

“Atender las necesidades del niño y del joven Y despertar su interioridad”



El pasado 19 de septiembre tuvimos en Mariaren Lagundia Ikastola de Bergara la ocasión de compartir una charla con el turolense Enrique Martínez Lozano, sociólogo, teólogo y psicoterapeuta. El título de la charla era “*Comprender psicológicamente al niño y ayudarlo a cuidar su interioridad*”.

Vivimos un momento importante en todos los centros de la Compañía de la Provincia de España, puesto que este curso, 2013- 2014, iniciamos el “*Proyecto interioridad*” a nivel de alumnos-as y familias, una vez hecho los anteriores cursos los trabajos “de casa”. En ese contexto es en el que hay que enmarcar la ponencia de Enrique.

Fue todo un éxito, tanto por lo que pudimos escuchar los que allí nos reunimos, y también por el número de asistentes, nos juntamos alrededor de ciento cincuenta personas. Hemos realizado una transcripción de la misma, de ahí el carácter coloquial del texto.

Gotzon Iparragirre

Interioridad, felicidad e inteligencia espiritual

Dentro de las necesidades del niño y del joven, una de ellas y, evidentemente, no la menor, es la que -en la dificultad de encontrar palabras para designarla adecuadamente- podemos nombrar como interioridad.

Siempre que hablamos de algún tema que quiera tocar en algo lo profundo del ser humano, que quiera conducirnos al “territorio compartido” por todos nosotros, hay que hablar de la felicidad porque, ciertamente, como dijera Pascal en uno de sus pensamientos, “todo lo que hacemos en cualquier momento de nuestra vida, y todo lo que dejamos de hacer, lo hacemos sólo por un motivo:

para ser felices” Y -añadía él- “esto que acabo de decir vale también para la persona que, en este momento, se está suicidando” .

Todo lo que hacemos y dejamos de hacer es para ser felices; estamos hechos para eso. Es el anhelo que guía todo lo que hacemos y todo lo que dejamos de hacer, lo queramos o no. Es cierto que luego, a la hora de embarcarnos en este objetivo, podemos tener lecturas equivocadas o, sobre todo, también, reductoras o muy parciales y entonces nos equivocamos de medio a medio, porque seguimos buscando el anhelo de ser felices -no lo podemos obviar-, pero una lectura errónea puede conducirnos a un callejón sin salida. Entonces, en lugar de la felicidad obtenemos desgracia.

Con respecto a la felicidad como objetivo, hay una trampa con distintos matices, que no suele ser infrecuente. La trampa consiste en pensar que la felicidad es “algo”, un objeto, que está fuera, fuera de uno mismo y que, sobre todo, está en el futuro. Por eso nuestra mente, que no puede vivir en el presente -le ocurre lo mismo que al ego-, siempre que hablamos de felicidad dice: “dame un poquito de margen, ahora no pero cuando se acabe esta charla voy a estar más feliz... o ahora no, pero el domingo cuando estemos en el encuentro allá arriba en Aránzazu vamos a..., o cuando llegue me toque la lotería..., o cuando llegue las vacaciones..., o cuando yo me jubile... Siempre lo posponemos al futuro. Bien, frente a eso, frente a esta trampa que no es el tema de hoy sino una llamada a la lucidez, es necesario insistir en que *la felicidad no es algo, no está fuera y, desde luego, no está en el futuro. El único lugar de la vida es el presente y sólo una persona en el presente puede ser feliz.*

Digámoslo de un modo directo: “tú ya eres esa felicidad que tanto andas buscando”. Felicidad no es algo que esté fuera de nosotros, en un futuro, felicidad es nuestro verdadero nombre; otra cosa es que tengamos algún velo tan opaco que nos impida verlo.

Pero, ¿por qué empezar hablando de felicidad? Porque si para algo nos tiene que servir la inteligencia espiritual es para que seamos capaces de descubrir y vivir esto: la inteligencia espiritual es la capacidad que nos permite vivir en plenitud. No vamos a hablar de religión, no vamos a hablar de dogmas, no vamos a hablar de cielos ni de infiernos. No es el tema de hoy. El tema de hoy es el camino que nos permite ver lo que somos en profundidad: a eso se llama inteligencia espiritual.

Hace quince días estuve con un grupo numeroso, también de padres y madres hablando de la espiritualidad, de inteligencia espiritual. Tras deshacer no pocas ideas erróneas acerca de la espiritualidad -fruto de la historia de donde venimos-, cuando fuimos concretando cuáles son las *necesidades espirituales*, enseguida percibieron la necesidad e incluso la urgencia de poder responderlas adecuadamente, o ayudar a que los niños pudieran hacerlo.

Son necesidades que nadie se inventa; nacemos con ellas. Del mismo modo que nacemos con necesidad de mover nuestro cuerpo, de dormir o de comer, o de tener relaciones sexuales, que son necesidades del cuerpo, nacemos también con necesidades espirituales y que, cuando uno mira para adentro tiene que poder nombrar esas necesidades, aprender a gestionarlas, si quiere ser feliz; de otro modo, no hay forma.

Pues bien, después de hablar un poquito de todo esto con aquellos padres y madres, la pregunta más frecuente era: ¿dónde podemos llevar a nuestros niños para que aprendan esto? En Madrid, ¿en qué colegio enseñan estas cosas? Porque estamos viendo que nos interesa más que nuestros niños aprendan esto a que aprendan matemáticas, por ejemplo ¿no? Quiero decir que cuando quitamos prejuicios y cuando quitamos etiquetas que han tenido su peso peyorativo, nos damos cuenta de que estamos conectando con algo en lo que nos jugamos la felicidad nuestra y de los niños, sean vuestros hijos, hijas, o niños con quienes trabajáis o a quienes educáis.

Un pasito más. Estudios recientes han llegado a constatar que los factores que determinan la felicidad son tres con estos porcentajes: el 50% se lo debemos a la herencia, el 10% depende de las circunstancias y el 40% depende de nuestra actitud. Evidentemente, en el 50% primero no tenemos nada que hacer -que cada cual tiene la herencia que tiene y se acabó-; las circunstancias son las que son, son involuntarias; pero un 40% es mucho, por eso como ya dijeran los sabios filósofos presocráticos, lo decisivo en la vida, no es nunca lo que nos ocurre, sino aquello que hacemos con lo que nos ocurre.

A esto le llamamos, también, inteligencia espiritual porque todos podemos conocer personas, o quizá nosotros mismos, cómo cuando algo nos ha ocurrido, nos ha podido hundir o nos ha podido estimular y favorecer el crecimiento. Ya que no tenemos poder sobre la herencia, ni sobre las circunstancias, pero sabiendo además que lo decisivo no es eso sino lo que yo hago con eso, el cuidar la actitud es algo fundamental; también forma parte, como digo, de la inteligencia espiritual. Y, por si fuera poco, un proverbio africano que me parece muy lúcido afirma: "Cuando no hay un enemigo interior, los enemigos exteriores no pueden hacer daño".

Anteanoche estuve cenando con uno de mis hermanos y me decía: "fíjate lo que me ha hecho fulana, el problema que tengo, no puedo ni dormir". Pero fulana no viene aquí a quitarte el sueño cada noche, tú verás qué has hecho, tú verás..., porque cuando no tenemos un enemigo dentro, los enemigos de fuera no nos hacen daño. Es lo mismo de antes ¿eh? lo decisivo no es quién hay fuera, lo que me hacen de fuera, sino qué hago yo con todo eso que hay fuera, o lo que me ocurre.

