CONVERSACIONES CON ESPÍRITUS VIII

SENTIMIENTOS

ENVIDIA
ODIO y ANTIPATÍA

RENCOR
HIPOCRESÍA

MIEDO

IRA

EGOÍSMO

HEBE NOVICH

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a todos los que colaboraron para que pudiera llevar a cabo esta labor.
A los compañeros que se aventuraron a reunirse semanalmente con paciencia, sin resultados evidentes al principio, demostrando convicción y perseverancia. A los integrantes de otras instituciones que nos transmitieron sus experiencia.
A los generosos espíritus que intervenían silenciosamente con la finalidad de armonizarnos y adaptarnos a la comunicación. También a aquellos seres que hicieron el esfuerzo de manifestarnos sus vivencias, en ocasiones con dolor, a veces con alegría, pero siempre con el deseo de hacernos partícipes de sus realidades.
Les agradezco también a los indiferentes que nos miraban con escepticismo porque fueron un acicate para continuar.
Finalmente, les manifiesto mi gratitud a los que pusieron obstáculos a nuestro trabajo, porque se convirtieron en el mayor motor para nuestra actividad, que nos impulsó a no decaer e hicieron que tuviéramos mérito en el empeño.

ÍNDICE

PRÓLOGO 6

SENTIMIENTOS 9
Definición. Clasificación. Ontogenia. Dinámica. Ser conscientes. Evidencia social.
Las memorias. El sentimiento en la tipología psicológica. En el ámbito moral.

1. Reunión mediúmnica: Estudio de los sentimientos. 12
   Espíritu guía.

ENVIDIA 14
Definiciones. Tristeza por el bien ajeno. Emulación. Pecado capital.
Estudios, citas y notas. La envidia en el maltratador psicológico. Iconología.

1. Reunión mediúmnica: Estudio de los sentimientos. 17
   Solicitud de orientación para A.A. quien sufre perturbaciones y fenómenos paranormales.
   Espíritus vinculados con A.A.
   Nota: Eclecticismo. 18
2. Reunión mediúmnica: Estudio de los sentimientos. 19
   Continuación de la reunión anterior. Venganza por envidia.
   Espíritus vinculados con A.A.
   Nota: Venganza 20

Reflexiones. 21

ODIO- ANTIPATÍA- Aversión 22
Definición. Concepto y origen. Análisis. Punto de vista filosófico.
Psicoanalítico. Investigación neurológica. Cuestiones jurídicas.
Antipatía. Etimología. Aversión.

1. Reunión mediúmnica: Estudio de los sentimientos. El odio y la antipatía. 24
   Espíritus guías.
2. Reunión mediúmnica: Estudio de los sentimientos. El odio y la antipatía. 25
   Espíritu Ismael y mujeres que lo odian y persiguen.
   Notas: **a)** Alemania **b)** Francia **c)** Violencia de género 28
3. Reunión mediúmnica: Estudio de los sentimientos. Odio, antipatía y aversión. 43
   Orientación a una compañera que tiene antagonismo con su hermana.
   Espíritu guía.
   Notas: **a)** Carlota Corday **b)** Jean Paul Marat. 44

Reflexiones. 46

RENCOR 47
Definición. Hacia la pareja, hacia amistades o familiares. Definición.
La necesidad de perdonar.

1. Reunión mediúmnica: Estudio de sentimientos. El rencor. 50
   Espíritu Emilia odia a Anna porque le quitó lo suyo. No desea consejos.
   Tiene rencor porque está con Pedro.
   Nota: Celos 51
2. Reunión mediúmnica: Análisis del rencor. 55
   Espíritu Serafín rencoroso con su amigo Juan Federico porque lo traicionó.
   Notas: **a)** Amistad **b)** Traición 56
3. Reunión mediúmnica: Estudio del rencor. 59

Espíritu Danilo porque no le permiten reencarnar para rectificar.
Nota: Piedad 61

Reflexiones. 62

HIPOCRESÍA 63
Definición. Etimología. Psicología. Moralidad. Falacia común. Problemas teóricos.

1. Reunión mediúmnica: Análisis de la hipocresía. 65
   Espíritu Ross, engañado por sentimientos fingidos.
   Nota: Mentira 67
2. Reunión mediúmnica: Análisis de la hipocresía y la vanidad. 70
   Espíritu doña Irene Sáenz de Ortiz Pereira
   Notas: **a)** Juan Vicente Gómez Chacón **b)** Chuao **c)** Cabriolé. 73
3. Reunión mediúmnica: Análisis de la hipocresía. 75
   Comentarios sobre la "visión" de los espíritus referido a la experiencia con el Espíritu doña Irene.
   Espíritu guía. Jesús desenmascaró la hipocresía de los fariseos.
   Notas: **a)** Jesús de Nazaret **b)** Fariseos. 78

Reflexiones. 80

MIEDO 81
Definición. Derecho. Psicología. Enfoques. Fisiología. Psicología. Bioquímica.
Consideraciones jurídicas.
Terminología. Como construcción cultural. En el arte. En la sociedad.
En la formación militar. En la religión.

1. Reunión mediúmnica: Análisis del miedo. 87
   Espíritu guía. Espíritu Ylse, se siente niña abandonada,
   después de muerte accidental.
   Notas: **a)** Ignorancia **b)** Cobardía 88
2. Reunión mediúmnica: Análisis del miedo. 93
   Espíritu guía. Preguntas sobre el espíritu Ylse.
   Comentario. Bensovic.
   Nota: Croacia. 95
3. Reunión mediúmnica: Análisis del miedo. 98
   Espíritu Jesús Pinto Iglesias, temeroso porque no encuentra a Jairo y Carmenza,
   Después de una explosión.
   Notas: **a)** Terremoto en Eje Cafetero **b)** Colombia. 100
4. Reunión mediúmnica: Estudio del miedo. 111
   Espíritu Marisela, tuvo miedo al morir.
   Notas: **a)** Proyección astral **b)** Experiencia cercana a la muerte 112
5. Reunión mediúmnica: Estudio del miedo. 116
   Espíritu guía. Nuestro compañero C. desencarnado, tiene temor por la familia.
   Comentario sobre la desencarnación de C.
   Notas: **a)** Temor **b)** Confusión 117

Reflexiones. 119

IRA 121
Definición. En la sociedad moderna. Una mirada alternativa. Síntomas.
Ira pasiva. Ira agresiva. Aspecto religioso: Catolicismo. Islamismo. Budismo.
Hinduismo. Predisposición Genética. Tratamiento. Otros. Pasos para manejar la ira.

1. Reunión mediúmnica: Estudio de la ira. 126

Espíritu guía.
Nota: Espiritismo. Obras fundamentales de Allan Kardec 129
2. Reunión mediúmnica: Estudio de la ira. 133
Espíritu Jorge Marcano Ruiz, relacionista público decepcionado porque al morir
No encontró lo esperado. Su ira se despierta porque se siente engañado.
Nota: Relaciones públicas. 135

Reflexiones. 140

EGOISMO 141
Definición. Ciencias. Filosofía y conducta. Egoísmo psicológico. Críticas.
Egoísmo moral. Tipos. Ética del altruismo. Egoísmo ético. Argumentos en contra.
Uso de falacias. Desde el punto de vista científico. Desde el punto de vista de la ética.
Egoísmo conductual. Egotismo. Egocentrismo.

1. Reunión mediúmnica: Estudio de los sentimientos. Egoísmo. 149
Espíritu guía.
Nota: Amor auto-personal 150
2. Reunión mediúmnica: Estudio de los sentimientos. Egoísmo. 151
Espíritus mineros en Chile. Tuvieron accidente por imprudencia.
Privó el egoísmo económico.
Notas: **a)** Minas chilenas **b)** Chile **c)** Rupia 155

Reflexiones. 167

PRÓLOGO

Los fenómenos paranormales o la comunicación con otros planos de conciencia son temas hablados frecuentemente en películas conocidas por algunos como ciencia ficción. Evidentemente, habrá personas incrédulas que no acepten absolutamente nada de las experiencias relatadas por sus intérpretes. Otros en cambio, en el otro extremo, creerán todo y lo defenderán con énfasis.

Generalmente, conocidos como fenómenos sobrenaturales, hay pocos que admitan su origen natural, es decir, pertenecientes a la naturaleza humana. Como no conocen su mecanismo de producción afirman que pertenecen a un mundo distinto y alejado de los seres humanos, ya sea en el "cielo" o en el "infierno", dependiendo de la bondad o maldad de los seres que se manifiestan.
Curiosamente, aquellos adeptos a alguna religión que asumen la existencia de seres superiores dedicados a guiarnos o demonios que nos atacan, aceptan la intervención de éstos en el ámbito religioso, pero no admiten la comunicación cotidiana con espíritus.
El asunto se convierte en "creer o no creer". Tener miedo o ser valiente para afrontarlos.
Sin embargo, para otros es sencillamente motivo de estudio con el fin de conocer las posibilidades de obtener comunicaciones, descubrir los mecanismos de producción, entender porqué algunos reciben contactos espontáneos y a veces no deseados; mientras otros no perciben nunca nada. Finalmente, abordar la posibilidad de desarrollar con estudio y perseverancia esa facultad, lo que redundaría en un enorme conocimiento del mundo humano y el mundo espiritual.

Comencemos por exponer nuestro convencimiento de que nuestro mundo material no está divorciado de la realidad espiritual. No estamos en una dimensión "abajo" mientras los espíritus están "arriba" y lejanos.
Consideramos que como espíritus tenemos un cuerpo físico, mientras nos mantenemos en nuestra experiencia terrestre, pero cuando lo perdemos en el proceso de la muerte orgánica, el espíritu continúa viviendo en una nueva experiencia que puede ser muy variada. El espíritu puede elegir permanecer cerca de donde se encontraba: su casa, su familia, su trabajo, su sociedad, su ciudad, etc. Pero también puede decidir continuar, desapegándose de todo lo que tenía.
Muchos dirán que nadie quisiera dejar lo que tenía si era agradable y escaparía prontamente de situaciones indeseadas. Sin embargo, no siempre es así. Muchos comprenden la ineficacia e inconveniencia de estancarse en su felicidad y confort, mientras otros persisten en su desgracia, aferrados a lo que tienen aunque los perturbe.

"Como es arriba es abajo", se dice. O lo que es lo mismo, pero dicho más adecuadamente, el mundo espiritual es semejante al mundo consciente en nuestra vida diaria, en nuestra vida física.

Es común oír relatos de fenómenos paranormales, contados por algunas personas asombradas, convencidas o no de lo sucedido. Por otros lado, los oyentes lo reciben con escepticismo, o celebran lo ocurrido, también convencidos de su veracidad.
La discrepancia persiste. En ocasiones, algunos esperan la ausencia del individuo emocionado con su experiencia, para manifestar, a veces con burla, el desdén por lo oído.
Pero muchos dirán: "¿cómo puedo creer si nunca tuve esa experiencia y no estoy seguro de que se diga la verdad o que se esté equivocado con buena intención?".
Muchos han tratado de dilucidar esta cuestión. Se propusieron resolverlo concurriendo a alguna reunión de aquellas llamadas mediúmnicas o de canalización para convencerse de la verdad: ya sea descubrir el truco o confirmar con preguntas precisas la presencia de seres conocidos. Algunas veces, descubren el truco porque caen en manos de estafadores. Otras veces no logran una legitimación de identidad y quedan igual… Esto sucede porque la comunicación con espíritus es, a veces, tan difícil y complicada como la comunicación con los seres humanos que nos acompañan en esta aventura de la vida física.
En ocasiones, las películas o los relatos nos entusiasman sencillamente porque nos presentan situaciones que desearíamos para nosotros. Perdemos un ser querido y nos gustaría tener una señal inmediata de que continúa viviendo. Pasa el tiempo y nos gustaría seguir en comunicación diaria y continua con todos los que se fueron, conociendo los pormenores de su situación, su ambiente, la descripción de su entorno, su compañía, sus nuevas amistades, etc. Es decir,

quisiéramos que todo fuera como si estuvieran de viaje y fuéramos partícipes del país a donde se trasladaron. Tampoco es posible…
Eso sucede porque, a pesar de que los seres siguen siendo los mismos cuando pierden su cuerpo orgánico, tienen un diferente estado de conciencia. A la mayoría que ha encontrado el camino del progreso en su evolución, ya no lo atrae el mundo físico, y aunque siguen amando a los que dejaron, los esperan en su nueva situación, pero no desean seguir en la anterior.
Al contrario, algunos ignorantes de la forma adecuada de evolucionar desarrollándose, se quedan con su pensamiento estancado en el pasado, y perturban a aquellos que quedan en el mundo físico cumpliendo su labor cotidiana.
Algunas veces, los seres queridos pasan al mundo espiritual y desean fervorosamente comunicar a sus allegados su nueva situación, para corroborar de alguna forma, la legitimidad de sus creencias, su estado perdurable y sus nuevas vivencias. Deja huellas, produce fenómenos, muestra su identidad, deja mensajes, intenta, en fin, decir que todavía sigue viviendo.
Puede ser interpretado o no. Los allegados pueden reaccionar con miedo, sorpresa o incredulidad.
Las anécdotas son numerosas, pero no siempre trascienden porque los interesados imaginan que los tildarán de locos, desequilibrados o imaginativos. Es posible que consulten a profesionales para que le ayuden a “aceptar la realidad y equilibrarse”, también optan por ingerir tranquilizantes farmacéuticos o “naturales” para sobrellevar la pena.
A la larga lo consiguen porque siguen el proceso de negación, ira, negociación y aceptación, para finalmente quedar con un recuerdo por quien partió definitivamente de su entorno hogareño.
Pero la verdad es que la posibilidad de comunicarse con algunos de ellos queda latente y muchas veces se hace realidad.
Por otro lado, los estudiosos han comprobado que la comunicación espiritual no se limita a los familiares, sino que algunos espíritus tienen intereses precisos por afinidad o no, y contactan a personas o grupos para exponer sus ideas.
Un grupo de trabajo desarrollando un tema atractivo para otros espíritus, puede obtener la influencia de pensamientos afines, seres interesados en participar en una discusión temática o simplemente conversar.
En el mundo existen grupos reunidos con esa finalidad. Nos extenderíamos demasiado si describiéramos las múltiples formas o estilos de cada grupo, indudablemente, influenciados por sus creencias, instrucción, capacidad intelectual y emocional.
Algunos extremadamente académicos, las juzgan según sus resultados científicos; otros, fundamentalmente inclinados a la emocionalidad o los sentimientos.
Creo que todos son valiosos pero, sin embargo, me inclino hacia los resultados positivos, rigurosamente analizados, con la confirmación de datos si es posible, y evitando la aceptación automática de todo lo que se reciba.
Tuve la oportunidad de observar muchos grupos, y sin ánimo de crítica, la mayoría deja mucho que desear. Son demasiado crédulos o no tienen capacidad para juzgar lo legítimo del error. Frecuentemente, sin tener suficiente capacitación académica en cualquier área aceptan las ideas de cualquier espíritu y se convencen de su tesis. Pude observar la aceptación tácita de cualquier indicación sobre la salud o la enfermedad, y la creencia de que los espíritus “ven” la enfermedad desde el punto de vista energético, lo cual “asegura” un diagnóstico certero.
En ocasiones llegan al misticismo o al menos, creen que los espíritus no se equivocan, lo saben todo, no se los debe contradecir y sus indicaciones merecen ser seguidas ciegamente.
Sin embargo, los espíritus siguen siendo como eran en su vida anterior, y a pesar de que continúan desarrollándose, la evolución no da saltos, pues el progreso se obtiene lentamente y con esfuerzo.
Sus conocimientos son los que consiguieron atesorar durante su vida física, de tal forma que su opinión tiene el mismo valor de aquellos de un vecino o conocido. Admitir esto es muy importante para no caer en el fanatismo o la credulidad extrema.
Existen múltiples libros o escritos de todo tipo describiendo los resultados de reuniones donde ser reciben los pensamientos de espíritus opinando sobre diversos temas. Esas opiniones son valiosas pero no son absolutas.
Muchos investigadores opinan que adquieren legitimidad si a través de varios sensitivos se obtienen las mismas respuestas, procedentes de diferentes espíritus. Me permito opinar que aún así, puede ser una equivocación. ¿No es acaso frecuente, que muchos repitan un error, admitido al final como verdad?

Una vez más: se trata de opiniones discutibles, aunque procedan de espíritus que merecen nuestro respeto.
En nuestra experiencia personal y habiendo asistido a reuniones de distinto carácter, apreciamos la comunicación de muchos espíritus con características individuales, con opiniones diversas, a veces sorprendentes y contradictorias según nuestro criterio. De todas ellas hemos podido extraer alguna enseñanza, aun cuando no aceptemos abiertamente las ideas transmitidas. Nos ha permitido diferenciar al ser sencillo y bondadoso, al arrogante, al sabio, al autoritario; es decir, a los seres humanos que fueron y siguen siendo.
Se podía apreciar la sensación desagradable que transmitían los pensamientos agresivos e ignorantes, como también el éxtasis de bondad y belleza de seres superiores que nunca hacían alarde de conocimientos del mundo, sino de la necesidad del amor, generosidad, fraternidad y paz.
Este trabajo tiene la finalidad de presentar algunas de esas comunicaciones sobre diversos temas con vigencia actual, a veces, presentando algunas perspectivas diferentes a las habituales.
No pretende ser una revelación ni mucho menos. Así como enfatizamos que no debemos interpretar la infalibilidad de esos mensajes, también aceptamos la necesidad de respetar la opinión de quienes desearon mostrarnos sus conclusiones.
Despojemos de misticismo estas comunicaciones y aceptémoslas tal como se presentan, es decir, ideas dignas de ser tomadas en cuenta con la finalidad de apreciarlas, discutirlas y adoptarlas o no, de acuerdo a nuestro criterio.

Cuando intentamos compartir ideas con seres espirituales, por el momento sin un cuerpo físico para expresarse, pero que mantienen sus creencias, tal como las acumularon durante sus experiencias de vidas, sólo estamos recibiendo otras ideas más. Nunca pretendemos presentarlas como infalibles, pero muchas veces, apreciamos la sabiduría de algunas de ellas, tal como nos deslumbran algunas personas que nos tropezamos en la vida, por la profundidad de sus ideas, la reflexión del pensamiento y la claridad de sus convicciones.

En las actas de muchas reuniones mediúmnicas se incluirán notas alusivas a los lugares, países, profesiones o actividades que rodearon las vivencias de los espíritus comunicantes. La finalidad es ubicarlos en el contexto y demostrar la naturaleza cotidiana y no sobrenatural de sus experiencias.

H.N.
2013

SENTIMIENTOS

La felicidad es el mayor logro del hombre;
es la respuesta de su personalidad total
a una orientación productiva hacia sí mismo y hacia el mundo exterior.
Erich Fromm (1900-1980) psicoanalista, psicólogo social y filósofo humanista de origen judeo-alemán.

Sentir: (lat. *sentiré*) Experimentar sensaciones. Experimentar una impresión, placer o dolor corporal o espiritual. Juzgar, opinar. Dictamen, parecer. Sentimiento.
Sentimiento: Acción o efecto de sentir o sentirse. Impresión o movimiento que causan en el alma las cosas espirituales. Estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso.
Psicología
I Los sentimientos son fenómenos afectivos que, si bien suelen distinguirse comúnmente de las *emociones* y de las *pasiones,* resultan muy difíciles de definir. Son, por una parte, estados interiores que acompañan de manera muchas veces fluida y difusa, como una conciencia sorda e implícita, nuestra conducta y nuestros pensamientos: sentimientos de agrado, desagrado, placer, dolor, etc: y por otra, se distinguen netamente de los fenómenos intelectuales y volitivos por su carácter de inmediatez con el *yo: sentimientos de amor, odio, ternura, amistad, etc.*
II Los sentimientos tienen como características: su relación indisoluble con el *yo;* su polaridad (los sentimientos se mueven entre extremos opuestos: placer-dolor, alegría-tristeza, esperanza-desesperanza, etc.); la imposibilidad de localizarlos; su profundidad o superficialidad, y capacidad de perduración. Esta última característica los separa netamente de las emociones, que se distinguen por sus notas de gran intensidad y momentaneidad.
Clasificación
Una distinción clásica es la de sentimientos *inferiores* y *superiores*.

a) Los primeros estarían relacionados con las funciones vitales tales como la alimentación, el crecimiento, la reproducción, etc. Se los ha llamado también sentimientos sensibles y se ha pretendido asimilarlos a las sensaciones (placeres y dolores físicos, por ejemplo).
b) Los segundos estarían en relación con la estimación de los valores superiores: son los sentimientos que nos inspiran la comprensión de una teoría, la contemplación de una obra de arte, las acciones heroicas (placeres estéticos, intelectuales, sentimientos de amistad, fraternidad, lealtad, religiosidad, etc.).

También se los divide en *simples* y *complejos*.

a) Los primeros son cualidades elementales o primarias, a veces, simples tonalidades afectivas, generalmente en relación con la vida orgánica, que impregnan la conciencia, que están en la base de toda actividad psíquica, a veces como un temple de ánimo o como estados generales de afectividad.
b) Los segundos integran situaciones complejas, formando estructuras determinadas, y se clasifican por los objetos a que se refieren. Se distinguen así los sentimientos de bienes (bien es todo objeto valioso) y de personas.

Los sentimientos de bienes pueden ser:

1. *Intelectuales*: los que se refieren al trabajo de la inteligencia; la solución de un problema o la comprensión de una tesis dan lugar a sentimientos o estimaciones positivas.
2. *Estéticos*: los que provienen de las situaciones que valoramos como bellas.
3. *Morales*: los que se refieren a las acciones éticas, las costumbres, etc.
4. *Religiosas*: las relacionadas con las creencias, ritos, actos de oración, etc.

Los sentimientos personales pueden ser de *estimación propia o egocéntricos:* el orgullo, la vanidad, la humildad, etc., y de *estimación ajena*: los que experimentamos en el trato con las demás personas: simpatía, amor, compasión, envidia, odio, antipatía, etc.

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo VIII – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. – Buenos Aires. Grolier International, Inc. New York

SENTIMIENTO

El **sentimiento** es el resultado de una emoción, a través del cual, la persona que es consciente tiene acceso al estado anímico propio. El cauce por el cual se solventa puede ser físico y/o espiritual. Esta respuesta está mediada por neurotransmisores como la dopamina, la noradrenalina y la serotonina. Forma parte de la dinámica cerebral del ser humano y de los demás animales, que les capacita para reaccionar a los eventos de la vida diaria al drenarse una sustancia producida en el cerebro.

Ontogenia

Las emociones son polarizaciones que hace nuestra mente de los hechos. En ausencia de emociones emergen los sentimientos. Como necesidad y demanda de las emociones que ya no se experimentan y a las que hemos estado sometidos durante un tiempo, suficiente como para ayudarnos a conceptualizar que dichas interacciones son buenas. Así es como nuestro estado de ánimo toma forma. Los sentimientos sanos permiten una dinámica cerebral fluida, dando como resultado un estado anímico feliz.

Su origen es el resultado del movimiento de las cargas emocionales a las cuales nuestra mente se ve sometida por la variación del medio. Una gran carga emocional que desaparezca en poco tiempo, puede llegar a dar forma a un sentimiento que perdure en el tiempo. Así el amor puede nacer de una emoción tal como la sorpresa y el halago de que alguien nos preste especial atención durante un tiempo sostenido, en el que al desaparecer dicho estímulo es cuando emerge la toma de decisión de lo que hemos considerado bueno. Nuestro sistema límbico informará que ya no hay estímulo, nuestra conciencia marcará la prioridad y nuestro consciente nos indicará que eso que es bueno ya no está. Es cuando el amor romántico toma verdadera forma, pasando a formar parte de nuestra voluntad expresa y personalidad.

Dinámica

Los estímulos emotivos, adecuadamente sostenidos en el tiempo, pueden hacer nacer el sentimiento de (por ejemplo) amor romántico, que no es más que la expresión de nuestro sistema límbico por continuar viéndose sometido a las cargas emocionales necesarias que equilibran y liberan de ciertos rasgos no preferentes de nuestro estado anímico, y que por reacción creemos que nos encamina a un estado de flujo que nos permitirá sostener el estado de mayor preferencia: La felicidad encontrada.

Así, la mente establece el objetivo y los hechos fomentan o contrarrestan su consecución y preservación. La variación del estado preferente que hace la mente del objetivo, induce en ella como principio la emoción que desencadenará (o no) un sentimiento que la motiva a actuar.

Ser conscientes

La forma más difícil es saber que están regidos por las leyes que gobiernan el funcionamiento energético del cerebro. Inhibir por preferencia del EGO un sentimiento equivale a fomentar un anhelo, postergar un anhelo fomenta una frustración o una vehemencia. Los sentimientos necesitan de una razón o cauce para ser satisfechos y hacernos sentir equilibrados.

