

Curso de Capacitación en Técnicas

## Módulo 4

# Colores, manchas y emociones



Ps. Social Leila Ojeda

Ps. Social Gabriel De Marco

## Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

### Módulo 4

---

PENSAR

## TEORÍA DE LA CONCIENCIA DEL GORDO Y EL FLACO

### *Experiencias cumbres*

Si nos vamos a mediados del siglo XX hubo un precursor llamado Colin Wilson que ya había incursionado y le dedicó tiempo al estudio de este fenómeno.

Colin Wilson decía lo siguiente:

“En nuestro cerebro conviven Ollie y Stan (refiriéndose a los célebres y famosos el gordo y el flaco). El hemisferio izquierdo es el gordo, el lado de la lógica y el lenguaje. En el derecho habita Stan, que es intuitivo y en ocasiones algo tonto, pero está a cargo del abastecimiento de energía. Si pudiéramos no quedar siempre atrapados por Ollie, si la mutua cooperación entre los dos hemisferios se diera fluidamente, accederíamos con más facilidad a eso que artistas y místicos llaman “Experiencias cumbre”, y que no son sino nuevas áreas de conciencia”.

¿Que lo llevó a estudiar este fenómeno y ser uno de los pioneros en esta temática de inteligencia emocional?

Colin Wilson cuenta que escribir el libro “El disconforme”, que apareció en 1956, era tratar el problema de algunos románticos del siglo XIX que habiendo experimentado fuertes sensaciones de éxtasis y revelaciones, a la mañana siguiente se preguntaban si la cosa no había sido un delirio total;

de ahí la altísima tasa de suicidios entre los románticos. Nunca dejó de obsesionarme la gente que después de haber tenido flashes de discernimiento los perdía y se sentía capaz del suicidio, porque yo había tenido esta misma experiencia desde chico. No fue hasta más tarde que empecé a ver que este es un problema que experimentan muchísimas personas (la versión original dice “todo el mundo”, pero prefiero poner muchísimas personas).

Hay un caso bíblico, el del profeta Elías que luego de tener una experiencia gloriosa y un éxito resonante en la cumbre de una montaña, pasó al otro día a una profunda depresión donde estuvo muchos días sin comer ni beber y cuando un ángel de Dios vino a asistirlo, Elías le dijo, déjame morir !! Para luego encerrarse en una cueva con un cuadro de una profunda depresión en la cual, dice el relato bíblico, Dios mismo tuvo que acercarse a la cueva para animarlo con palabras alentadoras. El problema de Eliseo fue, que luego de una experiencia cumbre y un éxito resonante, le sobrevino un gran temor y fantasmas imaginarios injustificados.

Es algo muy recurrente que después de tener experiencias cumbres se pase a un estado de desánimo e insatisfacción que puede devenir en un episodio depresivo severo.



El mayor problema que tenemos, aunque ni siquiera nos demos cuenta normalmente, es que todo el tiempo estamos perdiendo energía. Es como

si uno anduviera por ahí con cortes en las muñecas, sangrando. El mundo externo nos chupa energía continuamente. Cualquier problema, cualquier cosa que provoque esa sensación en la boca del estómago, esa sensación de “¡Ay, no!” está de hecho chupándonos energía como un vampiro. No estamos para nada acostumbrados a estados en los que esto no sea así, en los que de pronto experimentemos una sensación extraña de presión interna. Esa es la respuesta: la presión adentro.

Herman Hesse dice, en *La travesía a Oriente*, qué como músico del grupo, se acostumbró a concentrar toda su atención en cosas poco importantes, y esto lograba el extraño efecto de elevar su vitalidad y renovarlo. Todos lo hemos hecho cuando nos sentimos aburridos y mal; de golpe cualquier cosa en la que uno concentre su atención, tapa los agujeros.

### **ESCALAR HACIA LA EXPERIENCIA CUMBRE**

Nuestra existencia se parece a ese juego de chicos, el gallito ciego, donde a uno le tapan los ojos, lo marean y lo largan. Siempre estamos en esa situación.



Me encuentro continuamente teniendo súbitos vislumbres brillantes, los pierdo a los cinco minutos; y mi mente es bastante buena en eso, me paso la vida tratando de atrapar vislumbres.

Hace unos años, por ejemplo, manejando tarde de noche y en cierto lugar me di cuenta de que había percibido algo significativo, pero no podía acertar a decir qué. Lo olvidé hasta seis meses más tarde, cuando al pasar por el mismo lugar lo recordé y traté con todas mis fuerzas de identificarlo y no pude. Pasaron otros seis meses y en esa ocasión lo conseguí. Llevaba conmigo un grabador, así que lo registré, pero después lo olvidé. Seis meses después, al pasar por ese sitio otra vez, pensé “¿Qué era lo que había visto?” Escuché todos mis casetes, uno por uno, hasta que al final lo encontré... dos años después de la experiencia original.

Y lo que decía en la cinta era lo siguiente: tenemos tres sistemas de valores. Uno es físico: nuestros valores físicos cambian a cada minuto, a las diez nos sentimos bárbaro y luego a las once terriblemente mal porque tenemos hambre, o dolor de cabeza.



Todos conocemos estos valores físicos. Más arriba en la escala están los valores emocionales, que también son bastantes cambiantes, pero no tanto como los físicos. Y finalmente están nuestros valores intelectuales, que hacen lo mejor que pueden, a fin de cuentas. Cuando nos enojamos o deprimimos, los valores intelectuales nos dicen que somos unos papa fritas, y en definitiva, sabemos que tienen razón. Es más, pueden irritarnos al

decir estas cosas. No obstante, uno sabe que dicen la verdad; realmente, hacen lo que pueden y se mantienen más o menos en una estabilidad sin altibajos.