Antes todavía de hablar de las necesidades del ser humano, hay algunas claves que, tanto desde la psicología como desde la espiritualidad, es bueno tener en cuenta. Esta es una y luego haremos referencia a otra.

La paradoja del ser humano: necesidad y plenitud

El ser humano, como todo lo que es profundo, es siempre paradójico, ¿qué es una paradoja? Una paradoja es una contradicción aparente que, cuando te la dejas vivir hasta el final, te conduce a una verdad mayor; entonces, la paradoja no es algo autoexcluyente, no es una pura contradicción -sería contradicción y punto-; la paradoja es algo que parece contradictorio pero que cuando lo vives, descubres una hondura, una verdad, una riqueza mucho mayor. Pues bien, la paradoja del ser humano se puede plantear desde muchas perspectivas, una es esta: el ser humano es pura necesidad, pero el ser humano, al mismo tiempo, es plenitud. Y esto ¿cómo se come? Esta es la paradoja: que aparentemente parecen autoexcluyentes y, sin embargo, son realidades verdaderas ambas.

El ser humano -lo trataremos enseguida- es pura necesidad. El bebé humano más que ningún otro bebé animal es necesidad, lo cual explica que el bebé humano sea tan vulnerable, tanto a nivel fisiológico, como a nivel emocional o afectivo.

Si este ser humano lo podemos definir como pura necesidad, ¿cómo se explica que, al mismo tiempo, este ser humano sea ya plenitud? Decir que el ser humano es plenitud es decir -lo comentaba antes- que la felicidad no es algo que está fuera de nosotros, sino que es lo que somos y sólo nos hace falta caer en la cuenta ¿por qué? Porque somos plenitud.

En esta paradoja, lo primero que aparece en el niño es que se presenta, digo, como pura necesidad en todos los órdenes y que somos plenitud, porque todo aquello que vamos anhelando desde lo profundo, en realidad ya lo tenemos, ya somos.

Hay un libro que se ha hecho clásico, de un gran sabio del siglo XX y cuyo título es genial. El título dice: "El buscador es lo buscado". Todo lo que andamos buscando de fondo es porque lo somos, si no lo fuéramos no lo buscaríamos ¿no? Esto desde una perspectiva espiritual queda muy claro.

Y todo esto de la pura necesidad en la que nacemos, para compaginarla con la plenitud que ya somos, lo podemos ir viendo, descubriendo y realizando en un proceso evolutivo en el que necesitamos atender todas las dimensiones de la persona.

El ser humano -han dicho tanto las escuelas de psicología, de pedagogía como de espiritualidad, las escuelas de sabiduría en general- es como un puzzle,

como un rompecabezas con muchas piezas, un puzzle muy complejo, muy delicado, pero, al mismo tiempo, muy armonioso y tenemos que saber encajar bien las piezas para que esto pueda ser algo armónico.

Pues bien, todas las tradiciones espirituales y, más ampliamente las tradiciones de sabiduría, han reconocido tres piezas básicas en el ser humano: el cuerpo, el psiquismo y el espíritu.

Hablar de cuerpo, de psiquismo y del espíritu no significa hablar de tres cosas que, sumadas, dieran como resultado el ser humano -eso sería una pura especulación mental-; significa hablar de una única realidad que puede verse desde la parte somática, desde la parte psíquica o desde la parte espiritual; son solo perspectivas de esta unidad que somos. Nuestro cuerpo es un cuerpo síquico y espiritual; nuestro psiquismo es somático y espiritual etc...

Y otra matización con respecto a este esquema es que, cuando hablamos de psiquismo, nos referimos a toda la vida, a todo el conjunto que nos constituye de sensaciones, sentimientos, emociones, afectos, reacciones... a esto, nuestros antepasados llamaron alma; pero no porque pensaran en algún ente por ahí, etéreo, sino porque alma en griego se dice *psyché*, entonces la traducción propia de ese término psique es psiquismo.

Y, finalmente, una matización más: cuando hablamos de espíritu tampoco hablamos de un ente que anda por ahí sobrevolando no sé dónde, sino que hablamos de la *dimensión de profundidad* de la persona y de todo lo real, es decir, hablamos de que el ser humano es algo más que aquello que podemos tocar. Y esto no es ninguna creencia, o no es un concepto más. La maravilla de la espiritualidad, cuando lo entendamos bien -si a alguno le chirría todavía esta palabra, me perdonáis porque luego la clarificaremos y la podemos traducir por muchas equivalentes- pero si algo de hermoso tienen la espiritualidad, decía, es que no tiene ninguna creencia, ningún dogma, no hace falta ninguna fe. En espiritualidad no hay que aceptar nada que uno mismo no pueda experimentar. Entonces la gente que habla de espiritualidad en este sentido genuino de la palabra, ¿qué hace?: ofrecer herramientas para que luego cada cual investigue o explore por sí mismo y llegue a los resultados que llegue. Así que, de todo lo que yo diré continuación aquí esta tarde tampoco hay ninguna creencia, ningún dogma.

Esta es, pues, nuestra paradoja. Nos tendremos que acercar progresivamente al cuerpo, al psiquismo y al espíritu y hablar un poquito de cada una de esa triple dimensión.

El cuerpo: necesidades fisiológicas

Como lo estamos encarando desde el lado de las necesidades del niño, del joven y, por extensión, también de nosotros mismos, al hablar del cuerpo hablamos de necesidades fisiológicas. ¿Cuáles son las necesidades fisiológicas? Son fundamentalmente cuatro: el alimento, el descanso, el movimiento y las necesidades sexuales. Es lo que nuestro cuerpo necesita, no necesita nada más. Cuidar el alimento, cuidar el descanso -no sé porqué los sabios insisten mucho en la importancia de descansar bien- , cuidar el movimiento, el ejercicio físico -en este insisten hasta los neurocientíficos: dicen que es uno de los modos de facilitar que se generen neuronas nuevas. Hace diez años los neurólogos creían que después de los tres añitos de edad no aparecía ninguna neurona nueva en el cerebro humano - sólo hacíamos que perder ya ¿no? - Afortunadamente desde hace diez años los descubrimientos estos han hecho modificar radicalmente aquella teoría. Sabemos que seguimos generando neuronas, que seguimos generando circuitos y sinapsis, uniones entre neuronas; no sólo eso sino que hay determinados medios concretos para, gracias a la enorme plasticidad del cerebro -al final diré una palabrita también sobre esto si tenemos tiempo- es más fácil de lo que ellos pensaban, configurar nuestro cerebro también. Y podemos modificarlo más fácilmente de lo que nos parece. Pues bien, dentro de los medios para lograr estas nuevas conexiones neurales, uno que recomiendan cada vez más los libros científicos es el ejercicio físico, aunque sólo fuera el hecho de caminar.

Y la cuarta son las necesidades sexuales, cuyo despertar se produce en la pubertad, lo cual no quiere decir que en la infancia no exista también una sexualidad que se expresa de otra forma menos patente que en el momento de la adolescencia.

Con respecto al cuerpo, me gustaría añadir dos cosas más. Como veremos luego, en el punto siguiente, el cuerpo es un vehículo imprescindible para cuidar el psiquismo de la persona; ¿qué quiere decir esto? Que un niño que no se sienta *tocado*, su psiquismo se quedará "tocado" en mal sentido ¿no? Ya me entendéis; el niño que no se sienta acariciado, abrazado, masajeado, estrujado, estrechado..., ese niño crecerá con una carencia psíquica y, no sólo corporal - corporal también porque le dolerá mucho la espalda y como dicen algunos que los dolores de espalda no son más que falta de abrazos somatizados-.