Dado que todos los individuos manifestamos los mismos sentimientos en diferentes situaciones, se puede decir que nunca hay dos situaciones iguales ni dos personas que manifiesten exactamente la misma intensidad del sentimiento desencadenado por un evento común a ellos. Ante esta evidencia, se puede afirmar sin temor a equivocarse que el ser humano es distinto, entre sus propios congéneres, en su forma de motivarse y que las personas responden de manera diferente a los sentimientos ajenos, algunas veces fomentando la carga y otras contrarrestándola.

Evidencia social

Con una adecuada teoría de la mente, podremos entrever ciertos comportamientos emotivos/sentimentales: *Por ejemplo: Si a Paula le molesta que su esposo siempre deje tirado sus calcetines al acostarse, este genera en Paula una* sensación *de DESAGRADO y al mismo tiempo una* emoción *de ENOJO. Al sostenerse de forma continuada este tipo de evento, concluye en un SENTIMIENTO de DESAGRADO, que realimenta una emoción de IRA, encaminando a un sentimiento de FRUSTRACIÓN, que de alargarse en el tiempo y de no tomar otros datos en cuenta, acabará concluyendo en un estado de animo dominado por el ODIO. Si Paula fuese una chica sana, esta situación la motivaría a quitarse de la mente toda la carga que la desequilibra en su dinámica fluida de lo que ella prefiere como felicidad encontrada. Debido a que lo que Paula considera bueno es el perfeccionismo, todo lo que varíe ese estado preferente la emocionará de tal manera que, al formar parte de su conciencia y por lo tanto de su personalidad, evocará emociones*

que condicionarán sus sentimientos tendentes al perfeccionismo hacia el orden, pues el mínimo desorden la emocionan con irritación y perturban su estado de flujo en gran manera.

Las memorias

Los sentimientos son los condicionamientos que impone la psicodinámica a niveles espirituales, permitiendo únicamente cierto abanico de actividad sobre determinadas cosas o situaciones.

Lo que sentimos no es bueno ni malo, lo podemos clasificar en positivo y negativo, en relación a lo que nos provoca. El sentimiento tiene como base la memoria evocativa, restringida a nuestra parte biográfica. Esto quiere decirse que para situaciones nuevas, que no tengan similitudes pasadas con nuestra experiencia, tendremos un comportamiento inocente, al mismo grado que un infante se comporta con lo novedoso. A raíz de esa experiencia tomamos conciencia del suceso. Lo que llega a conformar el sentimiento, puede evocarse por largo tiempo, desapareciendo generalmente cuando la memoria invocativa tiene recuerdos que permiten administrarlo en un período indeterminado (largo o corto).

Los sentimientos y las emociones nos permiten tomar conciencia del medio en el que vivimos, sean agradables o desagradables. Basar el comportamiento en el momento de la emoción o mientras dura el sentimiento, pueden ayudarnos mucho, pero en el momento en que se desvanecen o cambian, si no hemos sido capaces de administrarlos conforme a nuestra memoria invocativa, pueden transformarse en enemigos.

La memoria invocativa puede hacernos evocar emociones y llegar a conformar una manera de sentir, no obstante, este tipo de autodominio puede llegar a dar la falsa sensación de control sobre nuestra propia psique.

Las personas más cercanas a nosotros, conocen cómo reaccionamos frente a determinadas situaciones; y hasta con sólo ver en nuestro rostro un simple gesto, pueden llegar a empatizar cómo nos sentimos.

El sentimiento en la tipología psicológica

El psicólogo Carl Jung en su libro “Tipos psicológicos” propuso la existencia de cuatro funciones principales en la consciencia entre las cuales se encuentra la función sentimiento. Las tres funciones restantes son la sensación, la intuición y el pensamiento. Estas cuatro funciones son modificadas por dos actitudes principales: introversión y extraversión. A partir de esta teoría se desarrolla más tarde el Indicador Myers-Briggs que cuenta con 16 combinaciones tipológicas (8 tipos más que en la tipología junguiana clásica) de las cuales cuatro son del tipo sentimiento;

INFP; Introvertido, Intuitivo, Sentimiento (Feeling), Perceptivo.

ISFP; Introvertido, Sensitivo, Sentimiento (Feeling), Perceptivo.

ENFJ; Extravertido, Intuitivo, Sentimiento (Feeling), Calificador (o Judging).

ESFJ; Extravertido, Sensitivo, Sentimiento (Feeling), Calificador (o Judging).

Los dos primeros pertenecen al sentimiento introvertido con orientación intuitiva y sensitiva respectivamente; y los dos últimos al sentimiento extravertido con orientación intuitiva y sensitiva, también respectivamente.

En el ámbito moral

La moral nos marca una pauta de cómo reaccionar ante un sentimiento. Es lo que acabará dictándonos qué hacer, si satisfacerlos o inhibirlos, basada en la imagen moral que damos al resto de personas. Cuando decidimos inhibirlos puede ser de forma temporal o radical, pero lo verdaderamente importante es encontrar la vía de solución que nos libere de la carga. Es la única manera que nos permitirá actuar responsablemente con los sentimientos, tanto en palabras como en acciones.

Esta es una manera de aprender a respetarse a sí mismo y a respetar a otros. El sentimiento obedece al campo de lo inconsciente, en caso contrario la reacción ante el estímulo sería la consecuencia lógica: Su satisfacción inmediata. No existe otra manera de someter el sentimiento a nuestra voluntad, y aun así, las consecuencias no siempre son como esperábamos, ya que las cognificaciones pertenecen a otro campo distinto: al racional. La interrelación entre lo inconsciente y racionales marcan nuestros actos en el campo físico. Usando adecuadamente las facultades mentales, encontraremos siempre el cauce apropiado que satisfará nuestros sentimientos.

Fuente: Wikipedia

1. **Reunión**
   Objetivo: estudio de los sentimientos.

Solicitud de amparo y unificación de pensamientos.
Concentración y evocación de protectores, guías, familiares y amigos.

Director: solicita a la médium intuitiva psicógrafa una videncia sobre el estado espiritual del grupo.

- Médium intuitiva psicógrafa: Percibo mucha luz. Hay un ser con una expresión muy dulce y una flor blanca en la mano. No sé si es una azucena.
Hay luz blanca y transparente que nos envuelve a todos. A veces, es azul celeste.
Creo que es ese ser que percibí antes es uno de los guías.

- Director: Bien, amigos. Estamos dispuestos para una sesión de trabajo. El tema es continuar el estudio de los sentimientos. La primera pregunta es: ¿Qué es perdonar?

Comunicación psicográfica semiconsciente.

Espíritu guía: Es una forma de amar, es tener tolerancia y comprensión con la equivocación ajena, que puede ser la propia. Al entender esto, nuestro deseo de ser perdonados, cuando comprendemos nuestros errores, nos sensibiliza a entender que cada uno de nosotros es débil y merece otra oportunidad.

- Director: ¿Cuántas oportunidades se deben dar para el perdón?

Espíritu guía: Todas las que sean necesarias para que el ser equivocado encuentre el camino de la rectificación.

- Director: Comprendo, pero me surge una pregunta: ¿Si una persona nos falla varias veces, tenemos la obligación de darle otra oportunidad?. ¿Qué es, entonces, ser prudente?

Espíritu guía: No es obligación, es deseo, es voluntad. La prudencia es un sentimiento natural y valioso, pero no se debe confundir con la desconfianza, el recelo o la prevención.

- Director: ¿Si una persona nos falla muchas veces, no es tonto darle otra oportunidad, si la razón nos dice que va a volver a fallar?

Espíritu guía: No se puede generalizar. Cada ser manifiesta sus sentimientos, que trascienden y se perciben. La intuición nos permite conocer la sinceridad de su arrepentimiento. Si es necesario, y percibimos que cada vez se arrepiente y tiene la intención de rectificar, merece una nueva oportunidad. No tenemos derecho, ninguno de nosotros, de establecer un límite para el perdón.

- Director: ¿Es correcto expresar que Dios no perdona, sino que da oportunidades de rectificar?

Espíritu guía: El perdón es un valor inherente a Dios. Siempre, desde la eternidad, supo de la debilidad de todas las criaturas, necesaria para que sirva para la superación por mérito propio. Si no fuera débil, nunca cometería errores. De tal forma que el perdón de Dios se anticipa a los actos humanos. Entendido así, se comprende el amor absoluto, al dar todas las oportunidades para que consiga la superación, no importa el tiempo ni las veces que deba rectificar.

- Director: ¿Qué es odiar? ¿De dónde proviene ese sentimiento?

Espíritu guía: Es el rechazo, la negación de los sentimientos de bondad y proviene del egoísmo, de la envidia y de todas las otras tendencias que no permiten sentir a los semejantes como iguales, en la unidad de todas las cosas.

- Director: ¿La antipatía es un sentimiento de defensa o es un rechazo injusto?

Espíritu guía: Si la antipatía se basa en la desigualdad de sentimientos es normal y no es negativa. Son simpáticos los seres que se comprenden. La antipatía es injusta cuando se funda en el egoísmo, la envidia o la soberbia.

- Director: ¿De dónde procede la envidia?

Espíritu guía: Generalmente, del sentimiento de inferioridad y de la ignorancia. Se desea lo que el otro es, sin entender que el objeto o la condición deseada debe conseguirse con el esfuerzo personal.

- Director: ¿Es censurable sentir orgullo por lo que hacemos? ¿Cuál es el límite del orgullo?

Espíritu guía: Es censurable ser orgulloso, pero no, tener satisfacción por lo logrado, si esto se encuentra en el sentido correcto de las realizaciones. La satisfacción por una labor no es meritoria si sirve para sentir que, por ello, se es superior a los demás.

- Director: ¿Qué es ser humilde?

Espíritu guía: Comprender que falta mucho por aprender y lograr, a pesar de haber superado algunas pruebas.

- Director: No expresar cuanto valemos o estamos convencidos que valemos, ¿es ser humilde o mentir?

Espíritu guía: Depende de la intención íntima que lleve a evidenciar los valores que se poseen. Cuando es un instrumento que sirva de ejemplo para que otros se superen, puede ser muy valioso. Pero, si la intención es enorgullecerse, no sirve para progresar. A veces, no decir el valor que se tiene no es mentir, es permitir que otros lo descubran por el ejemplo que se dé.

- Director: ¿Debe aceptarse la humillación?

Espíritu guía: Si la humillación significa sentirse herido en su orgullo, sería un buen camino para aprender a dominar este último. Si la humillación es fruto de la injusticia ajena no se debe permitir, pero no se debe contestar con la misma moneda.

- Director: ¿Alguien desea preguntar algo?

- No hay preguntas.

- Director: Bien, nos vamos a despedir. Gracias por tantas enseñanzas. Reciban nuestra paz y cariño.

Espíritu guía: Amigos, todos aprendemos. Gracias también, a ustedes. Nos sentimos felices de intercambiar pensamientos. Hasta siempre. Paz.

Impresiones de los asistentes:

- El médium intuitivo parlante se sintió bien y tranquilo. Vio la psicografía hasta la mitad, luego se quedó inconsciente hasta que el director lo tocó en el brazo. La comunicación le pareció muy buena.

- La médium intuitiva psicógrafa sintió serenidad y el tiempo le pareció muy corto.

- El director cree que la azucena que se percibió en la videncia simboliza el amor.

ENVIDIA

Preferid, entre los amigos,
no sólo a aquellos que se entristecen con la noticia de cualquier desventura vuestra,
sino más aún a los que en vuestra prosperidad no os envidian
Sócrates (470-399 a. C.) Filósofo clásico ateniense.

Envidia: (lat. *invidia* – cf. *in* y *videre*) Pesar del bien ajeno. Emulación, deseo honesto.
Envidiar: Tener envidia, sentir el bien ajeno. Apetecer lo honesto

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo III – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. Buenos Aires. - Grolier International, Inc. New York

Envidia

La envidia es aquel sentimiento o estado mental en el cual existe dolor o desdicha por no poseer uno mismo lo que tiene el otro, sea en bienes, cualidades superiores u otra clase de cosas. La RAE la ha definido como *tristeza o pesar del bien ajeno*, o como *deseo de algo que no se posee*.
La envidia en la psicología
En términos médicos la envidia ha sido definida por diversos términos según los diagnósticos psiquiátricos. El que más ha marcado redundancia en los últimos tiempos es la frase citada por el Dr. Saúl F. Salischiker, Médico Psiquiatra y Psicoterapeuta:
"Cuando una persona se obsesiona y deja de vivir por estar pendiente de tu vida o en este caso en la vida de su adversario, de su entorno, y entre otras cosas siente agobio por cada uno de sus triunfos… Aparte de mostrar signos graves de inferioridad, te muestra que estas tratando con una persona psiquiátricamente enferma."

Primera definición.- Tristeza o pesar del bien ajeno.
De acuerdo a la primera definición la envidia es sentir tristeza o pesar por el bien ajeno. De acuerdo a esta definición lo que no le agrada al envidioso no es tanto algún objeto en particular que un tercero pueda tener sino la felicidad en ese otro. Entendida de esta manera, es posible concluir que la envidia es la madre del resentimiento, un sentimiento que no busca que a uno le vaya mejor sino que al otro le vaya peor.

Segunda definición.- Emulación, deseo de algo que no se posee.
De acuerdo a la segunda de las acepciones la envidia se puede encuadrar dentro de la emulación o deseo de poseer algo que otro posee. Siendo en este caso que lo envidiado no es un sujeto sino un objeto material o intelectual. Por lo tanto en esta segunda acepción la base de la envidia sería el sentimiento de desagrado por no tener algo y además de eso el afán de poseer ese algo. Esto puede llegar a implicar el deseo de privar de ese algo al otro en el caso de que el objeto en disputa sea el único disponible.
. Una tercera posibilidad para comprender lo que la envidia implica sería la combinación de las dos acepciones mencionadas anteriormente. Cualquiera sea el caso, la envidia es un sentimiento que nunca produce nada positivo en el que lo padece sino una insalvable amargura.
. Otra definición de envidia, es que el envidioso cuenta mentiras sobre la persona a la que envidia o las cosas que tiene, para poder tenerlas, en ocasiones la envidia puede hacer que el envidiado muera a manos del envidioso.

Pecado capital
La Envidia es considerado como un pecado capital porque genera otros pecados, otros vicios; El término "capital" no se refiere a la magnitud del pecado sino a que da origen a muchos otros pecados y rompe con el amor al prójimo que proclama Jesús.
San Gregorio Magno (nacido en 540 en Roma –fallecido el 12 de marzo de 604), fue el sexagésimo cuarto Papa de la iglesia católica romana; fue quien seleccionó los siete pecados capitales, y se mantuvo por la mayoría de los teólogos de la Edad Media.
Dante Alighieri en el poema de *El Purgatorio,* define la envidia como "Amor por los propios bienes pervertido al deseo de privar a otros de los suyos." El castigo para los envidiosos es el de cerrar

sus ojos y coserlos, porque habían recibido placer al ver a otros caer. En la edad media el famoso cazador de brujas, el cardenal Peter Beasbal le atribuyó a la envidia el demonio llamado Leviatán, un demonio marino y que era sólo controlado por Dios.

Estudios, citas y notas

Bertrand Russell sostenía que la envidia es una de las más potentes causas de infelicidad. Siendo universal es el más desafortunado aspecto de la naturaleza humana, porque aquel que envidia no sólo sucumbe a la infelicidad que le produce su envidia, sino que además alimenta el deseo de producir el mal a otros.

José Antonio Marina sostiene cierta nomenclatura afectiva en su obra *"El laberinto sentimental"*, en la que divide los fenómenos afectivos en: afecto, sensaciones de dolor placer, deseos y sentimientos, subdividiendo éstos en cuatro grupos según su intensidad como: estados sentimentales, emociones y pasiones. Este último grupo, las pasiones, son definidas como "sentimientos intensos, vehementes, tendenciales, con un influjo poderoso sobre el individuo". Sería en este grupo en el que la envidia quedaría configurada.

La envidia ha sido frecuentemente tema y ha inspirado relatos literarios como el de Caín y Abel que aparece en el *Génesis* de la Biblia. Este relato, en realidad, ejemplifica la rivalidad y conflictos históricos entre los sistemas de vida nómadas y sedentarios de pastores y agricultores que se han desarrollado a lo largo de la historia. El escritor de la generación del 98, Miguel Unamuno afirmaba que era el rasgo de carácter más propio de los españoles y escribió para ejemplificarlo su novela *Abel Sánchez*, en que el verdadero protagonista, que significativamente no da título a la obra, ansioso de hacer el bien por la humanidad, sólo recibe desprecio y falta de afecto por ello, mientras que el falso protagonista, que sí da título a la obra, recibe todo tipo de recompensas y afecto por lo que no ha hecho. Famosos envidiosos de la historia son: Antonio Salieri, Judas y Hitler.

La envidia en un maltratador psicológico

El psicólogo Iñaki Piñuel describe la envidia que siente un acosador como un sentimiento de inferioridad, el cual opera en forma de culpabilidad, que el acosador siente por no poseer atributos que él estima ideales. Los defectos físicos, intelectuales o emocionales generan un sentimiento de inferioridad que la persona intenta compensar superando esas carencias mediante el desarrollo de un complejo de superioridad. El complejo de superioridad hace que el acosador viva en la ficción de la posesión de valores, atributos y cualidades que en realidad no posee, negándolos en los demás de manera defensiva. Cuando surge en su entorno una persona (la víctima) que sí posee en verdad tales características, ello supone para el acosador un verdadero choque con la realidad. Su reacción ante esa dolorosa realidad suele consistir en negar, eliminando la fuente de la disonancia, desarrollando el psico-terror contra la víctima. El objetivo es hacer desaparecer a la víctima del horizonte psicológico del acosador porque sus capacidades suponen para éste una desestabilización psicológica.

Iconología

Los griegos habían divinizado la envidia porque en su lengua *phlohnos* es masculino. Los romanos la hicieron diosa e hija de la noche. La comparaban a la anguila pues estaban en la creencia que este pez tiene envidia a los delfines. Su nombre Envidia significa *el que no ve con buen ojo*. Los griegos le daban también el nombre de *mal ojo* y para librar a sus hijos de las influencias de este genio, tomaban con el dedo el cieno que había en el fondo de los baños y señalaban sus tiernas frentes.

Esta superstición permanece aún entre los griegos modernos, los cuales temen la Envidia o *mal ojo*. Se representa esta deidad bajo la forma de un viejo espectro femenino con la cabeza ceñida de culebras, los ojos fieros y hundidos, el color lívido, una flaqueza horrible, con las serpientes en las manos y otra que le roe el seno. Algunas veces se pone a su lado una hidra de siete cabezas. La Envidia es un monstruo que el más brillante mérito no puede ahogar.

Se la pinta también despedazando un corazón y con un perro a su lado. Uno de los principales empleos de la Envidia era el servir de guía a la Calumnia. De este modo la ha pintado Apeles. Rubens la pintó en Londres y en uno de los cuadros de Luxemburgo bajo la figura de una mujer muy flaca y de una palidez extrema. Poussin ha pintado este monstruo mordiéndose el brazo y

sacudiendo las serpientes que rodean su cabeza. El tiempo que levanta la verdad abatida, arroja por tierra la Envidia.
Ha sido pintada, también por Jean Jouvenet en Rennes, en el cuarto del consejo del parlamento y por Francisco le Moine en Versalles, en el cuadro de *La divinización de Hércules*, en el cual se ve aterrada bajo la carroza del semi-dios.

Fuente: Wikipedia

CONVERSACIONES CON ESPIRITUS

1. **Reunión**
   Objetivo: Estudio de los sentimientos.
   Solicitud de orientación para A.A, quien tiene perturbaciones y fenómenos paranormales.

La médium intuitiva psicógrafa lee unas notas de su investigación sobre los eclécticos, de quienes opinó el espíritu en la reunión anterior, cuando se refería al espiritismo y decía que se estudiaba desde hace milenios.
Puntos interesantes a destacar:
Eclecticismo: escuela filosófica que procura conciliar las doctrinas que parecen mejores o más verosímiles, aunque procedan de diversos sistemas. El movimiento ecléctico más importante en la historia del pensamiento occidental es el que se produjo en Roma, a raíz de la incorporación de la filosofía griega. Fue especialmente obra de Cicerón, político, orador y escritor romano quien vivió entre 106 y 43 A. de C. y que expuso y armonizó las corrientes del pensamiento griego. El segundo momento de importancia es el del eclecticismo francés, representado por Víctor Cousin, que dio origen al espiritualismo. Vivió entre 1792 y 1867. Calificó de eclecticismo y de espiritualismo su propia doctrina y la sintetizó como una defensa de la espiritualidad del alma, de la libertad y la responsabilidad de las acciones humanas.

Solicitud de amparo y unificación de pensamientos.

Una persona identificada como A.A. que solicita orientación por las perturbaciones que sufre, ingresa a la reunión e inmediatamente comienza a hablar adoptando otra personalidad.

- Director: Le solicita que espere y que se atenga a las normas de nuestras reuniones. La entidad las acata de inmediato.
El director solicita la presencia de nuestros guías para que intervengan en la labor de orientación de quien dice está perturbado y los espíritus no lo dejan en paz.

Manifestación espiritual recibida a través de la mediumnidad parlante de A.A., invitado a la reunión a su pedido, para explorar su sensibilidad y perturbaciones.

- Se expresa una entidad que dice presentarse para aclarar lo que sucede con el invitado a la reunión. Dice categóricamente que esta persona es médium con amplias y variadas facultades que lo distinguen entre los médiums comunes. Pero que por envidia, a través de los tiempos, le han anulado sus posibilidades de desarrollarlas. Hace una explicación detallada y minuciosa de varias vidas anteriores del médium.
En vista de su extensión en la manifestación, el director lo interrumpe para hacerle algunas preguntas. Dice ser Simeón y que trata de ayudar al médium A.A., porque hay cuatro obsesores que lo persiguen. Se manifiestan otras personalidades, una de ellas impositiva, habla con fuerza y lenguaje coloquial, con refranes venezolanos.
Nuevamente interviene el director para solicitarle mayor serenidad. La entidad enfatiza con fuerza que debemos ayudar al médium A.A. y orientarlo. El director le pregunta en que forma espera que lo ayudemos, pero no da explicaciones.
Al comenzar el fenómeno, la expresión, la voz y la manera de hablar cambió notablemente, pero luego, en forma insensible, volvió a su expresión anterior aunque la entidad seguía siendo la misma. Pide entonces, un vaso de agua.

- Director: Le contesta que eso no es posible en ese momento.

<u>Espíritu:</u> Saluda y se retira dando las gracias.

<u>Impresiones de los asistentes:</u>

- A.A. dice que se encuentra bien y que tiene sed. Afirma recordar todo lo sucedido. Agradece y se retira de la reunión.

- Participante 1: no se concentró, estuvo atento, Cree que puede tratarse de animismo y que serán necesarias otras reuniones.

- Participante 2: se sintió bien. No está seguro de que se trate de manifestaciones espirituales

- Médium intuitiva psicógrafa: tuvo una sensación desagradable, de rechazo. Sintió vibraciones fuertes. Cree que las manifestaciones no parecen de entidades espirituales. El mensaje refleja poca humildad, el lenguaje es vulgar y algo altanero, muy adulador para el médium; a veces algo místico Mientras lo oía, pensaba que el que hablaba era megalómano, místico y fabulador.
- El director hace notar que las presuntas entidades aceptaron sin reservas y obedientemente sus indicaciones. No está convencido de que haya sido una comunicación mediúmnica.

- Se acordó hablar con A.A. para exponerle nuestras impresiones y la decisión de realizar otra reunión mediúmnica, sin su presencia, con el objeto de solicitar la orientación de nuestros guías espirituales y consultar la conveniencia de hacer otras sesiones con A.A.

Nota:
El **eclecticismo** (del griego *eklegein*, «escoger») es, en filosofía, una escuela filosófica nacida en Grecia que se caracteriza por escoger (sin principios determinados) concepciones filosóficas, puntos de vista, ideas y valoraciones entre las demás escuelas que se asumen que puedan llegar a ser compatibles de forma coherente, combinándolas y mezclándolas aunque el resultado pueda ser a menudo contrapuesto sin llegar a formar un todo orgánico.
El eclecticismo es un enfoque conceptual que no se sostiene rígidamente a un paradigma o un conjunto de supuestos, sino que se basa en múltiples teorías, estilos, ideas o para obtener información complementaria en un tema, o aplica diferentes teorías en casos particulares.
El eclecticismo apareció en Grecia a partir del siglo II a. C (Cesar León y Platón), como una forma de sintetizar los grandes hallazgos intelectuales de la filosofía clásica anterior de los presocráticos, Platón y Aristóteles. Por ejemplo, Antíoco de Ascalón compaginó el estoicismo y el escepticismo, y Panecio de Rodas basó su pensamiento en el platonismo y el estoicismo.
Los pensadores romanos nunca desarrollaron un sistema filosófico propio, inclinándose por este tipo de pensamiento: Cicerón, por ejemplo, asimiló teorías del estoicismo, del escepticismo y de los peripatéticos.
Entre los cristianos, Clemente de Alejandría y Orígenes combinaron la metafísica griega y las ideas judeocristianas de las Santas Escrituras. Ya a fines de la Edad Media, el maestro de la Devotio moderna, Maestro Eckhart formuló un sistema de filosofía cristiana basado en Aristóteles, sus comentaristas árabes medievales, el neoplatonismo y la Cábala o mística hebrea.
En España, desarrolló en el seno de la Ilustración del siglo XVIII como única escuela alternativa a la escolástica dominante sin suscitar los recelos de la Inquisición y en ese sentido destacan pensadores como Benito Jerónimo Feijoo o el médico y lógico Andrés Piquer.
En el siglo XIX rebrotó aún el eclecticismo en Francia a través de la obra del filósofo Victor Cousin, que trató de unir el idealismo de Emmanuel Kant, la filosofía del sentido común y las doctrinas inductivas de René Descartes.