Con respecto a estos dos últimos niveles, el intelecto debería estar por encima y las emociones abajo. Cuando eso ocurre, cuando estamos en esos estados de relajación y felicidad, se tiene la extraña sensación de que todo está bien. Lo que suele ocurrir, desgraciadamente, es que estos valores tienden a estar patas para arriba: los valores emocionales se ponen por encima de los intelectuales. Casi podría expresar a lo Confucio: cuando el intelecto es el emperador y las emociones el gran visir, el país está sereno y en orden. Cuando el gran visir -las emociones- usurpan el trono y convierten al intelecto en sirviente, el país se sumerge en el caos, la miseria y la confusión.

Con seguridad todos conocemos a gente que anda “patas para arriba”, tanto que sus pies parecen globos y sus cabezas cuelgan para abajo.

Esos son los que permiten que sus emociones dominen sus vidas por completo, y lo que es peor, tratan de justificarlas intelectualmente. Son los más peligrosos.

Cuando esto se me ocurrió lo grabé; pero aun así, después lo olvidé. Cuando encontré la cinta, vi que había sido una de las percepciones más importantes de mi vida. Nuestro problema fundamental es que perdemos las cosas tan rápidamente. Después que se publicó mi libro, me empezó a interesar la obra de Abraham Maslow, quien me escribió diciéndome que había leído otro libro mío, *La importancia del hombre*. Le fascinaba mi afirmación de que en el siglo XX la mayoría de los seres humanos están expuestos a lo que llamé la “falacia de la insignificancia”: la sensación de que no son importantes. Maslow me contó que una vez les había preguntado a sus estudiantes ¿Quién de ustedes cree que llegará a ser “un grande”? Ellos lo miraron desconcertados y él les dijo: “Si ustedes no, ¿Entonces quién?”. De golpe entendieron: alguien tiene que hacerlo.

En esa misma carta, Maslow me contaba que la gente sana empezó a fascinarlo porque nunca hablan de su salud, mientras que los enfermos viven hablando de sus enfermedades; y creyó que había que aprender a estudiar a gente sana. Les preguntó a sus amigos quién era la persona más sana que conocían, y ellos les presentaron a algunos de sus amigos que eran llamativamente sanos. Y al estudiarlos descubrió algo que nadie había visto antes, porque a nadie se le había ocurrido estudiarlos: con gran frecuencia, toda la gente sana tiene lo que Maslow llamó “experiencias cumbres”, experiencias burbujeantes de felicidad absoluta y embriagadora.

Me encontré con él en la Universidad de Brandeis, donde fui a dar unas conferencias. Le dije que él había dado con algo realmente importante. Yo

había estado escribiendo sobre los románticos del siglo XIX, como Van Gogh, que pintó aquel cuadro de una noche estrellada con ese cielo maravilloso explotando en estrellas y se suicidó después de dejar una nota diciendo “La desdicha no tiene fin”. Éste es el problema de los grandes disconformes: expuestos a tremendos cambios de puntos de vista, no pueden decidir cuál es el verdadero. Para mí lo que Maslow venía a decir es que esta gente sana tiene constantemente estas experiencias. La experiencia de intensidad es lo verdadero, el aburrimiento es de alguna manera una mentira.

Maslow coincidió. “Es así. El único problema es que a esto no se le puede hacer ir y venir a voluntad. Las experiencias cumbres vienen cuando quieren y se van cuando se les antoja, y no hay nada que hacer.” Excitado le contesté que eso no podía ser cierto. “Si lo que usted dice es verdad, y no somos esclavos sin esperanza ni ayuda posible en nuestro medio, y si la gente sana tiene experiencias cumbres todo el tiempo- porque está altamente motivada-, entonces debe ser posible crear experiencias cumbres a voluntad.” Maslow lo negó, pero de alguna manera se había contradicho, porque descubrió qué al hablarles a sus alumnos sobre este tipo de experiencias, ellos empezaron a recordar las que habían tenido en el pasado y que mantenían casi olvidadas; como si la hubieran dado por sentada la felicidad como una experiencia agradable que luego olvidamos.

“En mi opinión, en base a experiencias propias y tras leer estos conceptos geniales, de dos grandes como Abraham Maslow y Colin Wilson, y es lo siguiente: creo firmemente que ambos estaban en lo cierto, esto es, que las experiencias cumbres a veces vienen sin que las provoquemos o sorpresivamente a modo de inspiración y otras veces podemos trabajar para crearlas o generarlas para que se den.” (1)

Lo interesante fue que tan pronto como empezaron a hablar de sus experiencias cumbres, empezaron a tenerlas todo el tiempo.

**Era simplemente cuestión de volver la mente en esa dirección.**

En otras palabras, en cuanto comenzaron a ver instintiva e intuitivamente el mecanismo de una experiencia cumbre, supieron cómo hacerlo. Así que, en realidad, básicamente todos somos capaces de tener una experiencia cumbre cuando quiera que lo deseemos.

Me solicitaron que escribiera un libro sobre Maslow y tuve la suerte de conseguir todo ese material suyo justo alrededor de un año antes de su muerte; murió de un ataque al corazón en 1970. Escribí *Nuevos senderos de la psicología* sobre él, y pensé que era un avance enorme. El sostenía a lo largo del libro que los seres humanos somos capaces de controlar el propio destino; capaces de controlar nuestros estados de mentales. Podemos, hasta cierto punto, sin siquiera usar drogas o alcohol. Podemos lograrlo con casi la pura razón, solamente. Esta era la idea realmente extraordinaria.

Colin Wilson / Abraham Maslow

(1) Gabriel De Marco