Y una segunda matización con respecto al cuerpo. El cuerpo no sólo es vehículo para cuidar nuestro psiquismo, sino que es la *puerta de entrada* por excelencia para acceder a nuestra verdadera identidad, es decir, para cultivar la espiritualidad.

Aquí tenemos una muestra palmaria de la unidad que somos: cuerpo, psiquismo y espíritu. Sin el cuidado del cuerpo, nuestro psiquismo queda tocado, negativamente tocado y, sin el cuidado del cuerpo, hay que desconfiar de la espiritualidad que una persona pueda vivir.

Es muy curioso, muy llamativo que todas las grandes tradiciones espirituales han comenzado el camino espiritual llamando la atención sobre la importancia del cuerpo. Si acaso con la excepción de las religiones más teístas cuando se han hecho con el poder, por ejemplo el catolicismo, no así el oriental, el ortodoxo, sino el occidental romano desde que se hizo más con el poder. Cuando eso ocurre, las religiones, más que vehículos espirituales en el sentido genuino de la palabra, se convierten en religiones más conceptuales, más de creencias y de ritos y de pertenencia, que en vehículos espirituales.

Pero aún con todo y con eso, cada una de las religiones teístas han tenido siempre su vertiente mística, y en todas las tradiciones espirituales occidentales y orientales, modernas y antiguas, se ha visto el cuerpo como la puerta grande para acceder al espíritu, a la dimensión espiritual de la persona. De hecho, hay una nota muy curiosa que se atribuye al Buddha: a un discípulo que le preguntaba qué hacer para avanzar en el camino espiritual, le contestó: "empieza por la respiración"; la atención a la respiración, la atención al cuerpo es una puerta grande que nos abre el camino a nuestra profundidad, a nuestra dimensión espiritual. Insisto mucho en esto, sobre todo, para remarcar la unidad entre cuerpo, psiquismo y espíritu. Lo veremos luego desde otras perspectivas.

El psiquismo: necesidades afectivas

¿Qué pasa con el psiquismo? Si las necesidades del cuerpo son necesidades fisiológicas, las cuatro que hemos nombrado, y que habrá que atender en los niños y los adolescentes, en el psiquismo hablamos de necesidades afectivas.

¿Cuáles son las necesidades fundamentales? Yo diría que sólo una: la *necesidad de sentirse reconocido/a*. ¿Cómo se puede definir esta necesidad? - aquí se ventila el futuro emocional y psíquico de la persona-. Esta necesidad se puede definir como la certeza que el niño tiene de que papá y mamá están más contentos gracias a que él ha nacido. El niño que siente que papá y mamá son más felices porque él está aquí, ese niño se siente reconocido; o a la inversa, cuando el niño no percibe que papá y mamá, y las persona significativas para él, están felices con él, el niño se siente indigno y culpable, culpable de haber nacido.

Si tuviéramos tiempo os contaría una anécdota entrañable porque es de una niñita, hija de unos amigos, cuando tenía siete años. Esta niña me llegó un día a decir: "papá y mamá serían más felices si yo no hubiera nacido". Esto es justo lo contrario de sentirse reconocido.

Y, ¿cómo un niño se siente reconocido? Hay cuatro cauces que tienen como un orden cronológico, pero ¡ojalá que se vivan simultáneamente! No haré sino nombrarlos para no restar tiempo a lo que nos trae esta tarde. El primer cauce que un niño tiene desde el tercer mes del embarazo, más o menos, cuando ya se

empieza a gestar el sistema nervioso, es el *contacto físico*. Cuando un niño, que decía antes, se siente tocado, ese niño se siente reconocido; cuando un niño no se siente tocado dice: "yo soy un objeto". Un niño se siente un objeto cuando no se siente tocado; el contacto, y fundamentalmente el contacto materno, es básico para que el niño se sienta realmente reconocido.

Desde las reveladoras investigaciones realizadas en los años 60 y 70 acerca de lo que se denominó el "apego seguro", sabemos que el futuro del niño se juega justamente aquí: la falta de "apego seguro" con la figura materna puede provocar efectos devastadores en la vida de la persona.

El segundo cauce es la *mirada*. En cuanto el niño empieza a mirar, puede ver, todo él son ojos y está buscando ojos que lo ratifiquen. Cuando el niño tiene el regalo impagable de una mirada gustosa, pausada, serena, alegre, ese niño sonreirá para toda su vida. Pero cuando el niño tiene una mirada huidiza o ansiosa o, no digamos nada, amenazadora, el niño siente que se rompe por dentro. La mirada nos marca para toda la vida Hay testimonios y autobiografías de personas que han dicho cómo les marcó la mirada o la ausencia de la mirada.

El tercer cauce es la *palabra* que le dirigimos. Primero para integrarlo en nuestra conversación, se puede integrar pero, sobre todo, para reflejarles verbalmente lo positivo que vemos en ellos y, si puede ser en vivo, tanto mejor.

Cuando un niño, cuando un adolescente, tiene un gesto que te admira, que te llama la atención, el poder reflejárselo verbalmente en ese momento que no lo puede negar, esto queda grabado en él.

Y finalmente, un cuarto cauce es el *tiempo de calidad*. No es tanto la cantidad de tiempo que les dedicamos, aunque ahora los pedagogos nos están alertando del riesgo que supone la "ausencia de la figura paterna" en la vida de los niños. Tiempo de calidad significa que el tiempo que yo estoy con el niño soy presencia para él. Ser presencia para alguien quiere decir que la persona para la que tú eres presencia, tiene la sensación interna de que no hay en el planeta nadie, nada más allá que ella en ese momento. Eso determina. Por eso, siempre que queramos salvar, solo salvar, el futuro emocional del niño tendremos que: tocarlo, mirarlo con gusto y con cariño, reflejarle verbalmente lo que vemos en él y dedicarle un tiempo de calidad.

Esto lo necesitamos todos ¿eh? pero los niños más. Lo digo porque una vez estaba en una Asociación de amas de casa por mi tierra y eran todas mamás jovencitas, sólo mamás, menos una abuela con bastoncito, tenía casi 90 años, andaba con mucha dificultad y al terminar la charla se me acerca "¿puedo decirle una cosita"? si abuela, si todo lo que quiera. "Esto que ha dicho de hacer con los niños está muy bien dicho, pero muy bien ¿eh? pero otra vez que lo hable diga que también los viejos necesitamos eso" Así que, siempre que podáis,

abrazad a alguien, mirad a alguien con gusto, reflejadle lo bueno y sed presencia para él o ella.

Una palabrita más sobre las necesidades afectivas. Junto con el cariño que se le da a los niños hay una actitud complementaria, tan complementaria como imprescindible, que es la firmeza. Los pedagogos dicen que la educación sólo puede funcionar bien cuando se conjugan, -otra paradoja- dos actitudes pero al mismo tiempo. Dos actitudes que son más fáciles de decir que de hacer que son: *el cariño y la firmeza*. Una sola de las dos hace desastres y las dos juntas es lo que garantiza una educación adecuada. ¿Qué quiere decir? Que mientras yo siento cariño hacia un niño, no dejo de ser firme ante él, de ponerle límites y que, cuando le pongo límites no le retiro el cariño. Las dos cosas juntas. ¿Qué ocurre se da una sola? Que si sólo hay firmeza sin cariño se provoca mucha rigidez, el niño ese se puede romper, y si sólo hay cariño sin firmeza, se produce -o sé cómo llamarlo- como una masa gelatinosa, el niño crece como sin columna vertebral psicológica.