Fuente: Wikipedia

2. Reunión

Objetivo: solicitar orientación en el caso de A.A., considerado en la reunión anterior.

Solicitud de amparo y unificación de pensamientos.

Relajación y concentración con música de fondo.
Comunicación espiritual a través de la mediumnidad intuitiva parlante.

Espíritu: Buenas noches. Gracias por recibirme para conversar. Estuve acá con un amigo, para que habláramos con un hombre que es como un indio salvaje, una bestia o un animal. Vine para que me ayudaran con otros espíritus amigos que nos trajeron, porque obsesamos a ese hombre.

- Director: ¿El que se llama A.A.?

Espíritu: No sé, ni me interesa. Los espíritus nos han traído. Agradecemos a ustedes que nos orienten y ayuden. Eso nos permite aclarar el pensamiento, hacernos más comprensivos y caritativos. Esta conversación nos permite salir un poco del estado de atraso. Nosotros obsesamos a ese primitivo, salvaje que llaman A.A., porque eso mismo nos hizo él en otras vidas: perseguirnos para vengarse. Como encarnado nos busca, nos acosa, pelea con nosotros y nosotros, peleamos con él. Los espíritus amigos nos dicen que la venganza entre ambas partes no es lo mejor, que debemos buscar la manera de reflexionar y de deponer los sentimientos y pensamientos de odio, para luego cambiar, ya que este hombre primitivo ha llegado hasta acá y ha abierto la puerta del camino de reflexión. La ayuda de muchos amigos que nos acompañan y de ustedes, nos hacen reflexionar. Ya verán que vendremos nuevamente en otra ocasión y nos comunicaremos a través de A.A. Comenzaremos a sentir menos violencia y rencor. Pero él deberá trabajar intensamente en su situación. Debe estudiar y pensar en ayudar y cambiar como otros amigos espirituales Si él cambia, todo es diferente. Pero él debe cambiar más y ustedes podrán analizar y entender el porqué de las cosas.
Buscamos vengarnos y que él se sintiera orgulloso. Éramos nosotros y él. Era una mezcla de lo que él siente y de lo que nosotros sentimos.

- Director: Deseamos que salgas del camino primitivo y mires a lo alto. La venganza no es el buen camino. Dar, sin esperar nada, es el camino de la evolución. Trabaja y habla con tus guías. Buenas noches.

Espíritu: Para el beneficio de ustedes: soy un espíritu que participó con A.A. y he estado atento. He venido a ayudar. Hemos compartido con él y con el amigo que estuvo antes. A.A. me ha hecho mucho daño. Me encerró en un estado que podría llamar de infierno, donde me iba quemando lentamente con un fuego y un vapor. Me hizo estar estacionado en un sentido de venganza. Nos busca para vengarse porque no acepta su responsabilidad. No soy el mismo espíritu que hablaba, pero se me permitió aclarar para beneficio de ustedes. Una persona como él puede tener diferentes comunicaciones y una mezcla de pensamientos cuando no logra entender, no sé porque, su situación como espíritu. Nosotros, que estamos ahí, rodeando, tratamos de comunicarnos también. Ahora me retiro.

- Director: Advertimos que eras otro espíritu. Te agradecemos. Deseamos saber si hay aquí un guía del grupo con el que pudiéramos comunicarnos

Espíritu: Hay muchos espíritus que han logrado esta comunicación armónica. Ustedes se exponen en sus estructuras y los espíritus trabajan para lograr la armonía necesaria para la comunicación. Siempre hay espíritus presentes para lograrlo. Aquí estamos para colaborar. Me despido.

Impresiones de los asistentes:

- Participante 1: se relajó. Oyó el principio y el final.

- Participante 2: se sintió bien.

- El médium intuitivo parlante: se sintió tranquilo.

- El director se sintió bien y atento. Le dio pase magnético a la médium intuitiva psicógrafa porque la vio intranquila y con tendencia a escribir.

La médium intuitiva psicógrafa vio un toro muy grande y furioso. Mucha sangre derramada. Percibía el olor. Había apostadores. Luego, una luz brillante, agua cristalina y tréboles. Escribió automáticamente.

Nota:
La **venganza** consiste primordialmente en el desquite contra una persona o grupo en respuesta a una mala acción percibida. Aunque muchos aspectos de la venganza se asemejan al concepto de justicia, la venganza en general persigue un objetivo más injurioso que reparador. El deseo de venganza consiste en forzar a quien haya hecho algo malo en sufrir el mismo dolor que él infligió, o asegurarse de que esta persona o grupo no volverá a cometer dichos daños otra vez. La venganza es un acto que, en la mayoría de los casos, causa placer a quien la efectúa, debido al sentimiento de rencor que ocasiona el antecedente factor. Sin embargo, ese placer no dura mucho.
En sociedades antiguas, en particular aquellas con sistemas de justicia central débiles, el método para disuadir a los asesinos era permitir a la familia del asesinado vengarse del asesino. Sin embargo, si las familias del asesino y del asesinado estaban en desacuerdo sobre el asesinato, seguramente estarían en desacuerdo también con cualquier medida vengativa, con lo cual podía llegarse finalmente a una pelea sangrienta muy importante.
Las *vendettas* o peleas de sangre, son una secuencia de actos o acciones premeditadas, motivadas por la venganza y llevadas a cabo a lo largo de un tiempo por familias o grupos reclamando justicia; fueron parte importante de sociedades pre-industriales, especialmente en la región Mediterránea, y aún hoy persisten en algunas áreas, por ejemplo en el norte de Albania. Allí, los miembros masculinos de las familias que temen un acto de venganza suelen vivir encerrados en su casa para evitar ser asesinados.
En el pasado feudal de Japón, la clase samurái mantenía el honor de la familia o clan de su señor feudal, a través del asesinato vengativo o *katakiuchi*.1 Estos asesinatos podían también involucrar a familiares del ofensor. Hoy, el *katakiuchi* se lleva a cabo de manera pacífica, pero la venganza aún es una parte importante de la cultura japonesa.
La Islandia medieval también contemplaba la deuda de sangre o *víglóði*, un derecho amparado por la ley (*Grágás*) y defender la persona y el honor dentro de unos límites.
El objetivo de algunos sistemas legales está limitado a la "justa" venganza.
El sistema legal moderno Occidental usualmente establece como objetivo la reforma o reeducación de quien comete un crimen o acto criminal. Aun en estos sistemas, sin embargo, la sociedad es concebida como víctima de las acciones criminales, y la venganza de tales actos es una parte importante del concepto de justicia -- un criminal "paga sus deudas con la sociedad".
Es interesante saber que los psicólogos han descubierto que la frustrada expectativa psicológica de venganza puede llevar a la victimización.
El proverbio "*la venganza es un plato que se sirve frío*" proviene de una novela del siglo XVIII titulada *Las amistades peligrosas* (*Les liaisons dangereuses*) escrita por el oficial francés y general del Ejército Pierre Choderlos de Laclos.

Fuente: Wikipedia

Reflexiones.

La envidia es un fenómeno psicológico muy común que hace sufrir enormemente a muchas personas, tanto a los propios envidiosos como a sus víctimas. Puede ser explícita y transparente, o formar parte de la psicodinámica de algunos síntomas neuróticos. En cualquier caso, la envidia es un sentimiento de frustración insoportable ante algún bien de otra persona, a al que por ello se desea inconscientemente dañar.

El envidioso es un insatisfecho, ya sea por inmadurez, represión o frustración, que a menudo, no sabe que lo es. Por ello siente consciente o inconscientemente, mucho rencor contra las personas que poseen algo como belleza, dinero, sexo, éxito, poder, libertad, amor, personalidad, experiencia, o felicidad, que él también desea pero no puede o no quiere desarrollar. Así, en vez de aceptar sus carencias o percatarse de sus deseos y facultades, y darle curso, el envidioso, odia y desearía destruir a toda persona que, como un espejo, le recuerda su privación. La envidia es, en otras palabras, la rabia vengadora del impotente que, en vez de luchar por sus anhelos, prefiere eliminar la competencia. Por eso la envidia es una defensa típica de las personas más débiles, acomplejadas o fracasadas. Dicho sentimiento forma parte también de ese rasgo humano, conocido como narcisismo, desde el que el sujeto experimenta un ansia infatigable de destacar, ser el centro de atención, ganar, quedar por encima, se el "más" y el "mejor" en toda circunstancia. Debido a ello, muchas personas se sienten continuamente amenazadas y angustiadas por los éxitos, la vida y la felicidad de los demás, y viven en perpetua competencia contra todo el mundo, atormentadas sin descanso por la envidia. No es ya sólo que los demás tengan cosas que ellas desean. Es que las desean precisamente porque los demás las tienen. Es decir, para no sentirse menos o "quedarse atrás". Este sufrimiento condiciona su personalidad, su estilo de vida y su felicidad.

Las formas de expresión de la envidia son muy numerosas: críticas, ofensas, dominación, rechazo, difamación, agresiones, rivalidad, venganzas… A escala individual, la envidia suele formar parte de muchos trastornos psicológicos y de personalidad. En las relaciones personales y de pareja, está involucrada en muchos conflictos y rupturas. En lo social y político, la influencia es inmensa. Por ejemplo, la envidia del poder sexual, emocional y procreador de las mujeres alimenta el machismo. La envidia de la fuerza y libertad del varón refuerza el feminismo. La envidia de los pobres y resentidos estimula sus violentas revoluciones e igualitarismos. La envidia de los poderosos fomenta sus luchas intestinas. La envidia de los narcisistas y codiciosos nutre los concursos millonarios de televisión y sus audiencias. La mutua envidia de las mujeres robustece el colosal negocio de la belleza y la moda, así como la de los hombres excita su frenética competitividad. La envidia sexual es el combustible del morbo y la prensa rosa. Las envidias económicas desenfrenan el motor consumista.

No hay que confundir la envidia con los celos, que son sentimientos muy distintos. La envidia nace de las carencias del sujeto, que quiere destruir al objeto-espejo. Los celos, en cambio, nacen del miedo a perder el afecto de la persona amada, a la que se quiere conservar. No obstante, ambos sentimientos pueden ir juntos. Por ejemplo, cuando una persona ataca a su pareja infiel y al amante de ésta diciendo que lo hace por "celos", a menudo una gran parte de su rabia procede también de la envidia inconsciente, ya que el despechado deseaba secretamente ser infiel sin atreverse a ello, mientras que sus engañadores se le adelantaron. Por eso ahora se siente herido y humillado en su orgullo.

En suma, cuanto más débil, insatisfecha o narcisista es una persona, tanto más envidiará a la gente que posea lo que a ella le falta. La envidia sólo se cura concienciando y resolviendo las propias carencias y facultades, a través de un proceso de crecimiento emocional. La persona madura no envidia a nadie.

Fuente: Google – José Luis Cano Gil- Psicoterapeuta y escritor.

Envidiar es tonto porque nadie es realmente digno de envidia.
Schopenhauer(1788-1860) Filósofo alemán.

Pocos hombres tienen la fuerza de carácter suficiente para alegrarse del éxito de un amigo, sin sentir cierta envidia.
Esquilo (525-456 a.C.) Poeta griego.

ODIO – ANTIPATÍA-AVERSIÓN

La gente odia a quien le hace sentir la propia inferioridad.
Lord Chesterfield (1694-1773) Estadista británico y hombre de letras.

Odio: (lat. *ódium*) Violenta antipatía y aversión.
Odioso: Digno de odio.
Odiosidad: Calidad de odioso.

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo VI – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. Buenos Aires. - Grolier International, Inc. New York

Antipatía: (lat. *antipathia*, gr. *antipátheia* – cf. *anti* y *pathéin*) Repugnancia natural o instintiva que se siente hacia alguna persona o cosa. Oposición recíproca entre seres inanimados.
Antipático: Que causa antipatía.

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo I – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. Buenos Aires. - Grolier International, Inc. New York

ODIO

El **odio** es una emoción de profunda antipatía, rencor, disgusto, aversión, enemistad o repulsión hacia una persona, cosa, o fenómeno, así como el deseo de evitar, limitar o destruir el objeto odiado. El odio se describe con frecuencia como lo contrario del amor o la amistad; otros, como Elie Wiesel, consideran al odio como lo opuesto al amor.
El odio puede generar aversión, sentimientos de destrucción, destrucción del equilibrio armónico y ocasionalmente autodestrucción, aunque la mayoría de las mujeres puede odiar eventualmente a algo o alguien y no necesariamente experimentar estos efectos. El odio se genera por distintas acciones , disgusto hacia alguna persona !
El odio no es justificable desde el punto de vista racional porque atenta contra la posibilidad de diálogo y construcción común. Es posible que las personas sientan cierta aversión sobre personas u organizaciones que a estabilidad, incluso ciertas tendencias ideológicas como el capitalismo o el socialismo.
El odio es una intensa sensación de desagrado. Se puede presentar en una amplia variedad de contextos, desde el odio de los objetos inanimados o animales, al odio de uno mismo u otras personas, grupos enteros de personas, la gente en general, la existencia, la sociedad, o todo. Aunque no siempre, el odio a menudo se asocia con sentimientos de enojo.

Puntos de vista filosóficos

Algunos filósofos han ofrecido muchas definiciones influyentes del odio. René Descartes ha visto el odio como la conciencia de que algo está mal, combinada con un deseo de retirarse de él. Baruch Spinoza, definió el odio como un tipo de dolor que se debe a una causa externa. Aristóteles ve el odio como un deseo de la aniquilación de un objeto que es incurable por el tiempo. Por último, David Hume cree que el odio es un sentimiento irreductible que no es definible en absoluto. Consideran al odio como lo opuesto al amor.

Puntos de vista psicoanalítico

En el psicoanálisis, Sigmund Freud define el odio como un estado del yo que desea destruir la fuente de su infelicidad. La psicología define el odio como un sentimiento "profundo y duradero, intensa expresión de animosidad, ira y hostilidad hacia una persona, grupo u objeto". Debido a que el odio se cree que es de larga duración, muchos psicólogos consideran que es más una actitud o disposición que un estado emocional temporal.

Investigación neurológica

Los correlatos neuronales de odio han sido investigados con un Procedimiento FMRI. En este experimento, la gente tenía sus cerebros escaneados mientras ve fotos de personas que odiaban. Los resultados mostraron una mayor actividad en el medial circunvolución frontal derecho, de forma bilateral en la corteza pre-motora, en el polo frontal, y de forma bilateral en la ínsula media del cerebro humano. Los investigadores concluyeron que existe un patrón claro de actividad cerebral que ocurre cuando las personas están experimentando el odio.

Cuestiones jurídicas
Un crimen de odio (también conocido como un "crimen motivado por prejuicios") generalmente se refiere a un actos criminales, que se considera que han sido motivados por el odio de uno o más de las condiciones mencionadas. Los incidentes pueden incluir ataques físicos la destrucción de la propiedad, intimidación, acoso, abuso verbal o insultos.

Fuente: Wikipedia

ANTIPATÍA

Antipatía (etimología: latín, anthipathos en que *anthi* significa contra y *phatos* que significa sentimiento) es un sentimiento de desafección, rechazo o ánimo adverso hacía algún objeto, persona, lugar o situación. El paso subsecuente a la antipatía es el odio y es contrario a la empatía o simpatía. Generalmente la antipatía se genera cuando se perciben señales de agresión generadas de un sujeto a otro.
La antipatía como la simpatía son sentimientos que no sólo aplica a los humanos, animales superiores pueden además, desarrollar este tipo de actitudes hacía un humano, situación o comida.
La antipatía se manifiesta en diversos modos sutiles: Algunas conductas corporales evidencian la antipatía.
Mirar al techo, las manos o un objeto mientras se conversa con una persona.
Mirada inexpresiva o de fastidio mal disimulado.
Fumar demasiado cerca.
Fruncir el ceño o la boca en un rictus rígido.
Dar la espalda al momento de terminar una conversación.
Sonrisa tenue y permanente.
Cruzarse de brazos
Cometer ciertas faltas de modales en forma deliberada.
Hay antipatías que se desarrollan por causas evidentes, tales como discusiones, ofensas, agravios; y hay antipatías que se desarrollan con el solo hecho de ver o hablar con una persona sin que esta origine causas evidentes; es un sentimiento de *antipatía de piel*. La *antipatía de piel* se desarrolla cuando en forma subconsciente se captan señales de agresión hacía el Yo interior de parte de otro sujeto o situación.
Los animales superiores, pueden desarrollar agresividad o evitar (forma más común) a un ser humano u otro congénere cuando sienten antipatía por habérsele invadido su territorio.
Fuente: Wikipedia

ANTIPATÍA, ODIO, AVERSIÓN

La **antipatía** es una oposición o enemistad natural o irresistible de los seres y cosas unas con otras; su causa es enteramente desconocida.
La **aversión** también tiene algo de desconocido en su causa a menudo moral; no es tan invencible ni tan poderosa como la antipatía, y aun lo es menos la repugnancia; ambas suelen convertirse en afecto y aun amor, pues tienen mucho de caprichosas estas cualidades o modos de ser que deberemos llamar accidentales.
El **odio** a veces suele nacer de poderosas y fundadas causas por graves injurias recibidas, otras de mera voluntad, de ligeros motivos y aun de capricho; de cualquier modo, sus efectos son crueles y terribles, se aumenta su encono, y se hace inextinguible.
La aversión y la antipatía se ejercen indistintamente en las personas y en las cosas; el odio mas en aquellas que en estas; la repugnancia más las acciones.
Odiamos a los viciosos; tenemos aversión a sus acciones; desde el instante mismo que vemos a una persona, sentimos antipatía contra ella. El odio todo lo hace horrible y espantoso; la aversión obliga a huir del trato de algunas personas. La antipatía nos fuerza a no poderlas sufrir.

Fuente: Wikilengua

CONVERSACIONES CON ESPIRITUS

1. **Reunión**
   Objetivo: Estudio de los sentimientos. El odio y la antipatía

Solicitud de amparo y unificación de pensamientos.

Concentración y evocación de protectores, guías, familiares y amigos.

- Percepción de la médium psicográfica intuitiva semiconsciente: percibo mucha luz sobre mí. Hay un ser con una expresión muy dulce. Creo que se trata de uno de los espíritus que nos guían. Parece que hubiera flores blancas en el ambiente
Hay luz blanca y transparente que nos envuelve a todos. A veces, se torna azul celeste con reflejos amarillentos.

- Director: Bien, amigos. Estamos dispuestos para una sesión de trabajo. El tema es continuar el estudio de los sentimientos. Hoy tenemos unas preguntas sobre sentimientos negativos hacia nuestros semejantes

Espíritu guías: Nos encontramos dispuestos a la labor, para aprender con la finalidad del propio progreso y la colaboración para que todos amplíen sus conocimientos.

- Director: Gracias, amigos. Interpretamos el sentimiento de ustedes y deseamos retribuirlos.
Deseamos saber que definición nos dan del odio. ¿De dónde proviene ese sentimiento?

Espíritu guía: Es el rechazo, la negación de los sentimientos de bondad y proviene del egoísmo, de la envidia y de todas las otras tendencias que no permiten sentir a los semejantes como iguales, en la unidad de todas las cosas.

- Director: ¿La antipatía es un sentimiento de defensa o es un rechazo injusto?

Espíritu guía: Si la antipatía se basa en la desigualdad de sentimientos es normal y no es negativa. Son simpáticos los seres que se comprenden. La antipatía es injusta cuando se funda en el egoísmo, la envidia o la soberbia.

- Director: Les agradecemos su colaboración. Continuaremos con el estudio de los sentimientos y volveremos a mencionar estos que estudiamos hoy, después de analizar las respuestas de ustedes. Lamentablemente hoy debemos despedirnos porque tenemos otras obligaciones que cumplir.

Espíritu guía: Siempre dispuestos a acompañarlos en el bien y el progreso. Paz.

- Director: Agradecimiento a los guías y a todos los que hacen posible estas comunicaciones.

Impresiones de los asistentes:

- Todos se sintieron bien y lamentaron que pudimos continuar con el diálogo.

2. Reunión

Objetivo: Estudio del odio, la antipatía y la aversión.
Recepción de una entidad conducida por lo guías con la finalidad de orientarla y obtener aprendizaje de sus vivencias.

1. Vidente en desarrollo: Siento mucha energía. Veo una mujer parada al lado de la médium psicógrafa y le tiene la mano sobre el hombro.

2. Vidente en desarrollo: Veo luz celeste brillante, círculos amarillos y verdes. Mucha tranquilidad.

3. Vidente en desarrollo: Veo expansión y paz. Ninguna percepción particular.

4. Vidente en desarrollo: Tranquilidad y paz. Ninguna percepción o videncia.

5. Vidente en desarrollo: Percibo mucha radiación, mucho brillo, mucha luz alrededor del aura de la médium psicógrafa.

- Percepción del médium intuitivo: Mucha energía sobre mí y mucha armonía, integración y participación en el grupo.

- Percepción de la médium psicógrafa: Mi protector está atrás. Me siento envuelta en mucha luz. Siento su influencia y energía sobre la cabeza y sobre el pecho. Sé que me están tranquilizando. Están Octavio y Julio. Me han estado equilibrando y armonizando. Hay mucha influencia.

- Director: Saludo al mundo espiritual. Manifestación de alegría por su compañía, su protección y por las vibraciones recibidas. Invitación a Octavio y Julio para que se expresen por la psicografía manifestando su presencia.

Comunicación espiritual psicográfica intuitiva semiconsciente

Espíritu guía: Amigos, les acompañamos con alegría y satisfacción, contribuyendo al empeño de ustedes para el progreso en el aprendizaje. Nuestra presencia es continua y pueden contar con nuestra colaboración siempre que sintamos el deseo sincero de abocarse al trabajo con intención de mejorar.

- Director: Quisiéramos que hicieran posible la comunicación de la entidad que hayan decidido conducir a nuestra mesa de trabajo, con la finalidad de darle una orientación, si le es necesaria, y que nos deje un aprendizaje por su situación.

Se produce una pausa relativamente larga y no acostumbrada.

- Director: Suponiendo dificultad en la comunicación, ofrece la participación del médium intuitivo parlante. Le pregunta si tiene alguna intuición sobre el mensaje recibido.

Entidad: Todo en el Universo es luz, es energía, son fuentes radiantes de energía a través de los cuales podemos... (la voz baja de volumen y no se oye)... guías, amigos del mundo espiritual y corporal; espíritus que modulan y logran comunicarnos videncias, muchas de ellas a través de la fenomenología.

- El director solicita al médium interpretación intuitiva sobre el mensaje recibido por psicografía.

Médium intuitivo: Estoy diciendo lo que capté o recibí.

- El director solicita al espíritu que se comunica por la médiumnidad intuitiva parlante que espere hasta que se lea el mensaje psicografiado.

Lectura de la psicografía.

- Director: Ahora podemos recibir la comunicación de la entidad que deseaba expresarse.

Espíritu guía: Tenemos la compañía de unos seres que en el estado espiritual permanecen en conflicto de sentimientos. Intentamos que ellos mismos pudieran comunicar sus pensamientos, pero la estructura espiritual no puede ser empalmada satisfactoriamente. Los sentimientos desequilibran su armonía y les impide mantenerse en un pensamiento continuo que pueda ser recibido correctamente. Continuaremos intentando.

- Director: Esperamos las condiciones adecuadas.

Se produce una pausa.

Entidad: (Caligrafía grande y dificultosa) Soy Ismael. Me siento muy mal. Todos estos me persiguen y me acosan. Ahora tengo miedo. Me espera el castigo por lo que hice. Pero yo no sabía. La vida era así. Así aprendí que debía ser.

- Director: ¿Dónde crees que estás?

Entidades: Tenemos derecho a hablar. Somos muchas mujeres que Ismael maltrató.

- Director: Ismael. Haz el esfuerzo de contestar donde crees que estás en este momento. También pregunto a las hermanas que se expresaron adoloridas, dónde creen que están y qué desean. Pregunta al médium intuitivo parlante si tiene alguna percepción de las entidades que se manifiestan.

