flujo informacional y
registrar las variaciones del contexto y atender a sus necesidades.



. Buscar vías adicionales de percepción (perceptos más antiguos)..

En definitiva :

La constitución de la personalidad,
el estilo comunicacional
y el estilo de la interacción
serán factores fundamentales en todo este proceso.



Marijose Abad