Cuando no hay firmeza, una educación permisiva, lo que produce es un niño sin referencia, totalmente inseguro, que no sabe cómo moverse en la vida. Por eso, la educación permisiva yo tengo para mí, porque ahora estoy viendo muchos chicos en primer año de universidad, con depresiones increíbles para esa edad y con problemas que uno no se explica y yo creo que es resultado de la educación permisiva. Una educación permisiva quita al niño todos los resortes.

Una segunda consecuencia de la llamada "educación permisiva" es que aparece lo que Javier Urra ha llamado el "síndrome del pequeño dictador": el niño es pura necesidad, puro deseo. Y dado que "al deseo -como canta Joaquín Sabina- frenos le sientan fatal", el niño tampoco quiere frenos, siempre quiere hacerse cada vez más dueño de la situación y nos va tomando la medida a ver hasta dónde.

Una educación permisiva que no pone límites, hace que el niño se convierta en un dictador. Y, al menos en mi tierra, conozco papás, mamás y no pocos abuelos que pagan en carne propia la dictadura del pequeño.

Un tercer riesgo, probablemente el más grave, es el que podemos llamar *baja tolerancia a la frustración*. Es decir, cuando tú a un niño le dices no, aunque sea sin retirar el cariño, esto al niño le frustra pero, al mismo tiempo que le frustra, le permite hacer "gimnasia psíquica", es decir, desarrollar el músculo que le permite aprender a convivir con una frustración.

El niño te dice: "quiero chocolate" -"te voy a dar el chocolate pero primero vamos a hacer los deberes"- . "no, yo quiero primero el chocolate" y agarra una rabieta-. No, hasta que no hagas los deberes no hay chocolate". Esto al niño le frustra pero aprende a convivir con ello, desarrolla el músculo de tolerar la frustración.

En los jóvenes hoy, yo creo que este músculo lo tienen bastante atrofiado, porque como no han tenido muchos límites no saben lo que hacer con una frustración sería que suele ser el primer año de la universidad. ¿Qué ocurre? Pues ocurre sólo dos caminos: cuando una persona se siente frustrada y no sabe convivir con esta frustración, que puede ser dura, sólo le queda hundirse o desarrollar una violencia gratuita y desmedida. Siempre que veáis a un chico, un adolescente, un joven con una violencia exagerada o deprimido de una forma extraña, es porque tiene una frustración con la que no sabe convivir.

Dimensión espiritual: necesidades espirituales

Y vamos con la tercera dimensión: la dimensión espiritual. Hemos hablado de necesidades fisiológicas y, si una persona no las cuidara bien diríamos, a esta persona le falta algo fundamental, una persona que no se alimenta bien, que no descansa bien, que no haga ejercicio físico, que viva mal la sexualidad, esta persona...

Hemos hablado de las necesidades de la dimensión psicológica, que son necesidades afectivas o emocionales. Una persona que no se sienta reconocida, un niño que no sienta reconocido o que es educado sin límites crecerá con dificultad y sufrimiento.

¿Cuáles son las necesidades espirituales? Únicamente voy a nombrarlas. Decía antes que las necesidades espirituales no son algo que creamos, igual que no creamos las necesidades de sentirnos reconocidos o amados, sino algo que nos encontramos, estamos hechos así.

Y las que voy a nombrar -se podría hacer una lista casi interminable, cada cual quizá tendréis la vuestra-, creo que son las más generalizables y me parece que no habrá nadie en la sala que no se reconozca en ellas.

Todo ser humano tiene necesidad de armonía, armonía se puede llamar también *unificación* ¿no? Si tú te escuchas un poquito, cómo hambreamos sentirnos unificados, ¿cuándo lo notamos más? Cuando no lo tenemos -como suele pasar con todo-. ¿Qué tenemos cuando no estamos armoniosos? Padecemos neurosis -en psicología neurosis significa escisión, fractura-. Una persona no armónica, no unificada, es una persona que padece neurosis y se siente, por dentro, dividida. En toda depresión hay un componente grave de neurosis y creo, que no hay sufrimiento más insoportable que el sufrimiento neurótico en esos niveles. Fijaos si no es una necesidad importante para tener en cuenta.

La necesidad de *sentido*. El famoso psiquiatra que se libró, afortunadamente de los campos nazis de concentración, Viktor Frankl, que escribió aquel libro precioso "El hombre en busca de sentido", dijo que cuando

una persona no descubre el sentido de su vida, empieza a padecer -es un término acuñado por él- una "neurosis noógena" (una neurosis generada por no encontrar el sentido a la propia vida).

La necesidad de *silencio*, no sólo de callar la boca ¿eh?, sino de silencio interior. Estas necesidades son tan básicas que cuando tú a un niño le enseñas el valor del silencio, luego él mismo te lo pide. Con algo habremos conectado, con alguna necesidad de la que ni siquiera es consciente pero que está. Esto explica también, por ejemplo, que, cuando se experimenta, el silencio enamora.

La necesidad de *libertad* y, sobre todo, de libertad interior. Ahora que estamos asistiendo casi a los últimos días de Nelson Mandela, se aviva nuestro reconocimiento hacia su persona. Nelson Mandela estuvo 18 años encerrado en la cárcel y nunca perdió la libertad interior. A San Juan de la Cruz, le metieron en aquella mazmorra sus hermanos de congregación, en una especie de zulo donde apenas podía estirarse y, sin embargo, nunca se sintió prisionero.

Necesidad de *plenitud*. Necesidad de *felicidad*. Necesidad de *unidad*. Necesidad de *compasión* -la compasión es de la familia de la empatía, la capacidad de ponerte en la piel del otro y sentir como el otro siente. Y necesidad -voy a hacer una lista interminable - de *verdad*, *bondad* y *belleza*.

Dos matizaciones: todas las necesidades que he nombrado ahí son nombres de nuestra identidad. Esto es lo bello de la inteligencia espiritual. La inteligencia espiritual nos enseña a descubrir que armonía, sentido, silencio, libertad, paz, plenitud, felicidad, unidad, compasión, verdad, bondad, belleza, no es algo que está fuera de nosotros, sino que es nuestro verdadero nombre. Estamos hablando de lo mismo con palabras diferentes, o de lo mismo mirado desde perspectivas distintas, pero todo eso lo somos.

Si eso es lo que somos, solo nos falta verlo y, para verlo, necesitamos cultivar una inteligencia, igual que para resolver un problema matemático necesito cultivar una inteligencia; una persona que no sabe resolver un problema matemático, no decimos que sea mala persona, pero es una persona que tiene atrofiada la inteligencia operativa o lógico-matemática, como la queramos llamar.

Una persona que no descubre que esto es lo que ella es, no es mala persona, pero es una persona que no tiene la inteligencia espiritual apropiada y no me digáis que no es una grave frustración privar a los niños del acceso a estas realidades y hacerles ver que eso es lo que son ellos. Ésta es para mí, mi mayor motivación para hablar de estas cosas.

La segunda matización. ¿Por qué he puesto con letras más grandes: verdad, bondad y belleza? En honor a nuestros filósofos y teólogos medievales, aquellos filósofos escolásticos, que cuando les preguntaban ¿qué es lo real? Ello

decían en latín, lo real es *Verum, Bonum, Pulcrum*: verdad, bondad y belleza; con un añadido, las tres son intercambiables; todo lo verdadero es bueno y bello, todo lo bueno es verdadero y bello y todo lo bello es verdadero y bueno.