Médium intuitivo: Sus vibraciones son de seres que necesitan orientación y ayuda. Son seis o siete mujeres que persiguen a un ser. Cuando le preguntaste dónde estaban, sentí que estaban enterrados en Francia, en un hueco. Sentí que estaban en el limbo o en la nada, que no sabían que hacer. Estos seres no son malos ni quieren hacer daño, están enredados en un mundo mental de desconocimiento de las cosas espirituales.

- El director solicita alguna percepción a la médium vidente en desarrollo.

- Médium vidente en desarrollo: Son mujeres atormentadas.

Comunicación psicográfica intuitiva semiconsciente.

Entidad (Ismael): En el infierno.

Entidades (mujeres): Queremos que lo castiguen. En la oscuridad donde Ismael nos llevó. Pero no descansaremos hasta que pague por lo que nos hizo. Abusó de todos y no puede quedar tranquilo.

- Director: Ismael, ¿A qué le tienes temor? Hermanas, ustedes que piden castigo, que se han sentido maltratadas. ¿Porqué permitieron ese maltrato?

Entidad (Ismael): Al castigo. No sé que me van a hacer. Yo no sabía. La vida es así. No quería hacer daño. No sabía. No quiero sufrir.

Entidades (mujeres): Una mujer débil no puede contra un hombre fuerte. ¿Cómo nos podíamos oponer? Nadie nos defendía.

- Director: Mensaje de orientación y estímulo para estos espíritus en conflicto. El director expresa el sentimiento de solidaridad del grupo para con ellos. Instruye a Ismael en lo que significa la bondad y misericordia de Dios; en el error de creer en infiernos, castigos y la permanencia en estos a fin de

resarcir faltas y errores. Lo insta a tomar conciencia de la ignorancia en que se ha mantenido con esa manera de pensar, que es la causa de sus errores y equívocos, y de los sufrimientos que ahora padece. Sus temores manifiestan el reconocimiento de haber cometido errores y esta actitud es el comienzo del arrepentimiento, lo que lo debe conducir hacia la rectificación.
A las mujeres les aconseja primeramente tratar de desarrollar el perdón, a comprender las flaquezas de la naturaleza humana, y admitir que los humanos no son perfectos pero sí perfectibles, por medio del crecimiento obtenido por las experiencias vividas. Se les sugiere que piensen que tal vez ellas pudieron despertar en otros los mismos sentimientos que las embargan. Se les insta a reflexionar, a no condenar, a perdonar y tolerar, ofreciendo la los otros la oportunidad de enmendar. Deben saber que si se sienten en la oscuridad, esto es consecuencia de sus propios pensamientos y sentimientos de venganza. Les transmite comprensión por sus sufrimientos. Les indica que no hay hombres fuertes y mujeres débiles, sino núcleos de energía capaces de pensar, sentir y con voluntad para actuar. La fortaleza espiritual es medida por las ondas vibratorias de los mejores sentimientos que seamos capaces de manifestar.
Los anima a todos a cambiar los pensamientos de miedo, temor, odio y venganza por los de entendimiento, comprensión y amor. Aceptar las equivocaciones mutuas y buscar el camino de la recuperación. Invita a un mensaje de despedida a Ismael y a las mujeres.

Entidad (Ismael): Gracias por el compañerismo. Sigo en mi dolor. Gracias.

Entidades (mujeres): Queremos justicia. Tiene que pagar.

- Director: Nuevamente les dice que tendrán justicia, pero no, venganza ni castigo, como lo desean. Les exhorta a oír a los espíritus que los acompañan y que los han traído a la reunión. Solicita a Octavio un mensaje de orientación.

Espíritu guía: Estos seres se mantienen detenidos prolongadamente en el sentimiento de pánico y de odio a los otros. En todo el transcurso de su peregrinar con sus sentimientos, no logran establecerse para modificar su pensamiento. La influencia repetida de seres que los ayudan continuamente, logra modificar dulcificando sus sentimientos, pero sólo transitoriamente. Al poco tiempo vuelven otra vez a caer en esa lucha de persecución y en el temor que paraliza y no les permite avanzar. Deseo dejarles un mensaje de apoyo, asegurándoles que por ínfimo que sea el efecto que el mensaje de ustedes pueda ser, siempre contribuirá a llevar a la reflexión. El camino puede ser largo, pero la esperanza de alcanzar la rectificación siempre existe. Paz. Amigos.

- Director: Gracias. Hasta siempre. Propone la concentración del grupo para elevar el pensamiento a fin de solicitar ayuda espiritual para una amigo de F.A. desencarnado recientemente.

Impresiones de los asistentes:

- El director opina que hemos tenido una reunión muy hermosa donde hemos disfrutado del trabajo en conjunto de los dos médiums, confirmando la armonía del grupo.

- La médium psicógrafa tuvo la percepción de un ser que se presentaba como un minero, bebedor, de vida disipada, pantalón negro, camisa blanca y sucia abierta en el pecho, y con un foco sobre la cabeza. Las entidades que se identificaban como mujeres aparecían con cofia y vestidos entallados en la cintura y falda larga y amplia.

- El médium intuitivo parlante vio un espíritu desencarnado. En el caso de las mujeres se veía tal como lo dijeron. Cuando le preguntaron a Ismael a que tiene miedo, él sintió que le teme a la vida, a reencarnar nuevamente. De todas las mujeres sólo se presentaron tres, dos hijas y una madre que lo perseguía. Él tiene que reencarnar con ellas y éstas no quieren por el odio que le tienen. Cuando le preguntaron a Ismael como se sentía, él sintió que se sentía mejor pero que tenía temor a lo que le esperaba, porque sabía que las mujeres lo iban a golpear, es decir, que sabe que no va a ser fácil para él.

- El director destaca la importancia de contar con la participación de varios médiums, sobre todo con el control de un vidente para identificar las entidades que se expresan. Hoy pudimos apreciar la concordancia y el trabajo coordinado.

- Uno de los participantes quisiera saber cuanto tiempo hace que sucede esto.

- El director destaca la poca importancia que tiene el hecho histórico o anecdótico En este caso lo importante son los sentimientos que unen a estos seres y que es necesario que cambien. No olvidar que el presente es lo más importante, porque será la causa del futuro, en cambio el pasado ya no se puede modificar.

- Una compañera del grupo dice que la reunión le pareció bella y aleccionadora. Piensa que siempre se han repetido estas situaciones entre los seres humanos y siempre hay que tratar de mejorar.

- Un médium en desarrollo sintió que esas mujeres habían estado en Alemania, pero no sabe en qué época, y que tenían vivencias en Francia.

-La médium vidente en desarrollo que percibió la mujer parada con la mano en el hombro de la médium psicógrafa, era una expresión de protección. Durante la manifestación se sintió sumamente molesta.

- Otro médium vidente en desarrollo dice que hizo un esfuerzo para percibir a Ismael. Durante un momento le pareció verlo grueso y con los ojos desorbitados. A las mujeres las percibió sumisas, delgadas y con cara larga. Sintió mucha emoción y al final que se le levantaba el cabello. El tiempo le pareció muy largo.

- Un participante dice que le resultó interesante ver la coincidencia de los médiums. Le causó mucha impresión ver cuando la médium esperaba mientras hablaba el médium intuitivo, y le temblaba la mano, mientras el lápiz punteaba como queriendo escribir. Fue muy impresionante.

- Otro participante dice que le pasó algo muy curioso. Desde que está asistiendo a estas reuniones, siempre percibía paz y tranquilidad. Hoy sintió algo muy fastidioso en el pecho y una presión muy grande. Se le aceleró el pulso, y sentía una energía muy fuerte.

- Un compañero dice que le impresionó la reunión tanto como a él. Sentía un desasosiego, compasión por los espíritus. Pensó como habría sido el daño que el hombre le hizo a esas mujeres. Tiene un comentario particular. La misericordia divina es tan grande, como la justicia y la ley universal, que está seguro que los espíritus de Ismael y las mujeres algún día, aunque transcurra mucho tiempo, llegarán a la reconciliación, al perdón, a la tolerancia y al amor. Si ellos que se sienten tan martirizados y ofendidos son capaces de perdonar. ¿Cómo no nos podemos perdonar nosotros unos a otros? Cuando lo que tenemos son simples roces por diferencias de opiniones, sin la importancia de esa tragedia. Debemos reflexionar cuando tengamos estos impases o roces con algún amigo o amiga, para tener la mejor disposición de bajar la cabeza, aceptar, tener humildad, tolerancia y amor para la reconciliación y las buenas relaciones que deben existir en un grupo como éste. Cuando la mano de la médium temblaba y la letra no se terminaba de plasmar, me parecía ver a Ismael pegándoles a las mujeres, dándoles puntapiés. Eso me causó desasosiego. Creo que llegarán a la reconciliación y eso dependerá de ellos mismos.

- El director expresa nuestra manifestación de agradecimiento al mundo espiritual.

Notas:
a) Alemania (en alemán: *Deutschland*), oficialmente la **República Federal de Alemania** (en alemán: *Bundesrepublik Deutschland*, es un estado miembro de la Unión Europea de la Europa Central. Limita al norte con el mar del Norte, Dinamarca y el mar Báltico; al este con Polonia y la República Checa; al sur con Austria y Suiza, y al oeste con Francia, Luxemburgo, Bélgica y los Países Bajos. La ciudad de Büsingen, enclavada en Suiza, también forma parte de Alemania. El territorio de Alemania abarca 357.021 km ² y posee un clima

templado. Con más de 82 millones de habitantes, representa la mayor población entre los Estados miembros de la Unión Europea y es el hogar del tercer mayor grupo de emigrantes internacionales.
Las palabras alemán y Alemania provienen del latín y eran utilizadas en la antigüedad por los romanos para denominar a los *alamanes*—no es lo mismo que *alemanes*—, el pueblo germánico más cercano al territorio del Imperio romano. De ahí fue usada para nombrar al país entero. Además de *alemán*, está también extendido el uso del gentilicio *germano*, derivado del nombre con que los romanos se referían a las tribus no romanas de la zona central de Europa, cuyo territorio llamaban Germania. Desde el siglo X, los territorios alemanes formaron una parte central del Sacro Imperio Romano Germánico que duró hasta 1806. Durante el siglo XVI, las regiones del norte del país se convirtieron en el centro de la Reforma Protestante. Como un moderno estado-nación, el país fue unificado en medio de la Guerra franco-prusiana en 1871. Tras la Segunda Guerra Mundial, fue dividida en dos Estados separados a lo largo de las líneas de ocupación aliadas en 1949, pero los dos Estados se reunificaron de nuevo en 1990. Fue miembro fundador de la Comunidad Europea (1957), que se convirtió en la Unión Europea en 1993. Es parte de la zona Schengen y adoptó la moneda común europea, el euro, en 1999.
Es una república parlamentaria federal de dieciséis estados (Bundesländer). La capital y ciudad más grande es Berlín. Es un miembro de la Organización de las Naciones Unidas, la OTAN, el G8, las naciones G4, y firmó el Protocolo de Kioto. Es la cuarta mayor economía mundial en cuanto al PIB nominal, la primera de Europa, y el mayor exportador de mercancías del mundo en 2007. En términos absolutos, asigna el segundo mayor presupuesto anual de la ayuda al desarrollo en el mundo, mientras que sus gastos militares ocuparon el sexto lugar. El país ha desarrollado un alto nivel de vida y establecido un sistema completo de seguridad social. Tiene una posición clave en los asuntos europeos y mantiene una estrecha relación con varias asociaciones a nivel mundial. Es reconocida como líder en los sectores científico y tecnológico.
En sentido estricto Alemania no existe como Estado hasta 1871. Así se incluye también la historia previa: lo que sucedió en los territorios que luego formaron parte de ese Estado antes de que existiera.
Se cree que la etnogénesis de las tribus germánicas se produjo durante la Edad de Bronce nórdica, o, a más tardar, durante la Edad de Hierro pre-romana. Desde el sur de Escandinavia y el norte de Alemania, las tribus iniciaron su expansión al sur, este y oeste en el siglo I a. C., entrando en contacto con las tribus celtas de la Galia, así como Irán, el Báltico, y las tribus eslavas del Este de Europa. Poco se conoce sobre la historia temprana de los pueblos germánicos, excepto lo que se sabe a través de sus interacciones con el Imperio romano y los registros de hallazgos arqueológicos.
Durante el reinado de César Augusto, los germanos se familiarizaron con las tácticas de guerra romanas, manteniendo al mismo tiempo su identidad tribal. En 9 a. C., tres legiones romanas dirigidas por Varo fueron aniquiladas por los queruscos y su jefe Arminio en la Batalla del bosque de Teutoburgo. Por lo tanto, la Alemania moderna, por lo que respecta al Rin y el Danubio, se mantuvo fuera del Imperio romano. En la época de Tácito, tribus germánicas se establecieron a lo largo del Rin y el Danubio, ocupando la mayor parte de la zona moderna de Alemania. El siglo III vio el surgimiento de un gran número de tribus germánicas del Oeste: alamanes. chatti, francos, frisones, sajones y turingios. En ese momento estos pueblos iniciaron el período de las grandes migraciones (o invasiones bárbaras, desde el punto de vista del Imperio Romano) que se extendió por varios siglos.
El imperio medieval se derivaba de una división del Imperio carolingio en 843, que fue fundada por Carlomagno en 800, y existió en diferentes formas, hasta 1806, su territorio se extendía desde el río Eider en el norte hasta la costa mediterránea en el sur.
Bajo el reinado de la Dinastía Sajona (919-1024), los ducados de Lorena, Sajonia, Franconia, Suabia, Turingia y Baviera se consolidaron, y el Rey alemán fue coronado emperador del Sacro Imperio Romano Germánico de estas regiones en 962. Bajo el reinado de la Dinastía Salia (1024-1125), el Sacro Imperio Romano Germánico absorbió el norte de Italia y Borgoña, aunque los emperadores perdieron el poder a través de la Querella de las Investiduras. Bajo los emperadores Hohenstaufen (1138-1254), los príncipes alemanes aumentaron su influencia hacia el sur y el este en los territorios habitados por los eslavos. En el Norte alemán crecieron ciudades prósperas como las de la Liga Hanseática.
El edicto de la Bula de Oro de 1356 fue la constitución básica del imperio que duró hasta su disolución. Se codificó la elección del emperador por siete príncipes electores. A partir del siglo XV, los emperadores fueron elegidos casi exclusivamente entre los provenientes de la Casa de Habsburgo.
Martin Lutero escribió *Las 95 tesis,* donde cuestionando la Iglesia Romana en 1517, provocando con ello la Reforma Protestante. La iglesia Luterana fue reconocida como la nueva religión sancionada en muchos estados alemanes después de 1530. El conflicto religioso resultante condujo a la Guerra de los Treinta Años (1618-1648), que devastó el territorio alemán. La población de los estados alemanes se redujo en un 30%. La Paz de Westfalia (1648) terminó la guerra religiosa entre los estados alemanes, pero el imperio de facto fue dividido en numerosos principados independientes. Desde 1740 en adelante, el dualismo entre la monarquía Habsburgo de Austria y el Reino de Prusia dominó la historia alemana. En 1806, el Imperio fue invadido y disuelto como consecuencia de las Guerras napoleónicas.
Tras abdicar el último monarca del Sacro Imperio Romano Germánico, se inició, en los antiguos estados que lo componían, una dispar búsqueda por crear un estado nacional alemán unificado. La cuestión territorial se

debatía entre la creación de una «gran Alemania», que incluyese los territorios germanófonos austríacos o una «pequeña Alemania», formada exclusivamente por otros estados. A esta disyuntiva se sumaba la cuestión institucional sobre el reparto de poder entre el pueblo y la corona.
La cuestión se planteó de manera concreta tras la caída del Primer Imperio francés. Napoleón, el emperador de los franceses, fue derrotado, pero el hecho de terminar con la dominación extranjera no les reportó a los alemanes una Alemania unida dentro de la Confederación Germánica, implantada en 1815.
En marzo de 1848, la revolución estalló en Alemania. Convertir a Alemania en un estado nacional e institucional suponía tener que definir qué pertenecía a Alemania. El primer Parlamento libremente elegido, en Francfort del Meno, descubrió que no era posible forzar el establecimiento de un estado nacional pangermánico, con inclusión de Austria. Este hecho planteó la solución de la «pequeña Alemania», en la forma de un imperio bajo la hegemonía del Reino de Prusia
El parlamento exigió que, como emperador alemán, el rey de Prusia tendría que renunciar a su carácter divino y concebirse a sí mismo como ejecutor de la voluntad del pueblo, exigencia ésta que el monarca rechazó en 1849, impidiendo de esta forma que se realizara la unificación alemana.
En la década de 1860 el Canciller Otto von Bismarck favoreció en Prusia al ejecutivo contra el Parlamento. La cuestión del poder político externo se resolvió con la Guerra de las Siete Semanas en 1866, en el sentido de la «pequeña Alemania».
Alemania fue unificada como un moderno estado-nación en 1871, cuando se forjó el Imperio alemán, con el Reino de Prusia como su principal constituyente. Después de la derrota francesa en la Guerra franco-prusiana, el Imperio alemán (*Deutsches Kaiserreich*) fue proclamado en Versalles el 18 de enero de 1871. La dinastía Hohenzollern de Prusia lideró el nuevo imperio, cuya capital se estableció en Berlín. El imperio fue una unificación de las partes dispersas de Alemania, excepto Austria (*Kleindeutschland*, o «pequeña Alemania»). A partir de 1884, Alemania inició el establecimiento de varias colonias fuera de Europa.
En el período posterior a la unificación de Alemania, el emperador Guillermo I orientó la política exterior garantizando la posición de Alemania como una gran nación al forjar alianzas para aislar a Francia por la vía diplomática, y evitar la guerra. Sin embargo, durante el reinado de Guillermo II, Alemania, al igual que otras potencias europeas, dio un curso imperialista que provocó fricciones con los países vecinos. La mayoría de alianzas en las que Alemania había estado previamente implicada no se renovaron, y nuevas alianzas excluyeron al país. En concreto, Francia estableció nuevas relaciones mediante la firma de la *entente cordiale* con el Reino Unido y la obtención de vínculos con el Imperio ruso. Aparte de sus contactos con el Imperio austrohúngaro, Alemania se vio cada vez más aislada.
En la Conferencia de Berlín, Alemania se unió a otras potencias europeas para reclamar su parte de África. Alemania obtuvo la propiedad sobre varios territorios africanos en la parte este, sudoeste, Camerún y TogolandiaLa lucha por África causó tensiones entre las grandes potencias que pueden haber contribuido a crear las condiciones que llevaron a la Primera Guerra Mundial.
El atentado de Sarajevo (1914) en el que murió el heredero de la Corona del Imperio austrohúngaro, desencadenó la Primera Guerra Mundial. Alemania, como parte de las Potencias Centrales, sufrió la derrota contra las Potencias Aliadas en uno de los conflictos más sangrientos de todos los tiempos. La Revolución de Noviembre estalló en 1918, y el emperador Guillermo II abdicó. Un armisticio que ponía fin a la guerra se firmó el 11 de noviembre y Alemania se vio obligada a firmar el Tratado de Versalles de 1919. En su negociación fueron excluidas las Potencias derrotadas en contradicción con la diplomacia tradicional de la posguerra. El tratado fue percibido en Alemania como una humillante continuación de la guerra por otros medios y su dureza se cita a menudo como un factor que facilitó el posterior ascenso del nazismo en el país.
La adversidad económica, debida tanto a las condiciones de la paz como a la gran depresión mundial, es considerada una de las causas que provocaron el respaldo por parte de los líderes de opinión y los votantes alemanes hacia los partidos antidemocráticos. Aunado a esto, durante la guerra y hasta su fin se había mantenido a la sociedad alemana con la idea de que la victoria era casi segura y la falta de una invasión alimentó la teoría (*Dolchstoßlegende*) de que fueron las fuerzas democráticas (y comunistas, así como los judíos) las que traicionaron a la patria y provocaron la derrota.
En las elecciones extraordinarias de julio y noviembre de 1932 el Partido Nacionalista-Socialista Alemán de los Trabajadores (NSDAP, «partido nazi ») obtuvo 37,3% y 33,0% de los votos, respectivamente. La inestabilidad política y la imposibilidad de crear un gobierno firme obligó a que el presidente del gobierno tuviera que nombrar al canciller (*Präsidialkanzler*), algo que de origen era tarea del parlamento. El 30 de enero de 1933, por presión del NSDAP, el presidente (jefe de Estado) Paul von Hindenburg (canciller durante la Primera Guerra) nombró canciller (jefe de gobierno) al líder del NSDAP, Adolf Hitler.
Tras la muerte de Hindenburg se denominó a Adolf Hitler Jefe de Estado, lo que dio inicio a la Alemania Nazi. El 27 de febrero de 1933, el Reichstag fue incendiado. Algunos derechos democráticos fundamentales fueron derogados posteriormente en virtud de un decreto de emergencia. Una Ley de Hitler dio al gobierno el pleno poder legislativo. Sólo el Partido Socialdemócrata de Alemania votó en contra de ella; los comunistas no pudieron presentar oposición, ya que sus diputados habían sido asesinados o encarcelados. Un estado totalitario centralizado fue establecido por una serie de iniciativas y decretos, haciendo de Alemania un Estado de partido único. La industria se reguló para desplazar la economía hacia una base de producción de guerra.

En 1936 las tropas alemanas entraron en la Renania desmilitarizada, y el Primer Ministro británico Neville Chamberlain impulsó su política de apaciguamiento que resultó insuficiente. La política de Hitler de anexionar tierras vecinas para hacerse con *Lebensraum* ('espacio vital') que incluyó a Austria y a Checoslovaquia anexionándose la parte checa y estableciendo un gobierno títere en Eslovaquia, llevó al estallido de la Segunda Guerra Mundial el 1 de septiembre de 1939, cuando atacó Polonia. Inicialmente Alemania obtuvo éxitos militares rápidamente (de ahí el término *Blitzkrieg* — 'guerra relámpago') y consiguió el control sobre los Países Bajos, Bélgica, Luxemburgo, norte y oeste de Francia y posteriormente sobre Dinamarca, Noruega, Yugoslavia y Grecia en Europa, y Túnez y Libia en el norte de África. Además tenía como aliados firmes al Imperio de Japón (quien hacía su propia invasión por Asia y Oceanía) e Italia (que ya había invadido Albania, Etiopía, controlaba Libia junto con los alemanes y atacaba Malta y el Egipto Británico). Sus aliados, más bien vasallos, fueron el Gobierno de Vichy (la Francia Sur controlada por el mariscal Petâin y todos sus territorios africanos y asiáticos: Marruecos, Argelia, Siria...), Finlandia, Eslovenia, Croacia, Hungría, Rumanía y Bulgaria.
Otros Estados tenían que colaborar con los alemanes para que no hubiese represalias y no fuesen invadidos, así que su neutralidad estaba claramente manifiesta, evidentemente al estar rodeados por territorios alemanes no les quedaban muchas opciones, estos Estados fueron Suecia, Andorra, Mónaco, Suiza, Liechtenstein, San Marino, El Vaticano y Turquía. En el verano de 1941 un ejército de más de 3 millones de hombres invadió la Unión Soviética, rompiendo el tratado de no agresión firmado 2 años antes. Hubo 3 ejércitos que se dirigieron, uno dirección Leningrado, otro a Moscú y el otro a Ucrania y llegando hasta Stalingrado y los campos petrolíferos de Maykop y Grozni. Los alemanes fueron apoyados con ingentes tropas de Finlandia, Bulgaria, Italia, Rumanía, Hungría y España entre otros. Finalmente, la invicta alemana fue detenida en la Batalla de Inglaterra, durante la cual la Luftwaffe fue derrotada por la RAF. El ataque a la Unión Soviética en 1941 demostró que el ejército nazi era insuficiente para abarcar un territorio de esas dimensiones. Sus fracasos en las campañas rusas de 1941 (llegar a Moscú y cortar los suministros procedentes de Siberia) y 1942 (llegar al mar Caspio para hacerse con el petróleo), así como el ingreso de los Estados Unidos (en diciembre de 1941) en el conflicto, dieron un giro que llevó a la destrucción del país bajo los bombardeos perpetrados por los aliados, que solamente se detuvieron tras la capitulación del régimen nazi el 8 de mayo de 1945.
En lo que más tarde llegó a ser conocido como el Holocausto, el régimen Nazi promulgó políticas gubernamentales para avasallar a varios sectores de la sociedad: judíos, comunistas, gitanos, homosexuales, francmasones, disidentes políticos, sacerdotes, predicadores, opositores religiosos y las personas con discapacidad, entre otros. Durante la época nazi, unos once millones de personas fueron asesinadas metódicamente por el Holocausto. La Segunda Guerra Mundial y el genocidio nazi fueron responsables de alrededor de 50 millones de muertos, entre ellos seis millones de judíos y un número semejante de rusos y tres millones de polacos.
Alemania perdió parte considerable de su territorio, que además fue ocupado y dividido entre los aliados durante más de 45 años. Se estima que entre 12 y 14 millones de alemanes étnicos y sus descendientes fueron desplazados de las antiguas posesiones del Imperio. En 1949, tras aprobarse en el oeste una nueva Constitución, se creó la República Federal de Alemania (RFA), que al cabo de pocos años recobraría parte de su soberanía, incluyendo la capacidad de mantener un ejército, y pasaría a integrarse, en occidente, como miembro de las Comunidades Europeas y de la OTAN. Por su parte, la República Democrática Alemana (constituida en 1949 como respuesta a la fundación de la RFA) entraría desde un primer momento a formar parte del Pacto de Varsovia y el bloque soviético.
De esta forma, encarnó la situación que se vivía a nivel mundial en el marco de la Guerra Fría. Berlín, la antigua capital imperial, fue dividida en dos bloques. La parte oriental de la ciudad, bajo control comunista, construye un muro para evitar el contacto y la huida de su población hacia la parte occidental, fenómeno que se había intensificado a lo largo de la década de los años 50, como consecuencia del Milagro económico alemán.
La tibia persecución de los criminales del régimen nazi provocó el rechazo, por parte de las nuevas generaciones de la RFA, lo que contribuyó al estallido de las protestas de 1968. La RDA, en cambio, se veía a sí misma como un nuevo estado, creado por los combatientes antifascistas y de ningún modo asociado al régimen nazi. Por esa razón, y por temor a desatar discusiones políticas que pusieran en peligro la supremacía del partido único, no se llevó a cabo una reflexión amplia sobre lo sucedido durante la guerra. Esta falta de autocrítica ha determinado que la mayoría de los actos de xenofobia en la actualidad ocurran en la ex-RDA.
Tras una historia de incidentes y desencuentros entre los dos estados alemanes, el muro de Berlín se abrió a la circulación el 9 de noviembre de 1989, con posterioridad a las fugas masivas de ciudadanos de la RDA hacia territorio occidental, que se produjeron a través de Hungría y Checoslovaquia en el verano de ese mismo año. Alemania se reunificó el 3 de octubre de 1990, recobrando su plena soberanía, al quedar definitivamente suprimido el régimen de control político y militar de las potencias vencedoras de la Segunda Guerra Mundial.
La reunificación alemana tuvo consecuencias en todos los ámbitos de la vida alemana, como la participación alemana en operaciones de la ONU para la imposición de la paz, una actitud más crítica de la contribución de los extranjeros a la vida alemana, y enormes costos para los contribuyentes de los antiguos estados.