Pero hoy la psicología transpersonal y la espiritualidad nos dicen una cosa más importante en la que aquellos filósofos no habían reparado, por lo menos conscientemente. Cuando uno se pregunta *¿quién soy yo?*, percibe algo importante: más allá del cuerpo que tengo, más allá de la mente que tengo, más allá del yo que tengo, *soy verdad, bondad y belleza*. *¿Por qué, aunque sea de modos tan distorsionados, nos toma tanto la verdad, la bondad y la belleza? ¿Por qué no podemos renunciar a ella? Porque es lo que somos, aunque luego en la forma de expresarla digamos mentiras, aunque luego nuestras reacciones sean -entre comillas- malas, aunque luego tengamos un gusto horrible... pero en las tres seguimos buscando verdad, bondad y belleza. Estas son las necesidades.*

Después de las necesidades *¿cuáles son los objetivos básicos* pues de esta dimensión espiritual? Los objetivos básicos de la inteligencia y de trabajo en este campo de la inteligencia espiritual o de la dimensión espiritual son:

- Favorecer la toma de conciencia de nuestro mundo interior, es decir bajar de la superficialidad, salir de la banalidad...
- Nombrar y gestionar los sentimientos y emociones; claro, al entrar dentro yo me encuentro con sentimientos, emociones *¿cuáles son? ¿cómo los nombro? ¿cómo los descubro? ¿qué hago con ellos? ¿cómo los gestiono?*
- Cuidado del amor a uno mismo y el amor a los demás. Pero no por un imperativo de no sé qué tipo, no, sino porque descubres que amor es lo que eres y solo el amor te integra y te unifica, también, con los demás.
- Fortalecer la consciencia del momento presente. Creemos que el presente y la dimensión espiritual siempre van unidos, no puede haber la inteligencia espiritual si no se cultiva la capacidad de estar en el aquí y ahora, en el momento presente.

¿Qué es la espiritualidad?

Soy consciente de que se trata de una palabra que suele evocar, en no pocos oídos, resonancias peyorativas; es una palabra de estas que, como se ha usado mucho, se ha usado mal. Yo creo que se ha vuelto casi inservible como muchas palabras; a la palabra amor le pasa lo mismo; a la palabra Dios ni os cuento. No suelo utilizar la palabra "dios" por dos motivos: uno, porque sé que cuando yo digo "Dios", la mayor parte de la gente que me escucha no entiende lo que yo quiero decir; y porque el término Dios con toda la trayectoria que tiene en nuestro entorno y en nuestras cabecitas, en nuestro imaginario, es muy dualista: basta que alguien diga "Dios", para pensar en un ser separado. Y, sin embargo, hablar de Dios tendría que ser justamente hablar de no dualidad, porque si algo está no-separado de nada eso es Dios. Como decía Nicolás de Cusa, un cardenal de la Iglesia en el siglo XV, "*Dios es no otro de nada*".

Del mismo modo, consciente de que “espiritualidad” es una palabra gastada, suelo recurrir a otras, que me parecen evocan el mismo contenido y evitar utilizar un término equívoco.

Y voy a empezar contando un cuento -tenemos tiempo ¿sí?-, porque da título a la primera palabra que me gusta usar para hablar de espiritualidad y porque conecta con lo primero que he empezado diciendo con aquella foto del bebé que decía: “tu nombre es felicidad” ¿no? Felicidad es lo que somos.

Lo voy a hacer breve. El cuento dice que en un mercado, en Bombay, todas las semanas se hace compraventa de diamantes y algunos muy valiosos; y donde hay diamantes, donde hay mercado, siempre hay ladronzuelos que están al tanto a ver si pueden afanar algo de allí. Total, que en un día de mercado aparece un ladrón famoso y ve un diamante que atrae su atención y ya no le quita ojo. “A ver quién lo compra porque yo ese diamante lo tengo que afanar, tiene que ser mío”. Y se acerca un señor de mucho dinero, compra el diamante, lo paga y se va. Y este a seguirlo. Se mete en un tren de esos trenes de la India, que le cuesta 40 horas atravesar, llegar a su destino, día y noche, día y noche... y el tipo consigue meterse en el mismo compartimento que el comprador del diamante y está las 40 horas buscando en todos los rincones del comprador a ver dónde ha escondido el diamante, en su bolso, en su maleta, en sus pantalones, en todo el cuerpo... y ya cuando llegan a destino le dice: “mire, señor, me voy a presentar, ya no me interesa su diamante, pero tengo una curiosidad que me carcome porque nunca jamás se me ha resistido un diamante para encontrarlo. ¿me puede decir dónde ha escondido su diamante?”. Y el comprador le dice: “es que te conocí. Cuando compré el diamante, me percaté de tu presencia y me pregunté dónde escondería yo el diamante para que no lo pudieras encontrar. Y lo puse en tu bolsillo...” ¡La felicidad está en nuestro bolsillo y nosotros empeñados en buscarla fuera! (El cuento está narrado en un libro que recomiendo y que se titula justamente así. Esta es la referencia: GANGAJI, *El diamante en tu bolsillo*, edit. Gaia).

El primer nombre para hablar de espiritualidad es *interioridad*, donde está nuestro diamante. Lo contrario de interioridad es banalidad, lo banal, lo que no vale...

Un segundo término para hablar de espiritualidad es *profundidad*. De hecho, una definición podría ser: espiritualidad es lo que hace referencia a la dimensión profunda de todo lo real; entonces no hay nada que no tenga dimensión profunda; todo tiene una dimensión profunda, a esto le llamamos la dimensión espiritual. Y lo contrario de profundidad, no es extroversión; lo contrario es superficialidad ¿no? De nuevo superficialidad.

Otro término es *transpersonalidad*. De hecho la psicología transpersonal tampoco puede decirse psicología espiritual porque no se entendería nada, por la

carga que lleva la palabra espiritual, pero apunta en la misma dirección. ¿En qué consiste? En reconocer que el ser humano es más que el ego, que la mente piensa que es; que somos más que nuestra mente y más que nuestro yo psicológico y, por eso lo contrario a transpersonalidad, lo contrario a espiritualidad es egocentración. Una persona que gira en torno al yo, mi, me, conmigo, es una persona no espiritual, tiene atrofiada la inteligencia espiritual. Espiritual significa desapropiación del yo ¿no? Justo lo contrario de egocentración.

Y finalmente, un cuarto término que me gusta utilizar es *no-dualidad*. No-dualidad se refiere a no separación de nada; esto es tan cierto, que hasta misma física moderna, la física cuántica, nos está diciendo que todo lo real es como una red absolutamente interconectada; es decir, no deja de ser curioso que los físicos cuánticos vengan a decirnos lo mismo que los místicos habían dicho des tiempos inmemoriales.

Cuando hablamos, por tanto, de espiritualidad hablamos de interioridad, profundidad, transpersonalidad y/o no-dualidad, de todo ello.

Pues bien, si desde la espiritualidad nos acercamos a la inteligencia espiritual, para poder ubicarla, tenemos que empezar hablando de los diferentes tipos de inteligencia.

Tipos de inteligencia

Como sabéis, de eso se empezó a hablar en el año 80 cuando un gran investigador americano publicó un libro muy importante titulado "*Las inteligencias múltiples*". Lo publicó después de años y años de investigación. Howard Gardner, que es el autor de este libro distinguía estos tipos de inteligencia: lingüística, musical, lógico-matemática, corporal o kinestésica, espacial o visual, intrapersonal, interpersonal y naturalista.

Y él decía, con razón, que una persona puede tener muy desarrollada una de estas ocho inteligencias y, sin embargo, tener atrofiadas otras y que eso creaba como unos desequilibrios peligrosos en la persona.

Después de publicar el libro, alguien le preguntó por qué, o si él era contrario a hablar de inteligencia espiritual y la respuesta de Gardner fue que era simplemente por un motivo cultural, porque como yo sé que esa palabra está desprestigiada, no he querido incluirla aquí, pero tiene un poco de muchas de estas y así lo aclara en una edición posterior.

Otro autor, yo creo que uno de los más lúcidos del siglo XX, Ken Wilber -a quien se asocia siempre con el origen de la psicología transpersonal-, en lugar de hablar de inteligencias, habla de "*líneas de desarrollo*", pero viene a ser lo mismo. Él habla de estas líneas: cognitiva, interpersonal, sico-sexual, emocional

y moral. Puede darse que una persona que tiene una línea cognitiva avanzadísima y, sin embargo una línea moral atrofiada, y entonces pues no tiene ningún criterio ético; esto puede darse.

Toda inteligencia es una capacidad. Pero hay diferentes capacidades. Por hacerlo más simple, más pedagógico, creo que todas se pueden resumir en tres: la primera es la *inteligencia operativa*, que se puede definir como la capacidad de resolver problemas mediante el razonamiento lógico; la *inteligencia emocional*, mundialmente popularizada por el best-seller de Daniel Goleman, y que se puede definir como la capacidad de nombrar y de gestionar las propias emociones y de relacionarme con los otros de una manera constructiva; de acuerdo con la división de Gardner, aquí estarían dos inteligencias: la intrapersonal y la interpersonal. Es muy importante en los niños ayudarles a cultivar esta inteligencia, para que sepan qué es lo que sienten, qué hacer con sus sentimientos y emociones, sin negar ninguno, y cómo relacionarse con los demás de una forma constructiva.

Y, finalmente, la *inteligencia espiritual*. Se puede definir de nuevo como otra capacidad -luego os mostraré alguna definición más - pero una que me gusta es ésta: la inteligencia espiritual es la *capacidad de trascender el yo, separando la consciencia de los pensamientos*.

Cuando una persona no sabe trascender su yo, cuando una persona identifica la consciencia con los pensamientos, repito, no es mala persona, pero es una persona que tiene atrofiada la inteligencia espiritual y, por tanto, se pierde, se está perdiendo mucho. Por decirlo de una manera breve: consciencia es lo que somos, pensamientos es lo que tenemos; pensamiento, sentimientos, emociones es lo que yo tengo y como es algo que tengo es variable, a veces son sentimientos de alegría, a veces de tristeza, a veces mis pensamientos son lúcidos, a veces un poco espesos...; es lo que tengo.

Pero la consciencia es lo que soy y esto no cambia y, esto que soy no es afectado negativamente por nada. Esta diferencia, no sólo a nivel de cabeza, sino a nivel experiencial, vivencial, esto sólo nos lo da el cultivo de la inteligencia espiritual. Así que fijaos lo que perdemos cuando no la desarrollamos o, cuando no ayudamos a los chicos a que sepan ver que no son ellos sus pensamientos ni sus sentimientos.

Françesc Torralba, es un catedrático catalán que ha escrito cosas sobre esto, ha investigado y lo que dice es que el ser humano, sea religiosos o no, tiene unas necesidades de orden espiritual que no puede satisfacer, ni desarrollar si no es cultivando la inteligencia espiritual. Igual que tiene necesidades fisiológicas y necesidades emocionales, se encuentra con las que hemos nombrado necesidades espirituales y si no cultivamos la capacidad para saber qué hacer con ellas, pues la tendremos atrofiada.

Inteligencia espiritual y plenitud humana

Os voy a decir qué entiendo por inteligencia espiritual desde otras perspectivas:

- la capacidad que me permite reconocer, nombrar y dar respuesta a las necesidades espirituales, por ejemplo, mi necesidad de sentido, mi necesidad de felicidad, mi necesidad de compasión. ¿Cómo reconozco eso en mí? ¿cómo le doy respuesta?: se requiere un cultivo de la inteligencia espiritual;
- la capacidad de trascender la mente y el yo, darme cuenta que soy más que la mente, que soy más que mi yo; mi mente va así, mis emociones van así, mi yo va así -y mi yo se morirá dentro de cuatro días-, pero yo no soy mi mente, ni mis emociones, ni mi yo. Uno de los axioma básicos de la teoría transpersonal se puede formular con esta sencilla frase: recuerda bien, tú no eres nada que puedas observar, tú eres eso que observas. Todo lo que tú puedes observar, por tanto pensar, por tanto nombrar, eso no es... Todo lo que tú observes, observo mi estado de ánimo, eso no soy yo, observo mi pensamiento, eso no soy yo, observo mi imagen de mi, eso no soy yo, observo mi yo eso no soy yo ¿quién soy? Eso que observa. En teoría transpersonal aunque no toque hoy hablar de eso, es lo que se suele llamar el Testigo. Testigo no es lo mismo que yo psicológico, no tiene nada que ver, es una identidad diferente e infinitamente más grande;
- la capacidad de separar la consciencia que soy de los pensamientos que tengo;
- la capacidad de percibir la dimensión profunda de lo real, la capacidad de ir más allá de la superficie de las cosas y de la superficie de mi mismo ¿qué hay a nivel profundo? Y si no lo veo me lo estoy perdiendo y, repito, aquí no hay ninguna creencia ni ningún dogma, hay una opacidad que está abierta o está apagada;
- la capacidad de percibir y vivir la unidad que somos. Una persona que cultiva su inteligencia espiritual empieza como percibirse como no separada de nadie ni de nada, es decir, empieza a percibir lo que llamamos no dualidad y empieza a vivirse desde la no dualidad. Por eso, toda persona sabia, en el sentido etimológico de la palabra, toda persona espiritual es una persona respetuosa, amorosa y solidaria, porque no lo hace desde el voluntarismo, lo hace desde la comprensión (la fuente de la auténtica compasión): comprendo que vuestro bien es mi bien y vuestro dolor es mi dolor. Esto lo da también la inteligencia emocional pero, sobre todo en la raíz, la inteligencia espiritual.

Y todo esto tiene que ver, lógicamente, con la vida en plenitud. Quiero ofreceros la mejor definición de "salud" que he encontrado, aunque sea un poco larga. La han formulado dos psicólogos norteamericanos, J.D. Atwood y L. Maltin, y dice así: *"Salud psicológica es la habilidad de vivir en armonía con uno mismo y la naturaleza, comprender la relación de uno con el universo, mostrar tolerancia y compasión hacia el prójimo, soportar las penas y el sufrimiento sin desintegración mental, apreciar la no violencia, cuidar el bienestar de todos los*

seres conscientes y ver un significado y un propósito en la vida que le permita a uno llegar a edad avanzada, o enfrentar la muerte con serenidad y sin miedo".

Pues bien, todo lo que está incluido en la definición, no se puede llevar a cabo si no se cultiva la inteligencia espiritual. Cuando nos falta inteligencia espiritual ¿cómo se define la salud? Es una definición hecha por un médico, catedrático de la Universidad de Valencia, que decía: "La salud es un estado de bienestar transitorio que no augura nada bueno" Desde la mente la salud se define así, porque para la mente todo es impermanente y es cierto. Pero cuando hablamos desde la inteligencia espiritual la salud es otra cosa.