La Alemania reunificada conserva tradiciones que se remontan al siglo XIX: el sufragio universal y la estructura parlamentaria, desarrollada en tiempos del Reichstag. Se ha conservado también cierta continuidad espacial: el Tratado Dos más Cuatro, acta fundacional internacional de la Alemania reunificada, reafirmó la solución de la «pequeña Alemania». Los acuerdos establecieron la retirada gradual de las tropas soviéticas de Alemania Oriental con la garantía por parte de la OTAN de no situar fuerzas en el este de la Alemania unificada.
Desde que en 1950, Robert Schumann, el ministro francés de origen alemán, pronunciara su célebre declaración, ambos países, Francia y Alemania, se consideran el motor de las comunidades europeas que han dado origen a la actual Unión Europea.
Alemania es una república federal, democrática, representativa y parlamentaria. El sistema político alemán opera bajo un marco establecido en el documento constitucional de 1949 conocido como la *Grundgesetz* (Ley Fundamental). Al llamar el documento Grundgesetz, en lugar de Verfassung (constitución), los autores expresaron la intención de que sería sustituido por una constitución adecuada una vez que Alemania fue reunificada como un estado. Las enmiendas a la Grundgesetz generalmente requieren una mayoría de dos tercios de ambas cámaras del parlamento; los artículos que garantizan los derechos fundamentales, la separación de poderes, la estructura federal, y el derecho de resistir a los intentos de derrocar la constitución son válidos en perpetuidad y no pueden ser modificados. A pesar de la intención inicial, la Grundgesetz sigue en vigor después de la reunificación alemana en 1990, aunque con algunas modificaciones.
El *Bundeskanzler* (Canciller Federal), actualmente Angela Merkel, es el jefe de gobierno y ejerce el poder ejecutivo, similar al papel de un Primer MInistro en otras democracias parlamentarias. El poder legislativo recae en el parlamento compuesto por el Bundestag (Dieta Federal) y el Bundesrat (Consejo Federal), que en conjunto forman un único tipo de órgano legislativo. El Bundestag es elegido mediante elecciones directas respetuosas de la representación proporcional. Los miembros del Bundesrat representan a los gobiernos de los dieciséis estados federales y son miembros de los gabinetes de estado. Los respectivos gobiernos estatales tienen el derecho de nombrar y remover a sus enviados en cualquier momento.
Desde 1949, el sistema de partidos ha estado dominado por la Unión Demócrata Cristiana (CDU) y el Partido Socialdemócrata de Alemania (SPD), aunque los partidos más pequeños, como el Partido Democrático Libre (FDP, que ha tenido miembros en el Bundestag desde 1949) y Alianza 90/Los Verdes (*Die Grünen*, que ha controlado escaños en el Parlamento desde 1983) han desempeñado también un papel importante.
El jefe de Estado alemán es el *Bundespräsident* (Presidente Federal), elegido por la *Bundesversammlung* (Asamblea Federal), una institución integrada por los miembros del Bundestag y un número igual de delegados estatales. El segundo funcionario alemán más alto en el orden de precedencia es el Bundestagspräsident (presidente del Bundestag), que es elegido por el Bundestag, siendo responsable de supervisar las sesiones del cuerpo. El tercero, y más alto oficial de la Jefatura de gobierno es el Canciller Federal, que es designado por el Bundespräsident después de haber sido elegido por el Bundestag. El Canciller Federal puede ser destituido de manera constructiva a través de una moción de censura por parte del Bundestag, donde simultáneamente se elige a un sucesor.
Su población es la segunda mayor de Europa (después de la Rusia europea), y es el séptimo país por superficie. Su territorio abarca 357.021 km², que consta de 349.223 km² de terreno y 7.798 km² de agua. Extendiéndose desde los altos picos de los Alpes (punto más alto: el Zugspitze a 2.962 m de altura) en el sur a las costas de los mares Báltico y del Norte. En el centro del país se encuentran las tierras altas forestales y al suroeste la Selva Negra. No posee territorios de ultramar.
Algunos de sus ríos más importantes son: el Rin, el Elba, el Danubio y el Meno. Entre lo lagos destacan el de Constanza y el Müritz.
La mayor parte de Alemania tiene un clima templado húmedo en el que predominan los vientos del oeste. El clima es moderado por la Corriente del Atlántico Norte, que es la extensión norte de la Corriente del Golfo. Este calentamiento de agua afecta a las zonas que limitan con el Mar del Norte incluyendo la península de Jutlandia y la zona a lo largo del Rin, que desemboca en el Mar del Norte. Por consiguiente, en el noroeste y el norte, el clima es oceánico, las lluvias se producen durante todo el año con un máximo durante el verano. Los inviernos son suaves y los veranos tienden a ser frescos, aunque las temperaturas pueden superar los 30 °C (86 °F) durante períodos prolongados. En el este, el clima es más continental, los inviernos pueden ser muy fríos, los veranos pueden ser muy cálidos, por lo que a menudo son registrados largos períodos secos. La parte central y el sur son regiones de transición que varían de clima moderado a oceánico continental. Una vez más, la temperatura máxima puede exceder de 30 °C (86 °F) en verano.
La mayor parte de los mamíferos viven en bosques donde se pueden encontrar animales como el corzo, el ciervo común, el jabalí, el zorro rojo, el gamo europeo y muchos mustélidos. Los castores y nutrias son habitantes cada vez más raros en los ríos.
Otros mamíferos grandes que vivieron en otra época en Europa Central fueron exterminados como el uro, el oso pardo, el alce, el caballo salvaje, el bisonte europeo o el lobo. Recientemente han emigrado algunos alces y lobos de Polonia y la República Checa buscando mejores provisiones pero en el caso del restablecimiento del lobo y el oso es muy problemático debido a la mala reputación de estos animales entre la población.
El águila real se encuentra únicamente en los Alpes en la zona de Baviera y el quebrantahuesos que se

encontraba en otra época en esta zona fue exterminado. Los rapaces de presa más frecuentes son el ratonero común y el cernícalo común al contrario que el halcón peregrino el cual es menos numeroso.
Como el país está en una zona con clima templado su flora se caracteriza por amplios bosques de madera y coníferas. La amplia madera existente es sobre todo procedente de hayas rojas. Además son comunes otros árboles como el roble, el abedul o el pino. Destacan zonas amplias de flora como la alpina (Alpes bávaros) o la subalpina (Selva Negra o Harz).
Actualmente el 29.5 por ciento de la superficie estatal es boscoso. Con ello es uno de los países más ricos en bosque de la Unión Europea. Entre las plantas la acacia de flor blanca tiene una gran aceptación en la población siendo común su presencia. También hay un creciente interés por la producción de Flora apícola y principalmente cereales (cebada, avena, centeno, trigo), patatas y maíz. En los valles que están junto al río, entre otros el Moselle, el Ahr y el Rin, el paisaje fue reformado para la producción del vino.
Los tres ríos principales son:
Rin (Rhein en alemán) con una parte alemana de 865 kilómetros cuenta con varios tributarios importantes como el Neckar, el Meno y el Mosela.
Elba con una parte alemana de 727 kilómetros que desemboca en el Mar del Norte.
Danubio (Donau) con una parte alemana de 687 kilómetros.
Otros ríos importantes son los citados Neckar y Meno y otros como el Isar en el sudeste, o el Weser en el norte.
Es un país conocido por su conciencia medioambiental. Los alemanes en su mayoría consideran que las causas antropogénicas son un factor importante en el calentamiento global y son casi unánimes en pensar que la acción es necesaria, pero están más divididos que las personas de otros países sobre la urgencia de dicha acción. Está comprometida con el Protocolo de Kioto y varios otros tratados de promoción de la diversidad biológica, bajo las normas de emisión, el reciclaje, el uso de energías renovables y apoya el desarrollo sostenible a nivel mundial. Sin embargo, el país tiene una de las emisiones de dióxido de carbono per cápita más altas de la Unión Europea.
Las emisiones de combustión de carbón y las industrias de servicios públicos contribuyen a la contaminación atmosférica. La lluvia ácida, como consecuencia de las emisiones de dióxido de azufre está dañando los bosques. La contaminación de las aguas negras en el Mar Báltico y los afluentes industriales de los ríos en la antigua Alemania oriental se han reducido. El gobierno del ex-canciller Schroeder anunció la intención de poner fin al uso de la energía nuclear para producir electricidad.
Con más de 82 millones de habitantes, es el país más poblado en la Unión Europea. Sin embargo, su tasa de fecundidad de 1,39 hijos por madre es uno de los más bajos del mundo, y la Oficina Federal de Estadística estima que la población se reducirá a entre 69 y 74 millones en 2050 (69 millones de asumir una migración neta de +100000 por año, 74 millones de asumir una migración neta de +200.000 por año). Alemania tiene una serie de grandes ciudades, siendo Berlín la más poblada, sin embargo la mayor aglomeración urbana es la región Rin-Ruhr.
Desde de diciembre de 2004, unos siete millones de ciudadanos extranjeros han sido registrados, y el 19% de los residentes del país son extranjeros o tienen algún origen extranjero. El grupo más numeroso (2,3 millones) es de Turquía, y la mayoría del resto son de países europeos como Italia, Serbia, Grecia, Polonia y Croacia. La Organización de las Naciones Unidas ubica a Alemania como el tercer mayor receptor de emigrantes internacionales en todo el mundo, alrededor del 5%, o 10 de los 191 millones de emigrantes, o sea alrededor del 12% de la población del país. Como consecuencia de las restricciones, el número de inmigrantes que buscan asilo justificando origen étnico alemán (en su mayoría procedentes de la antigua Unión Soviética) ha ido disminuyendo constantemente desde 2000.
El país es a menudo llamado *Das Land der Dichter und Denker* (la tierra de poetas y pensadores). La cultura alemana comenzó mucho antes del surgimiento de Alemania como nación-estado y abarcó a toda la zona de habla alemana. Desde sus raíces, la cultura, en Alemania se ha formado por las principales corrientes intelectuales y populares en Europa, tanto religiosas como laicas. Como resultado, es difícil identificar una determinada tradición alemana separado del marco más amplio de la alta cultura europea. Otra consecuencia de estas circunstancias es el hecho de que algunas figuras históricas, tales como Wolfgang Amadeus Mozart y Nicolás Copérnico, entre otras, aunque no fueron ciudadanos de Alemania en el sentido moderno, deben ser considerados en el contexto del ámbito cultural alemán para comprender su trabajo.
En Alemania se han desarrollado algunos de los más renombrados compositores de la Música clásica europea, con inclusión de Johann Sebastian Bach, Luswig van Beethoven, Johannes Brahms y Richard Wagner. A partir del año 2006, Alemania es el quinto mercado de la música en el mundo y ha influido en la música pop, rock y el Metal industrial a través de artistas como Rammstein, Lacrimosa, Kraftwerk, Scorpions y minoritariamente de Tokio Hotel.
Numerosos pintores alemanes han gozado de prestigio internacional a través de su trabajo en diversas corrientes artísticas. Hans Holbein el Joven, Matthias Grünewald y Alberto Durero eran importantes artistas del Renacimiento, Caspar David Friedrich del Romanticismo, y Max Ernst del surrealismo. Entre las contribuciones alemanas en la arquitectura se incluyen los estilos carolingio y Otoniano, que son importantes precursores del románico. La región más tarde se convirtió en el sitio de las obras importantes en estilos como

el gótico, renacentista y barroco. Es especialmente importante en los primeros movimientos modernos, sobre todo a través del movimiento Bauhaus fundado por Walter Gropius. Ludwig Mies van der Rohe se convirtió en uno de los más renombrados arquitectos del mundo en la segunda mitad del siglo XX. La fachada de vidrio en los rascacielos fue idea suya.

Alemania ha sido el hogar de algunos de los más destacados investigadores en diferentes campos científicos. Es así que cerca de 100 alemanes (de nacionalidad u origen) han sido laureados con el Premio Nobel. El trabajo de Albert Einstein y Max Planck fue crucial para la fundación de la física moderna, que Werner Heisenberg y Max Born desarrollaron aún más. Ellos fueron precedidos por físicos como Hermann von Helmholtz, Joseph von Fraunhofer, y Daniel Gabriel Fahrenheit. Wilhelm Conrad Röntgen descubrió los rayos X, un logro que le hizo el primer ganador del Premio Nobel de Física en 1901. En Alemania y otros países los rayos x se denominan *"Röntgenstrahlen"* (rayos de Röntgen). El trabajo de Heinrich Rudolf Hertz en el ámbito de la radiación electromagnética fue fundamental para el desarrollo de las modernas telecomunicaciones. Wilhelm Wundt es célebre por haber desarrollado el primer laboratorio de psicología, a la que dio la categoría de ciencia. Alexander von Humboldt y su trabajo como científico natural y explorador fue fundacional para la biogeografía.

Numerosos importantes matemáticos han nacido en Alemania, incluidos Carl Friedrich Gauss, David Hilbert, Bernhard Riemann, Gottfried Leibniz, Karl Weierstrass y Hermann Weyl.

Alemania ha sido también el hogar de famosos inventores e ingenieros, como Johannes Gutenberg, quien se acredita la invención de la imprenta de tipos móviles en Europa; Hans Geiger, el creador del contador Geiger, y Konrad Zuse, que construyó el primer ordenador digital totalmente automático. Inventores, ingenieros e industriales, como el conde Ferdinand von Zeppelin, Otto Lilienthal, Gottlieb Daimler, Rudolf Diesel, Hugo Junkers y Karl Benz contribuyeron a dar forma moderna al automóvil y a la tecnología del transporte aéreo.

Importantes instituciones de investigación son la Sociedad Max Planck, el Helmholtz-Gemeinschaft y la Sociedad Fraunhofer. Estas trabajan de forma independiente o conectadas externamente al sistema universitario contribuyendo en una medida considerable a la producción científica. El prestigioso premio Gottfried Wilhelm Leibniz se concede a diez científicos y académicos cada año. Con una adjudicación máxima de 2,5 millones de euros, es uno de los premios de investigación más altamente dotados en el mundo.

El cristianismo es la mayor denominación religiosa con 53 millones de adeptos (64%). La segunda mayor religión es el islam con 3,3 millones de seguidores (4%), seguido por el budismo y el judaísmo, ambos con cerca de 200.000 adeptos (0,25%). El hinduismo tiene unos 90.000 adeptos (0,1%). Todas las demás comunidades religiosas tienen menos de 50.000 (o inferior a 0,05%) adherentes. Cerca de 24,4 millones de alemanes (29,6%) no han registrado denominación religiosa.

El protestantismo se concentra en el norte y el este y el catolicismo romano se concentra en el sur y el oeste. Cada una de ellas comprende alrededor del 31% de la población; el 1,7% de la población total se declara a sí mismos cristianos ortodoxos, entre ellos los serbios, los rusos y los griegos son los más numerosos. El Papa Emérito, Benedicto XVI, nació en Baviera.

El número de personas sin religión, entre ellas los ateos y agnósticos ascienden a 29,6% de la población, y son especialmente numerosos en la antigua Alemania del Este y las principales áreas metropolitanas. De los 3,3 millones de musulmanes la mayoría son sunitas y alevitas de Turquía, pero hay un pequeño número de chiitas.

Según la encuesta del Eurobarómetro de 2005, el 47% de los ciudadanos alemanes respondieron "Creo que hay un Dios", mientras que el 25% respondió "Creo que hay una especie de espíritu o fuerza vital" y el 25% dijo "No creo que exista ningún tipo de espíritu, dios, la vida o la fuerza".

El alemán es el oficial y principal idioma hablado en Alemania. Se trata de uno de los 23 idiomas oficiales en la Unión Europea, y uno de los tres idiomas de trabajo de la Comisión Europea, junto con el inglés y francés. Además hay otros idiomas minoritarios que son reconocidos nativos: el danés, el sorabo, el romaní y el frisón. Estos están protegidos oficialmente por la ECRML. Los lenguajes más utilizados son el turco, el polaco, los idiomas de la Península Balcánica y el ruso.

El alemán estándar es una lengua germánica occidental y está estrechamente relacionada con el inglés, el neerlandés y el sueco. La mayoría del vocabulario alemán se deriva de la rama germánica de la familia lingüística indoeuropea. Importantes minorías de palabras derivadas del latín, griego, y una cantidad menor de francés. El alemán se escribe usando el alfabeto chino. Además de las 26 letras estándar, el alemán cuenta con tres vocales con diéresis, es decir, ä, ö y ü, así como la Eszett o scharfes S (s fuerte) ß.

En todo el mundo, el alemán es hablado por aproximadamente 100 millones de hablantes nativos y también alrededor de 80 millones de hablantes no nativos. El alemán es el idioma principal de cerca de 90 millones de personas (18%) en la Unión Europea. El 67% de los ciudadanos alemanes afirman ser capaces de comunicarse en al menos una lengua extranjera, el 27% por lo menos en dos idiomas distintos del propio.

La cocina alemana varía enormemente de una región a otra. Las regiones del sur de Baviera y Suabia, por ejemplo, comparten una cultura culinaria con Suiza y Austria. Carne de cerdo, carne de vacuna y aves de corral son las principales variedades de la carne consumida, con la carne de cerdo como la más popular. A lo largo de todas las regiones, la carne se come con frecuencia en forma de salchicha. Más de 1500 diferentes tipos de salchichas se producen en el país. Los llamados alimentos orgánicos han ganado una cuota de

mercado de alrededor del 3,0% y se prevé que sea una tendencia creciente.
El desayuno es usualmente una selección de cereales y la miel o mermelada con pan. Algunos alemanes comen embutidos o queso con pan para el desayuno. Más de 300 tipos de panes son conocidos en todo el país. Al ser un país de inmigrantes, ha adoptado muchos platos internacionales. Platos italianos como pizza y pasta, o turcos y árabes como el kebab están bien establecidos, sobre todo en ciudades grandes. Restaurantes chinos y griegos están también considerablemente extendidos.
Aunque el vino es cada vez más popular en muchas partes de Alemania, la bebida nacional es la cerveza. El consumo de cerveza por persona en el país está disminuyendo, pero con 116 litros por año está todavía entre los más altos del mundo. De 18 países occidentales encuestados, el consumo per cápita de refrescos resultó ser inferior a la media (14ª en la lista), mientras que el consumo de jugo de frutas es uno de los más altos (tercero en la lista).

Fuente: Wikipedia

b) Francia (en francés, *France*) oficialmente **República Francesa** (en francés: *République Française*), es un país soberano miembro de la Unión Europea, con capital en París, que se extiende sobre una superficie total de 675 417 km² y cuenta con una población de 66 millones de habitantes.
Constituido en Estado social y democrático de Derecho, su forma de gobierno está organizada como república semi-presidencialista con el nombre oficial de **República Francesa** (*République française*) y la divisa *"Liberté, égalité, fraternité*" («Libertad, igualdad, fraternidad»).
El territorio de Francia, y su parte metropolitana, también llamada **Francia continental**, se ubica en Europa Occidental, donde limita, al sur, con el mar Mediterráneo, el enclave de Mónaco (4,4 km) e Italia (488 km); al suroeste, con España (623 km), Andorra (56,6 km) y el mar Cantábrico; al oeste, con el océano Atlántico; al norte, con el Canal de la Mancha, el mar del Norte y Bélgica (620 km), y al este, con Luxemburgo (73 km), Alemania (451 km) y Suiza (573 km). Su territorio insular europeo comprende la isla de Córcega, en el Mediterráneo occidental, y diversos archipiélagos costeros en el océano Atlántico. En América, es territorio de Francia la Guayana francesa, que limita con Brasil (673 km)7 y Surinam (510 km), y las islas y archipiélagos de Martinica, Guadalupe, San Bartolomé, San Martín y San Pedro y Miquelón. En el océano Índico posee las islas de Mayotte y de Reunión, así como los archipiélagos de la Polinesia francesa, Wallis y Futuna y Nueva Caledonia, en el océano Pacífico. Son territorios deshabitados de Francia el atolón de Isla Clipperton, en el Pacífico oriental, y las denominadas Tierras Australes y Antárticas Francesas.
Francia es la quinta economía mundial (Por delante del Reino Unido, Brasil e Italia) con una elevada difusión cultural en el contexto internacional. Miembro del G8, de la Zona Euro y del Espacio Schengen, y alberga a muchas de las más importantes multinacionales, líderes en diversos segmentos de la industria y del sector primario, además de que es el primer destino turístico mundial, con 80 millones de visitantes extranjeros al año. Francia, donde se redactó la Declaración de los Derechos del Hombre y del ciudadano de 1789, es miembro fundador de la Organización de las Naciones Unidas y uno de los cinco miembros permanentes de su Consejo de Seguridad. Francia alberga las sedes del Consejo de Europa y del Parlamento Europeo, ambas en Estrasburgo, y las de la Organizaciones para la Cooperación y el Desarrollo Económico y de la Unesco, en París. Es también una de las ocho potencias nucleares reconocidas y miembro de la OTAN.
Antigua potencia colonial, su cultura y civilización se encuentra difundida por países de todo el mundo agrupados en la organización de la Francofonía. El idioma francés es una de las lenguas con mayor difusión, tradicionalmente empleada como lengua de la diplomacia, que junto con otras 77 lenguas regionales, conforma el patrimonio lingüístico de Francia, miembro de la Unión Latina.
Existen importantes restos del paleolítico inferior en el río Somme y los Pirineos tradicionales (hombre de Neandertal), así como en La Chapelle-aux-Saints, Le Moustier y La Ferrasie. Del paleolítico superior hay abundantes vestigios de los hombres de Cro-Magnon, Grimaldi y Chancelade, datados en unos 25 000 años de antigüedad, los cuales están ubicados en el valle de Dordoña. Entre las más famosas pinturas rupestres del mundo están las de Lascaux y de Font de Gaume, en los Pirineos franceses.
En el mesolítico algunas actividades agropecuarias fueron reemplazando en importancia a las cuevas, y en el neolítico (desde el III milenio a.C.) surgió la cultura megalítica (que empleó menhires, dólmenes y enterramientos). Desde alrededor de 1500 a.C. se inicia la edad de bronce, desarrollándose rutas comerciales. Se ha encontrado utillaje de la industria *achelense* del *homo erectus* de hace 900 o 1000 años en la gruta Le Vallonnet, en el sur de Francia. La edad de hierro y las culturas celtas se ubican dentro del I milenio a.C.
Las fronteras de la Francia moderna (1810) son aproximadamente iguales que las de la Antigua Galia, que fue habitada por los grupos celtas conocidos como galos, quienes fueron los habitantes de la región y casi toda Europa central desde la prehistoria. Galia fue conquistada por Roma y su líder Julio César (que venció al jefe galo Vercingétorix) en el siglo I a. C., y los galos adoptaron el idioma romano (el latín, del que evolucionó el francés junto a la presencia de dialectos celtas como el bretón). El cristianismo enraizó en los siglos II y III, y se estableció firmemente durante los siglos V y VI, en aquella época Jerónimo de Estridón (San Jerónimo) escribió que Galia era la única región "libre de herejía".

En el año 451, Atila, el líder de los hunos invadió la Galia con ayuda de los pueblos francos y visigodos, y lograron establecerse en la parte principal de la Galia. En el siglo IV, la frontera del este de Galia a lo largo del Rin fue cruzada por Pueblos germánicos, principalmente los francos, de la que deriva el antiguo nombre de “Francie”. La “Francia moderna” debe su nombre al dominio feudal de los reyes capetos de Francia, alrededor de París. Los francos fueron la primera tribu entre los conquistadores germánicos de Europa, después de la caída del imperio romano en convertirse al cristianismo a raíz del bautismo del rey Clodoveo en 498; así, Francia obtuvo el título de "Hija mayor de la iglesia”, y el país adoptaría esto como justificación para llamarse “el reino más cristiano de Francia”.
Sobre los territorios que componían la Francia de la Edad Media reinaron las siguientes dinastías:
Los merovingios, descendientes de Meroveo y Clodoveo.
Los carolingios, descendientes de Carlos Martel.
Los Capetos y sus ramas secundarias Valois y Borbón, descendientes de Hugo Capeto.
La Dinastía Merovingia gobernó la actual Francia y parte de Alemania entre los siglos V y VIII. El primer rey fue Clodoveo I quien conquistó gran parte del territorio Galo entre 486 y 507; y se convirtió al cristianismo ortodoxo (por oposición a la herejía arriana), siendo bautizado en Reims hacia el 496 obteniendo el apoyo de las élites galo-romanas y estableciendo un importante lazo histórico entre la corona francesa y la Iglesia Católica.
La existencia como entidad separada comenzó con el Tratado de Verdún (843), con la división del Imperio carolingio de Carlomagno en Francia Oriental, Francia Central y Francia Occidental. Francia Occidental comprendía aproximadamente el área ocupada por la Francia moderna, de la que fue precursora.
Los Carolingios gobernaron Francia hasta 987, cuando Hugo Capeto fue coronado rey de Francia. Sus descendientes, la Dinastía de los Capetos, la Casa de Valois, y la Casa de Borbón, extendieron y unificaron progresivamente el país con una serie de guerras y herencias dinásticas.
La monarquía absoluta se fue imponiendo paulatinamente a partir de la llegada al trono de la casa de Borbón, un proceso iniciado por Enrique IV y que alcanzó su apogeo bajo el reinado de Luis XIV en el siglo XVII y principios del XVIII. A pesar de la oposición periódica de la alta nobleza y de las tensiones con los parlamentos provinciales, este régimen se mantuvo hasta el reinado de Luis XVI. En este tiempo Francia poseía la población más grande de Europa y su política, su economía y su cultura influían en todo el continente. Francia también obtuvo muchas posesiones de ultramar en América, África y Asia.
La secesión del tercer Estado en los Estados Generales de 1789 y la creación de la Asamblea Constituyente marcaron el inicio de la Revolución francesa, cuyo hito simbólico fue la toma de la Bastilla. Este proceso social, económico y político se desarrolló entre 1789 y 1799, y sus principales consecuencias fueron la abolición de la monarquía y la proclamación de la Primera República Francesa, eliminando las bases económicas y sociales del Antiguo Régimen en Francia.
Después de una serie de esquemas gubernamentales de breve duración, Napoleón Bonaparte tomó el control de la república en 1799, haciéndose primer cónsul y emperador del qué ahora se conoce como el Primer Imperio francés (1804-1814). Aparte de sus proezas militares, a Napoleón también se le conoce por el establecimiento del Código Napoleónico, un código civil que permanecería vigente hasta la segunda mitad del siglo XX y serviría de modelo a otros países, como España. Se le conoce también por su talento para hacerse rodear de brillantes expertos con un elevado sentido del Estado, que supieron crear el marco jurídico y administrativo de la Francia contemporánea. Otros, sin embargo, lo consideran un dictador tiránico cuyas guerras causaron la muerte de millones de personas, y uno de los personajes más megalómanos y nefastos de todos los tiempos.
Después de llevar a la victoria los ejércitos de la Revolución en una guerra de defensa del territorio nacional amenazado por los ejércitos de las monarquías europeas, su ejército, la *Grande Armée*, conquistó la mayor parte de Europa continental. En los territorios invadidos, Napoleón nombró a los miembros de la familia Bonaparte y a algunos de sus generales más cercanos como monarcas de los territorios. Hoy en día, la familia real sueca desciende del general bonapartista Bernadotte.
Si bien la organización política de Francia osciló entre república, imperio y monarquía durante 75 años después de que la Primera República cayera tras el golpe de Estado de Napoleón Bonaparte, lo cierto es que la revolución marcó el final definitivo del absolutismo y dio a luz a un nuevo régimen donde la burguesía, y en algunas ocasiones las masas populares, se convirtieron en la fuerza política dominante en el país.
Tras la derrota final de Napoleón en 1815 en la batalla de Waterloo y como consecuencia del Congreso de Viena, la monarquía francesa de los Borbones fue reinstaurada, pero con nuevas limitaciones definidas por una Carta Magna. En la revolución de julio de 1830, una sublevación civil derrocó al rey Carlos X y estableció la monarquía constitucional llamada "de julio", llevando al trono a Luis Felipe I, de la casa de Orleans. Su reinado duró hasta que la revolución popular de 1848 estableciera la Segunda República Francesa. Este régimen de breve duración terminó en diciembre de 1852, fecha en que Napoleón III dio un golpe de Estado y proclamó el Segundo Imperio francés.
Durante este nuevo imperio se produce un considerable desarrollo de los medios de transportes, así como una bonanza económica. Se incrementa la red bancaria y se firma un tratado librecambista con Inglaterra en 1860 que fomenta el comercio internacional. Sin embargo la política exterior tuvo una serie de fracasos

importantes como la Segunda Intervención Francesa en México y sobre todo la estrepitosa derrota en la Guerra Franco-prusiana de 1870 en la cual Napoleón III fue vencido por completo. Su caída precipitó la proclamación de la tercera república francesa, un régimen que se mantuvo hasta la Segunda Guerra Mundial.
Francia tuvo posesiones coloniales en varias partes del mundo, desde principios del siglo XVII hasta los años 1960. En los siglos XIX y XX, su imperio colonial global era el segundo más grande del mundo después del Imperio británico. En su pico, entre 1919 y 1939, el segundo Imperio colonial francés se extendió sobre 12 347 000 kilómetros cuadrados (4 767 000 millas cuadradas) de tierra. Incluyendo Francia metropolitana, el área total de la tierra bajo la soberanía francesa alcanzó 12 898 000 kilómetros cuadrados (4 980 000 millas cuadradas) en los años veinte y los años 1930, que es 8,6% del área de la tierra del mundo.
Aunque en última instancia acabó como uno de los vencedores en la Primera Guerra Mundial, Francia sufrió unas pérdidas humanas y materiales enormes que la debilitaron en las décadas por venir. Los años 30 fueron marcados por una variedad de reformas sociales introducidas por el gobierno del Frente Popular. Francia y Reino Unido declararon la guerra a la Alemania nazi el 3 de septiembre de 1939 en virtud de un tratado suscrito con Polonia, cuyo territorio había sido invadido por la Wehrmacht, ejército alemán. Al principio de la Segunda Guerra Mundial, Francia llevó a cabo una serie de campañas fracasadas de rescate en Noruega, Bélgica y los Países Bajos entre 1939 y 1940. Después del *ataque relámpago* de la Alemania Nazi entre mayo y junio de 1940 y su aliado, la Italia fascista, la dirección política de Francia firmó el Armisticio del 22 de junio de 1940. Los alemanes establecieron un régimen autoritario bajo la tutela del mariscal Philippe Pétain conocido como la Francia de Vichy, que adoptó una política de colaboración con la Alemania Nazi. Los opositores del régimen formaron el estado de Francia Libre fuera de Francia, sostuvieron a la resistencia francesa y fueron sumando cada vez más territorios coloniales a su causa. Francia continental fue liberada con el esfuerzo común de los aliados, Francia Libre, y de la resistencia francesa en 1945.
La Cuarta República Francesa establecida después de la Segunda Guerra Mundial luchó para mantener su estatus económico y político como potencia mundial. Intentó recuperar el control sobre su imperio colonial, afectado por la guerra. La tentativa poco entusiasta en 1946 de recuperar el control en Indochina Francesa dio lugar a la Primera Guerra de Indochina, que terminó en derrota francesa en la Batalla de Dien Bien Phu en 1954. Solamente unos meses más adelante, Francia hizo frente a un nuevo conflicto, incluso más áspero que el anterior en su más vieja e importante colonia, Argelia.
El debate por mantener el control de Argelia, entonces hogar de un millón de colonos europeos, debilitó el país y condujo casi a la guerra civil. En 1958, la cuarta república débil e inestable llevó a la Quinta Repúbica Francesa, que se apoya en un fuerte poder ejecutivo. Charles de Gaulle mantuvo el país unido mientras que toma el camino al extremo de la guerra. La Guerra de Argelia y la guerra civil que estalló en Argelia entre los partidarios de abandonar la colonia y los colonos que se aferraban a mantener la presencia francesa, se concluyó en 1962, con la declaración de Evian que incluían la celebración de un referéndum de autodeterminación. El general De Gaulle también tuvo que afrontar otra dura prueba en mayo de 1968, de la que salió triunfante en las elecciones anticipadas convocadas en junio del mismo año.
En 1981, el socialista François Mitterrand fue elegido presidente de Francia y gobernó desde 1981 hasta 1995. Luego, el conservador Jacques Chirac sería elegido presidente de Francia, gobernando entre 1995 y 2007, año en su ministro de Interior, Nicolás Sarkozy, fue elegido presidente. Francia apoyó a Estados Unidos en la primera Guerra del Golfo (1990 así como en el derrocamiento del régimen talibán. En décadas recientes, la reconciliación y la cooperación de Francia con Alemania han probado la línea central a la integración política y económica de la Unión Europea de desarrollo, incluyendo la introducción del euro en enero de 1999. Francia ha estado en la vanguardia de los Estados miembros europeos de la unión que intentaban explotar el ímpetu de la unión monetaria para crear una unión europea política, con una defensa y un aparato unificados y más capaces en la seguridad.
La actual Constitución de Francia (Constitución de la quinta república) fue aprobada por *referendum* el 28 de septiembre de 1958. Desde su implantación, los sucesivos Presidentes de la República han fortalecido notablemente su autoridad sobre el poder ejecutivo, en un principio encarnado en el Primer Ministro y el Gobierno, y se han constituido en verdaderos representantes del Ejecutivo en relación con el parlamento. Según la Constitución, el presidente es elegido por sufragio directo por un período de 5 años (originalmente eran 7 años). El arbitraje del presidente asegura el funcionamiento regular y el equilibrio de los poderes públicos. El presidente designa al primer ministro, quien preside sobre el Gabinete, comanda a las fuerzas armadas y concluye tratados. El Gabinete o Consejo de Ministros es nombrado por el Presidente a propuesta del Primer Ministro. Esta organización del gobierno se conoce como república semi-presidencialista.
La Asamblea Nacional es el principal cuerpo legislativo. Sus 577 diputados son electos directamente por un término de 5 años y todos los asientos son votados en cada elección. La otra cámara es el Senado, cuyos 321 senadores son elegidos por un colegio electoral (es un sufragio indirecto) y permanecen 9 años en sus cargos. Un tercio del senado es renovado cada 3 años. Los poderes legislativos del senado son limitados, y la asamblea nacional es quien posee la palabra final en caso de ocurrir una disputa entre ambas cámaras. El gobierno posee una fuerte influencia sobre la agenda parlamentaria. Además existe un Consejo Constitucional (9 miembros), que asegura el control de la constitucionalidad de las leyes y resuelve los contenciosos electorales. Son ciudadanos franceses todos los mayores de 18 años.

La *Declaración Schumann* es el título con el que informalmente se conoce al discurso pronunciado por el Ministro de Asuntos Exteriores francés Robert Schumann el 9 de mayo de 1950 en el que —tal como lo reconoce oficialmente la Unión Europea (UE)— se dio el primer paso para la formación de esta organización al proponer que el carbón y el acero de Alemania y Francia (y los demás países que se adhirieran) se sometieran a una administración conjunta.
El Tratado de París, firmado el 18 de abril de 1951 entre Bélgica, Francia, la República Federal Alemana, Italia, Luxemburgo y los Países Bajos estableció la Comunidad Europea del carbón y del Acero (CECA) que posteriormente formó parte, primero, de las Comunidades Europeas y, luego, de la Unión Europea. Los franceses cuentan con la segunda representación más numerosa en el Parlamento Europeo, en virtud de su número de habitantes; además, el francés Jean-Claude Trichet es el Presidente del Banco Central Europeo y Jacques Barrot fue uno de los vicepresidentes de la Comisión Europea para el período 2004-2009.
Francia se divide administrativamente en regiones, departamentos, distritos, cantones, y municipios (o comunas). Adicionalmente cuenta con colectividades, territorios y dependencias. El departamento más extenso es la Guayana Francesa con 91 000 km².
Las 27 regiones y sus correspondientes 101 departamentos son de la metrópoli o de ultramar.
División territorial metropolitana:
22 regiones (en fr. *régions*): Francia está dividida en 27 regiones, de las que 22 se encuentran en la metrópolis. Aunque es la división principal, Francia es un país unitario y las regiones no poseen autonomía legislativa ni ejecutiva, sino que reciben del estado una parte consecuente de los impuestos nacionales que pueden disponer y repartir según sus necesidades.
96 departamentos (en fr. *départements*): son regidos por un Consejo General elegido por seis años por sufragio directo. Fueron creados en 1790 con el fin de que toda persona pudiera dirigirse en una jornada de caballo como máximo a sus representantes. Cada uno tiene un prefecto.
329 distritos (en fr. *arrondissements*): cada departamento está dividido en varios distritos, que tienen cada uno su subprefecto. Su función es ayudar al prefecto del departamento.
3879 cantones: es una división más pequeña, sobre todo a efectos electorales.
36 571 comunas: equivalente al municipio. En la ciudad de París, reciben el nombre de *arrondissements*.
Intercomunidades de Francia (en fr. *intercommunautés*): equivalente a una Mancomunidad, agrupan dentro de un mismo departamento a varias comunas.
Las 5 *regiones de ultramar* están constituidas por 5 *departamentos de ultramar*: Guadalupe, Guayana francesa, Martinica, Mayotte y Reunión.
Las colectividades son de ultramar o sui géneris. Las 5 *colectividades de ultramar* son San Pedro y Miquelón, Polinesia francesa, Wallis y Futuna, San Bartolomé y San Martín; y 1 *colectividad sui géneris*: Nueva Caledonia.
Un *territorio de ultramar* conformado por las denominadas Tierras Australes y Antárticas Francesas. Seis dependencias son islas francesas dispersas y actualmente deshabitadas: Clipperton, en el nororiente del océano Pacífico (administrada desde la Polinesia Francesa); y Europa, Gloriosa, Saint Cristopher, Tromelin y Bassas da India, en el suroccidente del océano Índico (administradas desde el departamento de la Reunión).
La trayectoria histórica de Francia, así como la construcción de su sólido modelo económico tras la Segunda Guerra Mundial, le han proporcionado un estatus político muy relevante en la mayor parte de las organizaciones internacionales.
La situación privilegiada en Europa Occidental, en el centro de una de las regiones históricamente más pobladas del mundo, ha favorecido unas tasas elevadas de poblamiento y de expansión demográficas, siendo el tercer país más poblado de la tierra hasta el siglo XVIII. Esta expansión experimentó una fuerte desaceleración en vísperas de la revolución industrial que se mantuvo hasta entrado el siglo XX, en paralelo con el incremento demográfico de las regiones limítrofes, especialmente hacia la centroeuropea, en el área de influencia de Alemania, y las Islas Británicas.
Por otra parte, y especialmente durante los siglos XVI a principios del XX, una parte de la población francesa se instaló en otras regiones del mundo, al abrigo de la expansión colonial, configurando la base de las características poblacionales y composición étnica de otros países, principalmente en el Quebec de Canadá, Haití y otras antiguas colonias africanas, asiáticas y de Oceanía. En América, en los territorios de soberanía francesa de San Pedro y Miquelón; la Guayana Francesa, Martinica y Guadalupe, a la base poblacional proveniente de la metrópoli, se añadió la de origen africano que junto con la mestiza, se ha convertido en el grupo étnico mayoritario. En Oceanía la emigración de franceses ha sido menor y centralizada en Nueva Caledonia y la Polinesia Francesa, mientras que en el norte de África, una parte de la instalada en el Magreb conformó tras su repatriación a mediados del siglo XX la comunidad conocida como de los “pieds-noirs”.
También existe una presencia significativa de población de origen francés en otros países no directamente relacionados con sus colonias, principalmente de Hispanoamérica, como Argentina, Uruguay o Chile. Tras la Segunda Guerra Mundial y el periodo demográfico conocido como *Baby boom,* el lento estancamiento de las tasas de crecimiento ha sido menos marcado en Francia que en otros países de su entorno, manteniendo un nivel de natalidad destacado en Europa gracias a las políticas sociales aplicadas para su estímulo.
En Francia han nacido grandes inventores como los hermanos Montgolfier (inventores del globo aerostático),

Joseph-Nicéphore Niépce (químico, litógrafo y científico aficionado que inventó, junto a su hermano, un motor para barcos y, junto a Daguerre, la fotografía), Clément Ader (inventor del avión, un micrófono y los primeros perfeccionamientos del teléfono), los hermanos Lumière (inventores del proyector cinematográfico), René Théophile Hyacinthe Laënnec (inventor del estetoscopio), Louis Pasteur (la técnica conocida como pasteurización) entre otros; cuyos aportes a la ciencia han sido decisivos en la historia de la humanidad. En Francia la educación es gratuita en todos sus niveles, tanto para los estudiantes franceses como para los extranjeros. En 2007 los gastos en educación alcanzaron el 28% del presupuesto del Estado.

Es el país con más Premios Nobel de Literatura (catorce). Tanto los ciudadanos franceses, como los francógrafos de otros países (como el belga Maurice Maeterlinck o el senegalés Léopold Sédar Senghor) componen lo que se denomina como literatura francófona, que ha influenciado la obra de importantes autores extranjeros, y la literatura de muchos países. Tal es el caso del cubano Alejo Carpentier o del denominado *boom latinoamericano.* También se puede mencionar al gran escritor Antoine de Saint-Exupéry, autor del libro *El principito.*

Las primeras manifestaciones de bellas artes provienen del arte prehistórico, en estilo franco-cantábrico. La época carolingia marca el nacimiento de una escuela de iluminadores que se prolongará a lo largo de toda la Edad Media, culminando en las ilustraciones del libro de *Las muy ricas horas del duque de Berry.* Los pintores clásicos del siglo XVII francés son Poussin y Lorrain. En el siglo XVIII predomina el rococó, con Watteau, Boucher y Fragonard. A finales de siglo comienza el clasicismo de un Jacques-Louis David. El romanticismo está dominado por las figuras de Géricault y Delacroix. El paisaje realista de la Escuela de Barbizon tiene su continuación en artistas de un realismo más testimonial sobre la realidad social de su tiempo, como Millet y Courbet. A finales del siglo XIX París, convertida en centro de la pintura, ve nacer el impresionismo, precedido por la obra de Édouard Manet. A éstos siguen Toulouse-Lautrec, Gauguin y Cézanne. Ya en el siglo XX, surgen los fauvistas en torno a Matisse y el cubiso de la mano de Georges Braque y el español Picasso que trabaja en París. Otros movimientos artísticos se van sucediendo en el París de entreguerras, decayendo como centro pictórico mundial después de la Segunda Guerra Mundial.

En Francia la escultura ha evolucionado desde la antigüedad por diversos estilos, sobresaliendo en todos ellos: prehistórico, romano, cristiano, románico, gótico, renacentista, barroco y rococó, neoclásico (Frédéric Auguste Bartholdi: *Estatua de la Libertad*), romántico (Auguste Rodin: *El pensador*), y los contemporáneos.

En lo que se refiere a la arquitectura, los celtas dejaron su huella también en la erección de grandes monolitos o megalitos, y la presencia griega desde el siglo VI a. C. se recuerda hoy en la herencia clásica de Massalia (Marsella). El estilo romano tiene ejemplos en la *Maison Carré,* templo romano edificado entre 138-161 a. C., o en el Pont du Gard construido entre los años 40 y 60 d. C., en NImes y declarado patrimonio universal en 1985. En Francia se inventó el estilo gótico, plasmado en catedrales como las de Reims, Chartres, Amiens, Notre Dame o Estrasburgo. El renacimiento surgido en Italia, tiene su estilo arquitectónico representado magistralmente en el Castillo de Chambord o en el Palacio de Fontainebleau entre otros. El arte barroco (también de origen italiano), y el rococó (invención francesa) tienen obras extraordinarias en Francia. Tal es el caso del Palacio del Louvre y el Panteón de París entre tantos otros. El modernismo o arte moderno en arquitectura abarca todo el siglo XIX y la mitad del XX, y en él Gustave Eiffel revolucionó la teoría y práctica arquitectónica de su tiempo en la construcción de gigantescos puentes y en el empleo de materiales como el acero. Su obra más famosa es la llamada Torre Eiffel. Otro grande de la arquitectura universal es Le Corbusier, un innovador y funcionalista celebrado especialmente por sus aportes urbanísticos en las edificaciones de viviendas y conjuntos habitacionales.

El idioma oficial es el francés, que según unos lingüistas del siglo XIX provendría del *franciano*, variante lingüística hablada en la Isla de Francia que a principios de la Edad Media y a lo largo de los siglos se ha impuesto al resto de lenguas y variantes lingüísticas que se hablan en otras parte del territorio; la otra tesis es que es un estándar configurado a partir de las distintas lenguas de oïl.

A menudo, esta imposición del francés ha sido fruto de decisiones políticas tomadas a lo largo de la historia, con el objetivo de crear un Estado uniformizado lingüísticamente. De hecho, el artículo 2 de la Constitución francesa de 1958 dice textualmente que «*La langue de la République est le français*».

Este artículo ha servido para no permitir el uso oficial en los ámbitos de uso cultos de las lenguas que se hablan en Francia, hasta que en 1999 el informe Cerquiglini estableciera 75 lenguas regionales y minoritarias habladas en Francia metropolitana y de Ultramar. Desde 2006, 13 de ellas se enseñan como segunda lengua extranjera optativa en la escuela pública, como el bretón, el catalán, el corso, el occitano, el vasco, el alsaciano, el tahitiano y 4 lenguas melanesias. La inmigración proveniente de fuera del país, así como de regiones exclusivamente francófonas, hace que el porcentaje de hablantes de estas lenguas sea cada vez más bajo.

Es uno de los estados que no han firmado la Carta europea de las lenguas minoritarias. A pesar de todo, hoy en día, algunas instituciones privadas han procurado fomentar el uso de estas lenguas creando medios de comunicación, asociaciones culturales, escuelas primarias y secundarias para enseñar estas lenguas y emprender acciones reivindicativas a favor de una política lingüística alternativa.

La República Francesa oficialmente es un estado laico, secular y que tiene la libertad religiosa como un derecho constitucional. Algunas organizaciones como la Cienciología, la Iglesia de la Unificación o la Familia o

Familia Internacional (ex Niños de Dios) tienen el estatuto de asociaciones sin ánimo de lucro ya que no son reconocidas como religiones, y son consideradas «sectas» en numerosos estudios parlamentarios.
Según una encuesta de enero de 2007 hecha por las Noticias Católicas Mundiales, en su población están representadas las principales confesiones religiosas, pero el catolicismo está en receso: católicos 51% (frente al 80% de 15 años antes), ateos 31% (frente al 23% en la misma encuesta hecha 15 años antes), musulmana 6%, protestante 2%, judía 1,5%, budista 1%, ortodoxa 0,5%, otras 1%. En otra encuesta realizada por IFOP y publicada en la revista católica La Vie, los católicos representan el 64%, la proporción de ateos es igual al 27%, el 3% se identifica como musulmán, el 2,1% se identifica como protestante y el 0,6% se identifica como judío.
Según el más reciente eurobarómetro del año 2005, el 34% de los ciudadanos franceses respondió que «ellos creen que hay un dios», mientras que el 27% contestó que «ellos creen que hay algún tipo de espíritu o de fuerza» y el 33% que «ellos no creen que haya ningún tipo de espíritu, dios, o fuerza». Otro estudio da el 32% de personas que se declara atea, y otro 32% que se declara «escéptico sobre la existencia de Dios, pero no un ateo».