Inteligencia espiritual y práctica de la meditación

Y una palabra más. ¿Cómo accedemos, pues, a esta bendita inteligencia espiritual? A las necesidades corporales sabemos cómo, a las emocionales, más o menos, cómo y ¿a las necesidades espirituales?

A esto nos conduce la práctica de la meditación; pero, ¿qué es meditar? Me gusta definir la meditación desde tres perspectivas diferentes, aunque están unidas por el signo igual. Las tres cosas que voy a decir son totalmente inseparables y, en cierto modo, equivalentes.

Pero antes querría decir que meditar no es una práctica, un método, una herramienta, una...no, *meditar es una forma de vida*; más todavía, es *una forma de ser*. ¿Cuál es esa forma de vivir o esa forma de ser que llamamos meditación? Vivir en cada momento aquí y ahora. Meditar es una forma de vivir caracterizada por la percepción de que nada está separado de nada. Y eso sólo se vive en el presente.

Hablaba de tres formas de definir la meditación. La primera es *silenciar la mente*, acallar la mente, lo cual implica no identificarme con ella. Y cuando la mente se acalla ¿qué queda? Quietud. Si ahora os dijera: "dejad caer, por un segundo, todos vuestros pensamientos y todas vuestras preocupaciones, no luchéis con ellas, dejadlas caer..., todas..., esa también déjala caer... ¿qué queda? Queda quietud, o como la queráis llamar; *eso que queda es lo que soy*. Cuando queda todo aquello que yo pueda dejar caer, lo que dejo caer no soy, porque yo hubiera caído también. Lo que dejo caer no soy, porque todo lo que dejo caer lo puedo observar; yo no soy nada que pueda observar. Una vez que dejo caer todo eso ¿qué queda? *Eso que queda es mi identidad y eso que queda no tiene nombre propio porque no es un objeto*. Entonces tenemos que usar nombres aproximados uno es quietud, otro felicidad, otro plenitud, todos los que he nombrado antes... Todos esos -verdad, bondad, belleza- es lo que somos.

Pero no nos enteramos de lo que somos hasta que no acallamos la mente, porque la mente es una cortina que nos impide ver lo que somos. Esto no significa hablar nada contra la mente, que es una herramienta valiosa; el

problema es solo identificarnos con ella, porque ahí es donde caemos en un engaño reductor y empobrecedor.

Una segunda forma de decir lo mismo es "*atender a lo que está aconteciendo*". Atender a lo que está aconteciendo aquí y ahora, pero esto no se puede hacer si la mente va por libre; si la mente no está callada tú no puedes atender a lo que sucede porque te hallas metido en tu mundo mental.

Y una tercera forma de decirlo es "*estar en el presente*" y todo esto está unido; es un círculo, no vicioso, sino virtuoso. Tú no puedes estar en el presente si tu mente no está silenciada, si no atiendes a lo que estás haciendo, y no puedes silenciar la mente si no estás en el presente; todo ello va siempre junto.

A esto, en todas las tradiciones de sabiduría, incluido el Evangelio de Jesús de Nazaret, se le ha llamado *despertar*. Despertar es salir del engaño de pensar que tú eres la mente y de tomar distancia de los pensamientos. Y esto es la espiritualidad. *Espiritualidad es dejar de identificarte con la mente y con el yo*, desapropiarte del yo y experimentarte como plenitud. Como veis, todo tiene que ver con lo que nuestros oídos, a veces, nos hacen creer que es la espiritualidad.

Y un pasito más y nos acercamos hacia el final. De todo lo que venimos viendo, deriva la importancia de *educar a los niños en la interioridad*.

Educar a los niños en la interioridad es cultivar en ellos su inteligencia espiritual para poder responder y gestionar estas necesidades que acabamos de nombrar y para no perderse todo lo que somos y no pensar que son cosas que están fuera de nosotros.

Ahora bien, este trabajo de educar a los niños en la interioridad solo puede darse cuando alguien lo está experimentando -no digo que haya llegado a ser "maestro" de nada, sino que lo está experimentando-. Lo que no se puede es querer introducir a un niño en este campo, cuando uno solo tiene una teoría.

¿Cuáles son las prácticas concretas que se pueden hacer con niños? De entrada me gustaría decir que todas las prácticas meditativas, incluidas las psicológicas, que hacemos los adultos, pueden hacerse con niños. Hacen falta sólo dos condiciones: que los tiempos sean más breves y que se presenten siempre a los niños como un juego. Pero con esas condiciones las pueden hacer todas.

Enumero simplemente las que me parecen más básicas:

- La observación externa: se trata de educar al niño a estar presente a través de sus sentidos; por eso se llama externa. Llamamos atención externa u observación externa aquella en la que utilizamos los sentidos: caminar atentamente, comer atentamente, escuchar música, atender la propia respiración... Eso es una práctica bien concreta, eso es educar la atención

para estar aquí y ahora. Hasta que nuestra atención no esté educada no podremos estar en el presente, porque cuando la atención no está educada, nuestra mente es un cachorro nervioso y juguetón que siempre nos lleva fuera. Así que todo empieza por educar la atención.

- La práctica de la respiración consciente y de la relajación, está en la misma línea, porque es sentir a través del tacto la propia respiración. O es sentir el cuerpo y notar cómo cuando tú sientes el cuerpo, siempre se relaja: el cuerpo es como un niño, cuando tú le prestas atención queda relajado. Pero además de relajarse el cuerpo, lo que percibes es que tu atención está centrada en él; por eso actividades como el yoga, taichí, vhi-kung..., todo eso son caminos privilegiados para educar la atención y para entrar a nuestra dimensión espiritual. Como decía antes, el cuerpo es la puerta de entrada que nos trae al presente.
- Escuchar el silencio: el silencio no es lo contrario del ruido, el silencio es como esa espaciosidad que contiene tanto el ruido como el no-ruido. Escuchar el silencio es aprender a dar un pasito más con respecto a las anteriores, aprender a descansar en el no-pensamiento.
- La visualización para desarrollar la capacidad de amar. Tú le puedes pedir a un niño que visualice dentro de su tripita, dentro de sí, la imagen de una persona a la que quiera mucho y una vez que la ha visualizado, que sienta amor hacia esa persona, o que se sienta amado por esa persona. Es una práctica preciosa, que también los adultos pueden hacer con mucho fruto.
- Desarrollar la amabilidad o el amor hacia uno mismo. Aquí tendríamos una práctica psicológica, pero también fundamental, también se puede hacer con niños.
- Desarrollar la compasión hacia todos; la compasión hacia todos es como restablecer eso de lo que los neurocientíficos ahora hablan tanto, de la "sociabilidad" del cerebro. Los científicos dicen que nuestro cerebro está cableado para ser un cerebro social (y ahí entra el reciente descubrimiento del papel de las llamadas "neuronas espejo").
- Y aprender a observar la mente. Observar la mente es darte cuenta de que tú no eres nada que pasa dentro de ti, pensamientos, sentimientos, recuerdos, todo eso viene y va, pero tú puedes elegir donde llevar la atención. El librito, que luego os recomendaré, habla mucho de ello: está escrito por un neurocientífico y psiquiatra que utiliza esto con su propio hijo pequeñito. A un niño se le puede decir: te veo triste ¿estás triste?; "sí, estoy triste porque me ha pasado esta cosa en la escuela..."; " " y ¿dónde sientes la tristeza? Venga, siéntela, yo pongo mi manita ahí, tú sientes tu tristeza, tú me la das, yo me la llevaré y si quieres llorar, llora. Y quizás, una vez descargada la tristeza más fuerte, se puede seguir conversando con él: "anteayer cuando estabas con tu amiguito ¿cómo te sentías?"; "ah, muy contento". "Qué cosas pasan en nuestras cabecitas ¿eh?: unos días está triste, unos días contenta y eso nos pasa siempre. Ahora bien, tú puedes llevar la atención a la tristeza o puedes llevar la atención a la alegría, tú mandas". Pero tú eres más que esa mente que va para aquí y para allá... Tan simple como eso.