Fuente: Wikipedia

c) La **violencia de género** es un tipo de violencia física o psicológica ejercida contra cualquier persona sobre la base de su sexo o género que impacta de manera negativa su identidad y bienestar social, físico y psicológico. De acuerdo a Naciones Unidas, el término es utilizado «para distinguir la violencia común de aquella que se dirige a individuos o grupos sobre la base de su género», enfoque compartido por *Human Rights Watch* en diversos estudios realizados durante los últimos años.
Ésta presenta distintas manifestaciones e incluye, de acuerdo al Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer, actos que causan sufrimiento o daño, amenazas, coerción u otra privación de libertades. Estos actos se manifiestan en diversos ámbitos de la vida social y política, entre los que se encuentran la propia familia, la escuela, la Iglesia, entre otras.
La violencia de género es un problema que puede incluir asaltos o violaciones sexuales, prostitución forzada, explotación laboral, el aborto selectivo en función del sexo, violencia física y sexual contra prostitutas, infanticidio femenino, tráfico de personas, violaciones sexuales durante período de guerra, ataques homofóbicos hacia personas o grupos de homosexuales, lesbianas, bisexuales y trans-géneros, entre otros.
Este tipo de violencia presenta diversas características diferentes a otros tipos de violencia interpersonal, y normalmente se la asocia a la violencia contra la mujer, aunque no son sinónimos debido a la amplitud que abarcan las distintas formas de violencia y a que no todos los estudios se enfocan en las definiciones, identidades y relaciones de género; así, no toda la violencia contra la mujer puede identificarse como violencia de género, ya que el término hace referencia a aquel tipo de violencia que tiene sus raíces en las relaciones de género dominantes existentes en una sociedad, por lo que es habitual que exista cierta confusión al respecto y por ende, existe cierta falta de consenso.
Por otra parte, algunos autores la equiparan con la violencia de pareja, término más acotado que la violencia de género: este último «es un problema muy amplio y que no solo abarca las relaciones de pareja», y tal equivalencia de estos conceptos traería consecuencias negativas para las mujeres que requieren recursos institucionales de apoyo. En el caso de las relaciones entre personas del mismo sexo, la violencia de género —en el contexto de la violencia de pareja— podría ocultarse «bajo el manto de la hetero-normatividad».
Además, también tiende a confundirse con la violencia doméstica, término más restringido que, aunque está íntimamente relacionado, incluye la violencia «en el terreno de la convivencia familiar o asimilada, por parte de uno de los miembros contra otros, contra alguno de los demás o contra todos ellos», y donde se incluyen además de las mujeres, a niños, ancianos e inclusive varones. Para algunos juristas ambos términos son «confusamente utilizados en gran parte de los estudios jurídicos e incluso de las leyes o normas que se han encargado de su regulación». Algunos investigaciones utilizan «violencia de género en el espacio familiar» con el fin de diferenciarla.
Resulta complejo determinar la evolución teórica del término «género» en las ciencias sociales, expresión derivada del anglicismo *gender*. La categoría de género tendría sus raíces en los debates antropológicos y sociológicos de la primera mitad del siglo XX que indicaban que la conducta humana era aprendida y no se encontraba predefinida por los genes, mientras que la inserción del concepto dentro del campo de las ciencias sociales sería posterior. Tales debates precedieron a la «medicalización del sexo» ocurrido aproximadamente entre 1885-1910, fase donde apareció «una nueva forma de entender y hablar sobre la sexualidad humana», perspectiva nueva que se alejaba de los juicios meramente prácticos de los actos sexuales —descendencia, placer, lo socialmente aceptable—, y que nacía conjuntamente con la psicología y psiquiatría, por lo que las voces autorizadas para hablar de sexualidad provenían del mundo médico. Fue en esta época donde se comenzó a utilizar términos tales como «homosexual» y «heterosexual».
La distinción entre el medicalizado «sexo» y la categoría psicológica «género» apareció a partir de la segunda mitad del siglo XX. Uno de los primeros autores que habría utilizado tal término en un sentido distinto al gramatical fue John Money en 1955 para referirse a los comportamientos asociados a la identidad masculina y

femenina de las personas, donde intervendrían factores socio-biológicos; años más tarde —en 1963—Robert Stoller sería quien introduciría la distinción sexo/género en el 23º Congreso Psicoanalítico Internacional de Estocolmo tras buscar «una palabra para poder diagnosticar aquellas personas que, aunque poseían un cuerpo de hombre, se sentían mujeres», constituyéndose en el primer autor que contrastó explícitamente ambos términos con el fin de precisar el concepto de identidad de género con respecto al término identidad sexual, que en su opinión era más ambiguo. Parte de la visión de Ralph Greenson habría influenciado la concepción Stolleriana.

El auge de los estudios feministas en la década de 1970 se apropió de la visión que Stoller desarrolló, y comenzó a impulsar en el mundo anglosajón el término *gender* desde un punto de vista específico de las diferencias sociales y culturales, en oposición a las biológicas existentes entre hombres y mujeres; aquí se pueden encontrar los trabajos de Kate Millet, Germanine Greer, Ann Oakley y Nancy Chodorow, entre otras. El uso del término «género» también se generalizó a mediados de dicha década en el mundo feminista español, especialmente con un sentido social y cultural.

Luego, al hablar de género se está remitiendo a una categoría relacional y no de una simple clasificación de los sujetos en grupos identificados, por lo que éste «guarda relación con las diferencias sociales entre hombres y mujeres en cualquier sociedad».

En español, para algunos autores por una mera confusión idiomática de la traducción de *gender* —debido al doble significado en español: «género» y «sexo»—, el término «género» pasó a ser también una acepción distinta a las connotaciones gramaticales en la lengua española, y que ha sido criticada por la Real Academia Española por hacer un mal uso de la palabra «género» como mero calco del inglés *gender* que no tiene traducción en español, aunque en el *Diccionario panhispánico de dudas* indica que este término —en cuanto a «categoría sociocultural»— sería aceptable, siempre que se utilice con un sentido técnico.

La violencia es un concepto de múltiples dimensiones y connotaciones, que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud incluye «el uso intencional de fuerza, poder físico, o amenazas, en contra de uno mismo, otra persona, o en contra de un grupo o comunidad, cuyo resultado desemboca con alta probabilidad en lesiones, muerte, secuelas psicológicas, o mal comportamiento». Los estudios que abordan a este tema utilizan diversos términos para hacer alusión a ella, tales como agresión, conflicto, delincuencia, desórdenes de conducta, comportamiento criminal, comportamiento antisocial, violencia u otros; además, remiten a variadas teorías multidisciplinarias, que han intentado definir desde su óptica, si el comportamiento violento es constitutivo del ser humano o nace de la influencia de la cultura.

La Asociación Estadounidense de Psicología señala que la diversa evidencia existente sugiere que la violencia es un comportamiento aprendido, lo que no significa que factores psicológicos o temperamentales no estén relacionados con la manifestación de un comportamiento agresivo o violento, sino que, para muchos individuos, la violencia está subordinada a un conjunto de normas socio-culturales y expectativas de roles que debe tener una persona en la sociedad.

Para el caso de los organismos oficiales, este concepto tendría su seno en las resoluciones 34/180 de 18 de diciembre de 1979 y 48/104 del 20 de diciembre de 1993 aprobadas por la Asamblea General de las Naciones Unidas; particularmente esta última —bajo el título *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*— define lo que se entiende como violencia contra la mujer, que permitiría contextualizar a la violencia de género para este grupo de personas:

«(...) "violencia contra la mujer" se entiende todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o sicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada» (Asamblea General de la ONU. Resolución 48/104, 20 de diciembre de 1993).

Tal declaración no definió específicamente el concepto «violencia de género», ni tampoco el documento emanado de la Cuarta Conferencia sobre la Mujer celebrada en Beijing en 1995 que utilizó a la violencia «desde la perspectiva de género» como elemento estratégico para promover la igualdad entre mujeres y hombres.

En el informe del Secretario General en adelanto del período de sesiones en aplicación de los resultados de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer y del vigésimo tercer período extraordinario de sesiones de la Asamblea General, titulado *La mujer en el año 2000: igualdad entre los géneros, desarrollo y paz para el siglo XXI*, se reconoce la importancia de la aclaración del concepto «violencia por motivos de género» hacia las mujeres, siguiendo la lógica de la recomendación general No. 19 (1992) del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer:

«violencia por motivos de género es una forma de discriminación en el sentido de la definición del artículo 1 de la Convención y que la discriminación contra la mujer es una de las causas principales de dicha violencia. Por otra parte, destaca que la violencia por motivos de género impide gravemente que la mujer goce de derechos y libertades en pie de igualdad con el hombre. La recomendación general N° 19 sitúa la violencia por motivos de género en el marco de los derechos humanos. Los Estados, los organismos del sistema de las Naciones Unidas, las organizaciones no gubernamentales y la sociedad civil, así como los investigadores y las mujeres individualmente utilizan este marco para prevenir y combatir la violencia contra la mujer y para mejorar la

rendición de cuentas».
A principios de la década de 2000, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados señaló que la violencia de género podía catalogarse como una violación de los derechos humanos, e indicó que este flagelo afectaba a mujeres, hombres, niños y niñas, aunque son ellas las que predominantemente son víctimas. Este organismo indica que es un tipo de violencia «que se dirige en contra de una persona sobre la base de su género o sexo», definición que es compartida por diversas organizaciones internacionales, entre ellas la UNICEF, la agencia europea EIGE —que asesora a la Comunidad Europea y sus estados miembros en materias de igualdad de género—, *The Women's Health Council* y el Departamento de Justicia e Igualdad de Irlanda, la Corte Penal Internacional, el Consejo Internacional de Organizaciones Voluntarias o Human Rights Watch.
Respecto al Estatuto de Roma, cuando hace referencia a la violencia de género en los artículos 42(9), 54(1a) y 68(1), el término «género» debe entenderse exclusivamente como un término que «se refiere a los dos sexos, masculino y femenino, en el contexto de la sociedad» según lo que señala el artículo 7(3); así, la violencia de género:
«(...) engloba cualquier acto perjudicial perpetrado en contra de la voluntad de una persona y basado en las diferencias de atribución social (género) entre hombres y mujeres. Los actos de VG violan un determinado número de derechos humanos universales protegidos por las convenciones y los instrumentos internacionales. Muchas formas de violencia de género —si bien no todas— se consideran ilegales y actos criminales en las políticas y leyes nacionales» (UNFPA, 2012).
A este respecto, el Manual de legislación sobre la violencia contra la mujer. ONU 2010 advierte:
No obstante, la legislación dedicada a las cuestiones de género en materia de violencia contra la mujer no permite el enjuiciamiento de la violencia contra hombres y niños y en algunos países puede impugnarse por considerarse inconstitucional. Varios países han adoptado legislación neutral con respecto a las cuestiones de género, que es aplicable tanto a mujeres como a hombres. Sin embargo, esa legislación puede ser objeto de manipulación por parte de quienes perpetran delitos de violencia. Por ejemplo, en algunos países se ha enjuiciado a las propias mujeres supervivientes de violencia por su incapacidad para proteger a sus hijos de la violencia. Asimismo, la legislación neutral con respecto a las cuestiones de género ha tendido a dar prioridad a la estabilidad de la familia por encima de los derechos de las personas demandantes/supervivientes (predominantemente mujeres) porque no refleja ni aborda específicamente la experiencia que las mujeres tienen de la violencia cometida contra ellas.

Fuente: Wikipedia

3. **Reunión**
   Objetivo: Estudio de los sentimientos. Odio, antipatía y aversión.
   Comunicación con los guías y preguntas sobre las experiencias anteriores.
   Orientación a una compañera que tiene antagonismo con su hermana.

Solicitud de amparo y unificación de pensamientos. Evocación.
Concentración y elevación del pensamiento.

- Percepciones intuitivas de la médium psicógrafa intuitiva: Percibo mucha tranquilidad e intensa luz rosa lila. Tengo una sensación agradable, pero no percibo a los guías, ni a los espíritus que los acompañan.

- Director: Deseamos orientación para ayudar a una compañera de estudios en la institución. Ha tenido litigio toda la vida con su hermana a quien juzga muy dominante con ella. Le disgusta su contacto, siente disarmonía y no desearía volver a reencarnar con ese espíritu. Su padre le otorgó a su hermana mayor mucho poder en la familia y eso la volvió dominante con ella, a quien trata siempre de disminuir.

Comunicación espiritual a través de la psicografía intuitiva semiconsciente.

Espíritu: Cuando los seres se reúnen lo hacen con el fin de aprender de sus experiencias. Sentimientos anteriores han dejado su huella, como así también las dejarán las actuales, en el futuro. Si se dejan llevar por los sentimientos negativos esto les impide progresar. Comprensión y tolerancia es el mensaje.

- Director: Gracias. Le hemos dado un mensaje similar. Ella desearía algo que la oriente en su conducta porque ha tratado de mejorar la relación y no lo ha logrado.

Espíritu: La rivalidad, en ocasiones anteriores, despertó el rechazo. Insistir en el amor es el camino. Parece que todo se hubiera intentado, pero es muy largo el camino de la rectificación. Su labor es intentarlo una y otra vez, hasta conseguir suavizar el rechazo del otro ser. Esa conducta producirá lo que no pueden las palabras, a veces muy críticas, que encienden más rechazo. La dulzura del sentimiento fructifica en la dulzura de la recompensa.

- Director: Es un mensaje hermoso. Me parece oportuno preguntarte: ¿Qué es el amor? Ya que las definiciones son muy diversas.

Espíritu: Así es. El amor es un sentimiento que cada ser tiene según como él sea. En los distintos estados como espíritu, el amor es la plenitud de la bondad que ese ser haya alcanzado. Por eso sabemos que el amor es infinito en su crecimiento, así como la bondad lo es en su perfeccionamiento. Ahora, somos capaces de entender el amor como el máximo sentimiento de pureza que podemos tener. En nuestro futuro lejano de perfeccionamiento el amor alcanzará una grandeza que no podemos ni imaginar.

- Director: Por los mensajes recibidos la semana pasada desearíamos alguna aclaración. ¿A través del mundo espiritual se puede lograr alguna ayuda material para alguien, como curarle una enfermedad o brindarle un conocimiento que ayude a resolver un problema que lo afecta?

Espíritu: Indudablemente que sí se puede; todo dependerá de la voluntad del espíritu que lo vaya a hacer, de su posibilidad y de su interés. Eso no significa que el resultado obtenido sea siempre conveniente. Encarnado o desencarnado se puede cometer errores.

- Director: ¿En que situaciones es útil o necesaria la presencia en la reunión mediúmnica del encarnado que necesita ayuda?

Espíritu: No se puede generalizar, pero se puede decir que es conveniente cuando debe encontrarse con una realidad espiritual que desconoce, rechaza o esconde.

- Director: ¿Cuánto tiempo nos consume la ayuda a través del pensamiento? ¿Cómo sabemos que fue efectivo, si no podemos tener contacto con el encarnado o el desencarnado que deseamos ayudar?

Espíritu: No es tan importante que se enteren. El mérito del que ayuda está en la felicidad de su intención. El agradecimiento del ayudado es lo que une, y si éste cambió sus actitudes reflejará su sentimiento sobre los que lo ayudaron.

- Director: Cuando todos los días se desea enviar pensamientos a diferentes seres, encontramos que son tantos que el tiempo no alcanza y a medida que transcurre la vida cada vez son más.
Espíritu: No es necesario que lo repitas día a día. Esa intención está en ti y le llega a todos esos seres.

- Director: ¿Desean preguntar algo?

- Participante: Hay cosas que han sucedido en la historia que quedaron sin respuesta. Por ejemplo: ¿porqué Carlota Corday asesinó a Marat?. ¿El mundo espiritual puede dar una respuesta?

Espíritu: El mundo material debe ser comprendido en el mundo material. Lo consigue dependiendo de su grado de desarrollo. En el mundo espiritual todos esos problemas materiales no resueltos dejan de tener importancia. Lo que prevalece es la actuación de esos seres como espíritus y las consecuencias que siguen.

- Director: Gracias. Vamos a terminar la reunión y si lo desean, les agradeceremos un mensaje a través de la mediumnidad intuitiva parlante.

- Médium intuitivo parlante: No estoy en disposición.

- Director: Bien. Nos vamos a despedir. Gracias.

Espíritu: Nos complace intercambiar ideas. Todos aprendemos, todos sentimos bien y nos acompañamos en el progreso. Gracias a ustedes. Amistad. Hasta que ustedes lo deseen.

Impresiones de los asistentes:

- Todos se sintieron bien.

- El médium intuitivo parlante percibió una mujer que sabía que era nuestra compañera que consulta, en otra vida, con una mujer que moría en sus brazos como consecuencia del envenenamiento provocado intencionalmente por ella, por razones de interés material. Ambas discutían por posesión de dinero. La mujer era su hermana y lo es en esta vida.
Se decide darle a la interesada el mensaje escrito recibido de las entidades, pero no mencionarle esta percepción.

Notas:
a) Carlota Corday d'Armont (1768-1793). Joven francesa, nacida en Champeaux (Orne), bisnieta de Corneille. Sublevada contra el Terror y para vengar a los girondinos, se trasladó a París, desde Caen, e hirió mortalmente de una cuchillada a Marat, encontrándose éste en el baño. Fue detenida, condenada y ejecutada.

b) Jean Paul Marat (1743-1793). Político francés de origen sardo nacido en Boudry (Suiza). Hombre de amplia cultura y médico, fue miembro de la Comuna de París y de la Convención Nacional y redactor de *L'Ami du Peuple.* Propuso medidas despiadadas contra los enemigos de la revolución y se convirtió en uno de los

principales responsables de las matanzas de septiembre y de otras medidas igualmente sangrientas. Acusado por los girondinos, fue absuelto. Murió asesinado en su bañera por Carlota Corday.
Indudablemente, este hecho es uno más entre los millones de casos acontecidos a través de la historia. Es posible que para muchos, esta pregunta sea ingenua, porque los espíritus no tienen que conocer la historia de la humanidad; imprudente, porque podría atraer espíritus burlones que contesten aleatoriamente y por diversión, sin conocer la realidad; e inadecuada, porque en un trabajo como el deseado, ese tipo de pregunta no aporta ninguna enseñanza moral.
Sin embargo, se decidió incorporarla porque de los procedimientos inapropiados también se puede extraer algún conocimiento. La respuesta del espíritu guía es absolutamente elocuente.

Fuente: Wikipedia

Reflexiones.

La palabra *odio* se aplica mas ordinariamente á las personas. Las palabras *aversión* y *antipatía* convienen a todo por igual.
El *odio* es mas voluntario y parece tener su raíz en la pasión y en el resentimiento de un corazón irritado y lleno de hiel. La *aversión* y la *antipatía* no dependen tanto de la libertad, y parecen tener su origen en el temperamento o en el gusto natural; pero con la diferencia, de que la *aversión* tiene causas conocidas, y la *antipatía* las tiene más ocultas.
Los modales impertinentes y las malas calidades que se notan en las personas, o que se les atribuye, alimentan el *odio*, y no cesa sino cuando se comienza a mirarlas con otros ojos; ya sea por una correspondencia de estimación, ya por reconocimiento de algún servicio, ya por un movimiento de interés. Los defectos que miramos con horror, y los modos de obrar opuestos a los nuestros, nos inspiran *aversión* hacia las personas que los tienen, la cual no se acaba sino cuando las personas mudan y se acomodan á nuestro espíritu, á nuestras costumbres, o que nosotros mismos mudamos tomando sus inclinaciones. La diferencia del temperamento, la singularidad del genio, el carácter particular, y cierta cosa inexplicable que desplace, producen la *antipatía*, la cual dura hasta que los resortes secretos de la sangre y de la naturaleza hayan hecho una mudanza tan grande en el gusto, que llegue á ser universal o enteramente subordinado a la razón.
El *odio* todo lo hace vituperable en las personas que se odian, y se denigran hasta sus virtudes. La *aversión* hace que huyamos de las gentes, y que miremos su compañía como una cosa muy desagradable. La *antipatía* hace que no se les pueda sufrir, y que nos sea molesta su compañía.
Hay menos distancia, como ha dicho un hombre de talento, del *odio* al amor, que del *odio* á la indiferencia.
Algunas veces tenemos mas *aversión* a aquellos con quienes el deber nos hace vivir. Nada depende menos de nosotros que la *antipatía*; lo mas que podemos hacer es disimularla.
No debemos tener *odio* sino al vicio, ni *aversión* sino hacia todo lo que es dañoso; ni *antipatía* sino a lo que conduce al crimen.

Fuente: Wikisource

El odio nunca es vencido por el odio, sino por el amor.
Buda (Siddharta Gautama. siglo V-IV a. C.)

RENCOR

La grandeza inspira envidia. La envidia engendra rencor, Y el rencor genera mentiras.
J.K. Rowling (1965) Escritora y productora de cine británica.

El resentimiento es como tomar veneno y esperar a que la otra persona muera.
Frank McCourt (1930-2009)Novelista y profesor irlandés estadounidense.

Rencor: (cf. *rancor*) Resentimiento arraigado y tenaz.
Rencoroso : Que guarda rencor.

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo VII – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. Buenos Aires. - Grolier International, Inc. New York

RENCOR

El rencor es parte de las emociones humanas, y podemos conceptualizar su significado como el sentimiento de hostilidad o enemistad hacia una persona motivado por una ofensa, daño o perjuicio sufridos. Así como el enojo es parte normal de reaccionar a estímulos externos de inconformidad, algo muy parecido sucede con el rencor, sin embargo las preguntas serían; ¿qué hacemos con ese enojo? ¿Cómo canalizamos apropiadamente ese desbalance? ¿Cómo regulamos comportamientos agresivos?

Estas preguntas son importantes para entender las alternativas que se podrían implementar cuando existan estos sentimientos. Lo relevante de este tema es comprender que podrían pasar muchos años, décadas, y casi toda una vida sumida en estos sentimientos dañinos para nuestra estabilidad emocional, creando e influyendo potencialmente en una personalidad hostil, déspota, prepotente, incierta, vacía, infeliz, etc. La personalidad estaría entonces basada en la incapacidad de amar debido a que el rencor podría haber contaminado toda nuestra esencia, nuestro amor natural hacia la vida y hacia los demás, es decir; una personalidad en la que se incorporo varias distorsiones en la mayoría de las relaciones en los procesos de vida, no ofreciéndole a la personalidad la oportunidad de ser estable.

El rencor podría ser el empuje inconsciente de alejar el estimulo que causo daño o que provoca hostilidad debido a lo perjudicial que puede ser para cada individuo dependiendo de los pensamientos y percepciones de mundo externo. En el rencor existe siempre un factor repetitivo; "la pérdida de algo", puede ser un familiar, la pareja, un amigo, compañero, etc., Toda perdida tiene un proceso sentimental de tiempo, esto quiere decir que un individuo envuelto en el rencor tiene que tener vivencias de perdida que por ende necesita su tiempo y proceso de sanación, sin embargo el problema ocurre cuando una persona por diferentes razones muy individuales, prolonga ese proceso indefinidamente por el resto de su vida. Es entonces que ocurre un desbalance generalizado en la vida de ese individuo. Es decir que esa personalidad envuelta en estos **sentimientos no solucionados** podría proyectar el rencor hacia los demás inconscientemente de una manera muy repetitiva y deplorable.

Rencor hacia la pareja por vivencias negativas pasadas; incapacidad de amar al conyugue apropiadamente, problemas sexuales, hostilidades, etc.,

Rencor hacia las amistades o familiares por experiencias negativas pasadas; incapacidades sociales, problemas de interacción, problemas de respeto a las autoridades, etc.

Todo rencor tiene su génesis, **ese punto de partida es la comunicación**, es probable que ese rencor sólo se solucione hablando, o entendiendo las diferentes percepciones, o evaluando y reconociendo los errores de ambas partes. Existe la posibilidad que también sea una situación muy compleja, pero lo importante es trabajarla para bajar los niveles de estrés que causo ese rencor. Pensemos en que muchas experiencias positivas y negativas están ahí para enseñarnos, para ofrecernos la oportunidad de crecer, para alimentar nuestras capacidades de control de las emociones, para darnos la oportunidad de reconstruir y mejorar, **pero no para dañarnos o destruirnos indefinidamente, hay que considerar el derecho que todos tenemos a vivir en plenitud**. Por este motivo es importante con el ejemplo de cómo somos y como nos comportemos

con nuestros hijos, ellos puedan crear sus propias capacidades de entender la importancia de la comunicación, del decir perdón y me equivoque en el momento apropiado, de aceptar los errores, y de esforzarse día a día por ser felices. Busque a su psicoterapeuta preferido, que estoy seguro le brindara la ayuda que usted requiere para encontrar las herramientas hacia la formación de un estilo de vida optimo y feliz.

El **rencor** es un enojo profundo y persistente; un resentimiento arraigado que desequilibra y enferma el cuerpo y la mente.