Una palabrita pues, ya que ha salido lo del “cerebro social”. Lo que tiene claro la neurociencia es que nuestra atención modifica la estructura del cerebro; por eso la práctica de la meditación, aunque no sea una táctica ni la hagamos para eso, tiene consecuencias neurales de primer orden.

Se ha comprobado que cuando prestamos atención a algo, se activan las neuronas y se produce, se genera, una producción de proteínas y hace que se generen nuevos circuitos. A esto se le ha llamado la neuroplasticidad o la enorme plasticidad del cerebro humano.

Permitid que, a pesar de su extensión, os lea el texto de un neurocientífico: “El cerebro cambia físicamente en referencia a las experiencias nuevas. Cuando dirigimos nuestra atención, de una manera distinta a la habitual, en realidad estamos creando una experiencia nueva que puede alterar la actividad y, a la larga, la propia estructura del cerebro.

Cuando tenemos una experiencia nueva o, simplemente, cuando nos concentramos en algo, se produce la activación neural, las neuronas se ponen en marcha. Esta activación neural genera la producción de proteínas que permiten el establecimiento de conexiones nuevas entre aquellas neuronas que se han puesto en marcha”

Se sabe que las neuronas que se encienden juntas quedan conectadas. Se han hecho demostraciones, por ejemplo- es lo que sale aquí, algunos experimentos nuevos ¿no? - Os leo algunos. Existen pruebas científicas que demuestran que fijar la atención en determinados aspectos conduce a una reconfiguración del cerebro.

Algunos ejemplos: los animales que reciben una recompensa por prestar atención a los ruidos,- por ejemplo animales cazadores, para cazar y evitar ser cazados- se ha comprobado que tienen en su cerebro los centros auditivos mucho mayores que otro animales. Por el contrario, animales que reciben una recompensa gracias a una vista aguda, poseen en el cerebro una extensa área visual.

En los humanos, escáneres cerebrales de violinistas han ofrecido pruebas irrefutables que muestran un crecimiento y una expansión espectaculares en aquellas regiones de la corteza cerebral que representan la mano izquierda, la mano que tiene que moverse para tocar con finura y rapidez el violín.

Los taxistas tienen una zona del hipocampo, aquella que regula la capacidad de orientarse, súper desarrollada.

En definitiva, la cuestión es que la arquitectura física del cerebro cambia según dónde dirigimos la atención y las actividades que practicamos con regularidad”.

Trayéndolo al campo de la meditación, hay estudios, también verificados una y otra vez, que demuestran que la meditación se ha revelado más eficaz que la medicación, para prevenir depresión y ansiedad. La meditación más que la medicación Y se ha comprobado, del mismo modo, que bastan ocho semanas de práctica regular de atención en algo, o práctica meditativa, para que el grosor de la zona prefrontal del cerebro se incremente - solo ocho semanas - y que se establezcan conexiones neurales nuevas.

En definitiva, ya no solo pensando en la meditación sino en los niños. “La arquitectura física del cerebro cambia según hacia dónde dirigimos la atención y las actividades que practicamos con regularidad”.

Aquí va el autor y el título del libro al que me estoy refiriendo: Daniel SIEGEL y Tina PAYNE, *“El cerebro del niño”*, editorial Alba. Este es el título del libro de donde ha sacado estos textos; hecho por un hombre joven que habla mucho de lo que él hace con sus hijos. Es un libro muy fácil de leer. Tina Payne es una educadora infantil que le da, también, un toque especial al libro; es un libro fácil de leer y muy, muy instructivo, tanto para quienes trabajéis con niños como si uno quiere conocer, un poquito, cómo funciona el cerebro, porque este hombre es un experto en ese funcionamiento cerebral.

Y ya para terminar: tenemos un yo psicológico que necesita ser atendido y cuidado; cuando esto no se da, aparece sufrimiento neurótico o incluso dolencias más graves. Pero, del mismo modo, como atendemos el cuerpo y no se nos ocurre identificarnos con él, podemos atender el psiquismo, y no pensar que *somos* el yo-psicológico o mental. Esto es lo que nos otorga la inteligencia (o sabiduría) espiritual.

Por eso, sin el cuidado de la inteligencia espiritual -aunque la nombremos de otro modo-, nos perdemos, nos quedamos como encerraditos como un hámster en su jaula. Nos quedamos creyendo que somos la mente que tenemos: y cuando digo “mente”, en este campo, me refiero a mente y sentimientos; es decir, nos quedamos reducidos a un yo y eso es una pobreza total.

El trabajo psicológico va en busca de un yo integrado a partir de la primera necesidad que he nombrado antes de ser reconocido, con los cauces que también han salido. Pero nuestro riesgo en todo el proceso educativo -y quizá hasta que muchos se mueren- es creer que somos alguien separado, identificarme con mi yo. Yo creo que la peor ignorancia de la humanidad es creerse “alguien”; cuando una persona se cree alguien, está totalmente confundida, tiene la inteligencia espiritual totalmente atrofiada.

No me gusta la palabra “pecado” -esta sí que es una palabra inservible-, pero si algún pecado hay en este mundo es el de creerse alguien. Es el pecado de ignorancia, creer que yo soy el “yo”: que yo soy Enrique Martínez, que cumplirá 63 años esta semana, que tengo el DNI nº... Si yo me identificara con eso, sería un ignorante total, me creería alguien separado.

La realidad es que no hay nada separado de nada. Nuestra verdadera identidad es, siempre, una “identidad compartida”. Esto, decía antes, lo han sabido siempre los místicos; ahora empiezan a reconocerlo incluso los físicos cuánticos.

Nuestra identidad no es el yo, un yo separado. La inteligencia espiritual nos conduce justamente a hacer ese descubrimiento, a trascender el yo, y nos

lleva a experimentar de una forma vivencial y en primera persona que yo no soy nada de lo que puedo observar, sino que soy Eso que observa y que no puede ser observado.

Por eso, mi experiencia me va diciendo que se nace sin yo, a lo largo de la vida se va construyendo el yo y se muere más allá del yo. Sería triste gracia estar viviendo para algo que va a desaparecer. Pero lo que soy, lo que somos, no desaparecerá jamás porque es lo que siempre ha estado. Esto es lo que nos aporta la inteligencia espiritual.

Materiales básicos

A quienes os interese algún material, podría sugeriros los siguientes:

- Programa "AULAS FELICES" (CPR "Juan de Lanuza", Zaragoza).. Se puede descargar gratuitamente en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/>
- Proyecto: "ESCUELAS CONSCIENTES".
- Proyecto ZUGAN, Colegio Veracruz, Vitoria. (Libro de Josean MANZANOS, responsable de este proyecto, de próxima aparición en Ediciones KHAF).
- Ana ALONSO, *Pedagogía de la interioridad*, Narcea, Madrid 2011.
- Enrique MARTÍNEZ, *Vida en plenitud*, PPC, Madrid 2012.
- www.enriquemartinezlozano.com

19 de septiembre de 2013