Todo sentimiento negativo que no se aclara o no se habla, se vuelve contra nosotros mismos y nos afecta.

Las personas se manejan con sus propios valores que no siempre coinciden con los valores de los demás. Lo que a algunos les puede parecer una grave ofensa, otros pueden interpretarlo de otro modo y considerarlo algo sin importancia y natural.

Todos cometemos errores y no siempre con un propósito intencional, porque las circunstancias, la ignorancia o la inconciencia pueden llevarnos a tomar las decisiones incorrectas y perjudicar a otros.

Muchos defraudan a sus amigos e incluso a sus padres, hermanos, cónyuges o hijos; y cada ofensa puede convertirse en un profundo dolor y en una herida que nunca cicatriza.

Hay hermanos que no se hablan desde hace más de treinta años; amigos que se distancian para siempre; hijos que no ven a sus padres y padres que no ven a sus hijos durante muchos años. Estos son casos comunes; y luego están aquellos que ante una afrenta hacen justicia con su propia mano y son capaces de quitarle la vida a alguien cercano, muchas veces sólo por dinero.

Las malas relaciones personales nos transforman en seres aislados y amargados y además nos enferman.

La comprensión es el conocimiento que nos permite sentir compasión y la compasión es el sentimiento que genera amor.

Perdonar es el gesto que nos reconcilia no sólo con el otro sino esencialmente con nosotros mismos.

A veces se pierde la oportunidad de perdonar porque ya es tarde y esa persona ya no está en este mundo; y esta circunstancia puede generar culpa y depresión.

El otro nunca será como esperamos que sea, de modo que es altamente probable que alguna vez nos defraude.

No es necesario frecuentar a quien por alguna razón nos lastima, pero tampoco se necesita no verlo nunca más en la vida; porque si persiste el odio o el rencor dentro de nosotros, ese sentimiento nos arruinará la vida.

Lo que más puede molestar es la culpa que se siente cuando se cree haber sido el responsable de favorecer el conflicto; por haber tolerado demasiado tiempo un maltrato, o por haber sido débil para evitar que nos sigan lastimando.

No se trata entonces sólo de perdonar al otro sino también de perdonarnos a nosotros mismos, aceptando que todos somos capaces de cometer errores y no haber sabido actuar en forma correcta.

No importa las veces que nos hayan defraudado, porque es indispensable confiar, tener fe en la vida, en nosotros mismos y también en los demás, para poder seguir viviendo.

Todo cambia y lo que ayer nos pareció terrible hoy podemos considerarlo sin importancia; y es necesario saber que también nosotros somos capaces de defraudar y de herir a los demás, a veces sin saberlo.

Cuando alguien nos defrauda no significa que todas las personas vayan a actuar del mismo modo, porque la gente es diferente y todos poseen cualidades y defectos.

Si algo nos molesta del otro es importante enfrentar la situación y decírselo, expresarle los sentimientos que genera en nosotros su conducta, sin necesidad de cortar la comunicación, no verlo más y guardarle rencor.

Muchos que están distanciados durante muchos años, no pueden recordar la razón, y a veces, si la recuerdan, se dan cuenta que ya no tiene la misma importancia. No obstante, a la gente le cuesta dar el primer paso para la reconciliación.

La mayoría ignora que muchas enfermedades se relacionan con el rencor y el resentimiento, porque son heridas que no cierran que creamos en la mente y luego se hacen carne.

Existen también los rencores políticos, antiguas heridas de otras épocas, de aún antes de haber

nacido. Resentimientos que se heredan, que no se quieren dejar atrás, y que se convierten en un lastre que mantienen enfrentados a los habitantes de una nación.
Perdonar es limpiar el alma y el cuerpo de impurezas; permite recuperar el sueño, eliminar las pesadillas, lograr la paz interior, elevar la autoestima, crecer y dar amor.

Fuente: Google – La guía de psicología

CONVERSACIONES CON ESPIRITUS

1. **Reunión**
   Objetivo: estudio de los sentimientos, el rencor

Percepciones intuitivas: Se perciben condiciones favorables para el trabajo mediúmnico.

- Director: Estamos preparados y en condiciones. Deseamos examinar el sentimiento del rencor y recibir alguna entidad que lo ejemplifique.

Espíritu guía: Dispuestos al trabajo, nos une la amistad y el deseo común de progreso en el perfeccionamiento de nuestros atributos. De acuerdo a lo programado por ustedes estamos prontos a recibir sus preguntas y a hacer lo posible para que seres, que están en espíritu, puedan aclarar algunas de sus ideas y servir de ejemplo para el análisis de los problemas que los aquejan.

- Director: Comenzaré por una pregunta: ¿El objetivo de las encarnaciones sucesivas es llevar los espíritus a Dios; a la perfección; a un mejoramiento infinito; cumplir su tarea en la creación o todo eso y algo más?

Espíritu guía: Respondemos con gusto. Nuestro trabajo inmediato es perfeccionar nuestros defectos, suavizar nuestros sentimientos, fortalecer nuestra voluntad. Eso nos llevará a un progreso paulatino y permanente. La perfección aún no la conocemos ni sabemos cuando la vamos a alcanzar. En el camino conoceremos el futuro que, no dudamos, va a ser beneficioso para nosotros, sobre todo por la satisfacción de haberlo alcanzado con el esfuerzo.

- Director: Quisiera saber si continuamos con preguntas o algún ser puede manifestarse, cumpliendo el programa de la reunión de hoy.

Espíritu guía: La decisión es de ustedes. Está presente un ser que desea expresar su sentimiento, acompañado por otros seres afines. Si es el deseo de recibirlo, haremos lo posible.

- Director: Si es posible, adelante, cuando pueda.

Entidad: Me trajeron una vez más a otra reunión. Seguramente recibiré un nuevo sermón de personas que ni me conocen y quieren que cambie mi manera de ser. Me preguntarán quién soy. Estoy harta de decirlo. Seguiré actuando como lo hago y no me detendré hasta que Anna me devuelva lo mío. ¿Les cuento otra vez? Me quitó todo, desde que éramos niñas. Todo. Siempre yo fui la segunda. Ahora, que ya no tengo cuerpo, veo como me ha seguido quitando lo mío. Se quedó en mi casa y. Hasta el hombre que se iba a casar conmigo, está con ella. Pero no lo logrará. Seguiré al lado de los dos y no permitiré que hagan lo que desean. Y no me digan que no lo haga porque no obedeceré otra vez como cuando mi madre me reprendía. Voy a continuar así y, ¡basta de sermones!

- Director: Bienvenida, hermana. ¿Cómo puedo llamarte?

Entidad: ¿Otra vez? ¿No se lo han dicho? Está bien, ¡aguanto! Me llamo Emilia.

- Director: No recuerdo haber hablado contigo. No estás obligada a estar aquí. Te sugiero que reflexiones y analices los sentimientos, para tu propio bien. La intención no es dar sermones ni obligar a nada. Te decimos estas cosas con cariño. Le señala la necesidad de progresar, el beneficio del perdón y el olvido.

Entidad: He oído eso mil veces. No tengo que perdonar nada. Me llevan de un lado a otro. Reuniones y reuniones para decir lo mismo. Yo no quiero olvidarme de nada. Yo no quiero permitir que todo continúe como si yo no hubiera existido. Seguiré presente en el pensamiento de ellos y no quiero que vivan sin mí.

- Director: Nadie quiere obligarte, eres libre, pero piensa que las cosas no son como deseamos sino como deben ser por la ley de causa y efecto. Nuestro pensamiento es para ayudarte a la reconciliación.

Entidad: Les agradezco sus deseos, pero mi problema con Anna y con Pedro es mío y yo lo voy a resolver. Ellos provocaron la causa y deben pagar la consecuencia.

- Director: Te damos un mensaje de paz y si nos necesitas podemos volver a hablar otro día. Nos despedimos. Bien, Octavio, esperamos un mensaje tuyo.

Espíritu guía: Este ser continúa en un sentimiento de rencor y de soberbia. Todos los pensamientos y consejos que muchos le han dado, tanto en estado de espíritu como encarnados que han intentado influir para que cambie, han sido hasta ahora, inútiles. Sigue con su sentimiento y lo transmite a los que son objeto de su odio. Sólo se puede intentar persistir en su educación y tal vez, más lentamente de lo que deseamos, logrará al final comprender la inutilidad y el perjuicio de su acción.

- Director: Gracias. Desde la semana próxima empezaremos a trabajar sobre el área de la obsesión. Hasta siempre. Nuestro afecto para ustedes.

Espíritu guía: Si como obsesión, se refieren a la acción perniciosa de un ser sobre otro, hoy han tenido un ejemplo. Lamentablemente, son muchos los espíritus que se mantienen en ese pensamiento, ese sentimiento y esa acción. Estamos dispuestos a colaborar para conseguir su educación. Paz.

Impresiones de los asistentes:

- Todos se sintieron bien, pero admiten que las vibraciones del espíritu no eran agradables. Persiste en su rencor y su sentimiento lo trasmite a todos.

Nota:
Los **celos** son una respuesta emocional compleja y perturbadora, que surge cuando una persona percibe una amenaza hacia algo que considera como propio. Comúnmente se denomina así a la sospecha o inquietud ante la posibilidad de que la persona amada nos reste atención en favor de otra. También se conoce así, al sentimiento de envidia hacia el éxito o posesión de otra persona.
La psicología actual explica que los celos son la respuesta natural ante la amenaza de perder una relación interpersonal importante para la persona celosa. Los celos parecen estar presentes en todas las personas, indistintamente de su condición socio-económica o forma de crianza y manifestarse en personalidades que aparentemente parecían seguras de sí mismas. Una característica que parece destacarse en las personas celosas es tener rasgos de egoísmo. Los celos también tienen relación con la vergüenza que es una respuesta natural del organismo. Muchas de ellas, una vez que los padecen, se sorprenden de si mismas ya que ni siquiera sospechaban que los padecieran. Los celos pueden ser sanos cuando lo que se demanda es algo que se debe hacer sobre una base de equidad en la pareja; sin embargo acudir a este tipo de conducta refleja carencias personales muy profundas.
El celo carnal se expresa cuando se hacen demandas inapropiadas y cuando ejercen sentimientos enfermizos porque las demandas no son satisfechas. Este sentimiento refleja una cierta inseguridad emocional por perder dominio o sentir menoscabo en una relación interpersonal. Los celos se manifiestan ante la aparición de una situación o persona que el yo-interno clasifica como mucho más dominante y competitiva. Los celos provocan que el sujeto que los padece, se sienta vulnerado y ejerza un sobre-dominio de la persona objeto del celo, atrapándola en una red de circunstancias opresivas tales como privarla de la libertad, aislarla, seguirla al trabajo, revisar sus relaciones externas, buscar una evidencia de traición etc.1
Además de las circunstancias causadas por el libre albedrío que todo el mundo tiene, es la cuestión principal de los celos de origen psicológico. Los estudios de Egene W. Mathes, de la Western Illinois University, quien realizó experimentos de campo para comprobar las hipótesis de Greg White respecto a los celos, la persona "celosa" (A) siente celos en su relación con la persona "celada" (B) al aparecer el "intruso" (C) - que puede ser otra persona o circunstancia - debido a dos razones fundamentales:
la pérdida de la relación representaría la pérdida de las recompensas y beneficios que dicha relación reportaba: la persona celosa ya no podrá compartir momentos de buena calidad o gratos con la persona

celada: ya no conversarán, jugarán, o dormirán juntas, por ejemplo.
la pérdida merma la seguridad en sí mismo o autoestima: para la persona celosa (A), la persona celada (B) habría de elegir entre ella (A) y el "intruso" (C) y habría optado por el último (C), lo que sugeriría que (C) es más importante o mejor que (A).
Este "intruso" (C) puede ser otra persona (por ejemplo el nacimiento de un nuevo hermano en el contexto familiar), o alguna situación externa (por ejemplo cuando la esposa ingresa a trabajar por primera vez y dedica menos tiempo al hogar, o surge una buena amistad a (B).
Esta situación entre (A) y (B) puede ser creada también por el entorno de trabajo, amistades o familia, aunque no tengan un interés directo en la relación entre ambos (envidia).
Frecuentemente cuando hablamos de personas celosas nos encontramos un perfil definido por la pasión, la ansiedad, el neuroticismo e incluso algo de sadomasoquismo. Estas personas tienen un profundo sentimiento de abandono, que la otra persona se ha reído de ellos y sus sentimientos, que los han utilizado …todo esto les puede llevar del amor al odio en cuestión de segundos y el objeto de su amor pasa a ser el objeto de su actual odio. Cuando se llega a esta situación es cuando se pueden producir las agresiones físicas y psicológicas.
Los celos mal llevados al extremo constituyen una patología fuertemente autodestructiva; el sujeto que padece esta enfermedad "vive" en un estado de infelicidad, en función de sus miedos y sospechas de engaño, muchas veces completamente infundados y prácticamente no acepta otra condición de verdad que no sean las evidencias que confirman su inseguridad en la relación. Los celos patológicos pueden manifestarse indistintamente en hombres o mujeres.
Los celos causan mucha angustia e infelicidad y aún provocar el daño al ser objeto del celo, incluso hasta provocar una respuesta física de agresión desmedida terminando, en la reclusión (secuestro), en el asesinato o agresión física. Este nivel de celo es muy difícil de curar y las personas que lo padecen tienen grandes posibilidades de llegar a situaciones extremas si no se someten a un especialista. Existen países como España que han tomado medidas en el asunto debido a la gran cantidad de casos de violencia doméstica causada por los celos. La cura está basada en la recuperación de la confianza en la relación de pareja y de la seguridad de si mismo reconociendo el espacio vital que toda pareja debe tener y que no debe ser invadido por el otro. La prevención está relacionada con el aprendizaje durante la infancia de los valores de la tolerancia, el respeto y el reconocimiento de los derechos del otro. Además también pueden prevenirlos una buena comunicación en la pareja. Una vez desarrollados los celos, la terapia psicológica puede ser muy útil si es que no hay una patología subyacente, como el alcoholismo. Si hay una patología subyacente, la terapia psicológica debe abordarla. En los casos de delirio, el enfoque es farmacológico.
Tipos de celos
Celos de confraternidad: son los llamados celos de un hijo que va a tener un hermanito, al cual enfocan toda su atención sus padres, lo cual causa mucha incomodidad en el infante que ha estado acostumbrado a recibir el cariño sólo a él y será cuestión de tiempo para que acepte que su hermano y él obtendrán el mismo cariño; pero en ocasiones esos celos perduran hasta la adolescencia e incluso hasta la edad adulta y aquí se presenta un tipo de celos más cercano al odio, que puede conducir a malas actos en contra de los hermanos menores.
Celos juveniles: son presentes en relaciones juveniles en la adolescencia, a donde un adolescente empieza a buscar su pareja y cuando otro ya la ha conseguido tiene celos de esta persona al tener lo que él desea; por ejemplo un chico se enamora de una chica, pero a esta la coteja otro chico lo que despierta la rabia y celos del primer chico.
Celos amorosos: es el más común de todos, y al que la mayoría lo asocia, muchos filósofos, científicos, religiosos, grandes eruditos y neurólogos defienden la teoría de que "celos" es la envidia y el egoísmo de una persona atraída al sexo opuesto que está siendo pretendida por otro individuo de su mismo género, es decir celos es: **hombre enamorado + mujer + otro hombre enamorado de la misma mujer = celos**, o viceversa, **mujer enamorada + hombre + otra mujer enamorada del mismo hombre = celos**. Muchos concuerdan que los celos de los varones son más grandes que los de las mujeres, ya que su cerebro tiene más amplia la hipófisis, que controla este sentimiento, y la testosterona hace que su instinto de procreación y de protección hacia sus **hembras** lo hagan perder más fácilmente la cordura, e ingresar a los **celos**.
En algunos casos se puede sentir celos sin estar en pareja; puede ser de un compañero/a de trabajo o escuela de quien se tenga cierta atracción. Es uno de los problemas sentimentales más comunes entre la adolescencia y la juventud.
Pero durante la pre-adolescencia se da un fuerte paso, es decir, se ponen en práctica los descubrimientos anteriores, aparecen las fantasías sexuales, los genitales se definen, etc.; pasan a menudo períodos en que desean compañía y otros en los que prefieren la soledad y el aislamiento. Se es muy frágil en su relación con los demás, porque internamente no se siente seguro de casi nada. Su autoestima puede ser fácilmente herida, y necesita sentirse aceptado por sus seres queridos.
El miedo al rechazo o a la exclusión, y la búsqueda de aceptación por todos los medios son dos aspectos esenciales de este período, durante el cual se van a determinar muchas de sus conductas, que puede llegar a transgredir las normas impuestas por la familia. El modelo grupal sustituirá a los valores representados por los

padres, a los que se enfrentará para poder seguir formando parte de su grupo de amigos.
Las relaciones amorosas ocupan buena parte de su tiempo y espacios mentales, ya que ser escogido y amado le produce una enorme gratificación personal y eleva su autoestima. Cuando vive situaciones de celos, exclusión y abandono, experimenta un enorme sufrimiento, aunque más adelante su capacidad de reacomodación emocional le permita volver a la carga y buscar otros acompañantes.
El despertar de la sexualidad genital durante la pubertad, además de la integración de los aspectos masculinos y femeninos en sintonía con el sexo anatómico, y la asunción de la identidad sexual, favorece la capacidad de elegir un destinatario amoroso fuera de la familia Esto no quiere decir que se escoja la pareja definitiva, puesto que el adolescente todavía tiene que recorrer mucho camino para poder realizar una elección de tal envergadura. Por eso, los romances en esta época son buenos y necesarios para ir experimentando en las relaciones amorosas los aspectos personales y sociales más importantes. La atracción ha de ser recíproca, y no deben existir presiones ni culpabilidades. Confianza, sinceridad y diálogo compartido son aspectos fundamentales para una buena relación, en donde la complicidad y el compañerismo han de ser prioridades. Lo más frecuente es que, después de haber realizado algunos tanteos y aventuras, cada adolescente esté más capacitado para escoger la persona con la que prefiere compartir sus cosas más íntimas La primera experiencia suele ser confiada primeramente al mejor amigo o la mejor amiga; sólo cuando el adolescente se sienta más seguro en la relación surgirán las ganas de explicarlo a sus padres.
Tener pareja da una gran satisfacción personal en una época de crisis como la adolescencia, pero no debe constituir una obsesión para calmar angustias de soledad, ni ser un motivo de orgullo delante de los amigos.
Las confidencias de amor con los amigos suelen proporcionar seguridad, si no se pretende con ello dar envidia, celos o quedar bien ante los demás. Un buen amigo puede guardar bien un secreto, y a veces es más importante su opinión que la de los protagonistas de la historia
La madre puede ser una buena confidente y también una buena consejera para sus hijos, aunque suele ser preferible que no quiera estar al corriente absolutamente de todo, para que éstos no se sientan presionados o investigados
Cuando la pareja de un hijo o hija adolescente llega a casa, la expectación suele ser enorme; por lo que no hay que precipitar la ocasión. Hasta que las cosas no están bien claras entre los dos, los puntos de vista familiares suelen ser muy incómodos y parecen poco objetivos.
La psicología evolucionista **clásica** admite que los celos son un fenómeno universal propio de la especie humana, con diferencias debidas al género de la persona basándose en el supuesto de la especia ha vivido siempre en contextos de emparejamientos monogámicos, certeza sobre la paternidad y dependencia material y simbólica (alimentación, seguridad, estatus) de la mujer con respecto al varón. Así, los celos de las mujeres deberían estar motivados por la «infidelidad» emocional del varón (una forma de reaccionar a la posibilidad de que el varón deje de ser su proveedor) y los celos del varón, por la «infidelidad» sexual de la mujer (una forma de reaccionar a la posibilidad de estar proveyendo a hijos que no tienen su carga genética).
Van Sommers ofrece una mirada híbrida. En base al estudio de primates genéticamente cercanos a los humanos (2% de diferencia en el modelo cromosómico), que no parecen presentar comportamientos celosos, concluye que no hay un imperativo biológico para los celos y que estos son un producto meramente cultural. Pero, el hecho de que en todas las sociedades donde se dan relaciones sexuales «emocionalmente cargadas» se imponen los celos adultos y las dificultades que experimentaron individuos y grupos de nuestra sociedad que intentaron evadirlos, parecen indicar que hay raíces biológicas para los celos.
Existen unas pocas etnias en las que existen mecanismos sociales de minimización de los celos. En general son culturas no monogámicas en las que no se le da importancia a la paternidad biológica.
Pueblo Canela (Canela Ramkokamekrá y Canela Apanyekrá) en el noreste brasileño. Según William Crocker, hombres y mujeres debían ser generosos con sus bienes y con sus cuerpos. Entre ellos, negar pública o privadamente el deseo sexual de otro era considerado una actitud mezquina antisocial y maligna. Además se destaca que el contacto de estos pueblos con la sociedad occidental y sus artículos industrializados fue cambiando las costumbres y esto trajo aparejado deseos de posesividad sobre estos bienes y celos de los varones sobres las mujeres.
Mosuo en el sur de China. Según Judith Stacey existen entre los mosuo normas culturales que parecen operar para suprimir la posesividad sexual. Los mosuo sienten celos y envidia pero saben que deben reprimirlos e ignorarlos en aras de mantener la armonía. Para ellos, el amante celoso es ridículo, casi como un ladrón, y la falta de generosidad, es deshonrosa.
Los celos en el reino animal, son comunes, se podría decir que hasta natural, hay animales que perciben algunas cosas que ni el ser humano puede, además de que se les puede confundir fácilmente.
Cuando llega un nuevo animal al hogar es probable que se produzcan celos por parte de la mascota que ya se tenga. Por ello, se debe tomar el control a fin de que reine la paz.
Si se nota un cierto nivel de rivalidad entre las mascotas por pasar más tiempo con el dueño, es necesario dar muestras de cariño a todos por igual respetando su espacio y su forma de actuar para que se encuentren completamente complacidas.
Así, al ser una conducta social, es probable que las mascotas estén celosas con respecto a su dueño, su entorno y a la lucha que tienen por mantener su poderío o por no ser sustituidos. Entonces, es necesario

educarlas de una manera correcta para que sepan cuál es el lugar que tienen en casa, de la misma manera en la que deben acostumbrarse a interactuar con otras personas y otros animales.
En el caso de tener más de una mascota, se debe ser equitativo hasta para dar afecto, ellos aunque no se crea pueden sufrir mucho por esas diferencias. También hay que saber que si uno tiene varias mascotas va haber uno predominante, y es mejor dejarlo así, ellos se van arreglar bien, es mejor no intervenir en sus decisiones en determinadas circunstancias.

Fuente: Wikipedia

2. Reunión

Objetivo: Análisis del sentimiento de rencor.

- Videncia: Veo a la médium psicógrafa metida en un cuadro, en un marco. Tiene el cabello oscuro. Vi la figura de un hombre parado detrás de la médium. Siento mucha energía a su alrededor.

- Percepción de la médium psicógrafa: Me siento protegida, tengo la sensación de recibir mucha energía sobre la cabeza y sobre el pecho. Siento la presencia de Octavio, sé que de alguna manera me está influyendo. El grupo también está protegido. Octavio no está solo, hay seres que están contribuyendo al equilibrio. Hay luz.
He sentido la presencia de un ser. Lo vi como un hombre joven con bigotes. De alguna manera tuve la sensación de que pensaba en una ciudad antigua y grande. Es un hombre moreno oscuro semejante a un árabe. Fue muy rápido. Me transmite cierta intranquilidad.

- Director: Saludo de bienvenida para los amigos del mundo espiritual. Octavio, dinos que están presentes dispuestos para el trabajo de hoy.

Espíritu guía: Les damos nuestro saludo amistoso y les transmitimos nuestros buenos deseos de paz y unión. Como siempre, los acompañamos. Octavio y todos los amigos afines en pensamientos de progreso.

- Director. Estamos en disposición de recibir a la entidad o entidades que hayas seleccionado para nuestro trabajo de hoy. Adelante.

- Comunicación espiritual psicográfica intuitiva semiconsciente

Entidad: Soy Serafín y les agradezco que me reciban. Sus amigos creen conveniente que de alguna manera me comunique con gente interesada en estudiar a las personas. Ya sé de qué se trata, porque siempre me dicen que debo moderar mis sentimientos y no ser tan rencoroso. Pero yo alego que el rencor es natural y necesario cuando uno ha sufrido la traición de los que creía sus amigos.

- Director: Antes de leer la comunicación se solicita una videncia sobre la médium o sobre el mensaje.

- Vidente: La veo muy alterada.

Lectura de la psicografía.

- Director: ¿En qué condición te encuentras actualmente, Serafín?

Entidad: En mi condición espiritual encontré muchas cosas. Me doy cuenta que mis pensamientos me llevan y me traen. Encuentro seres que sienten y piensan igual y otros que desean interferir, generalmente con buena intención de ayudar o ser amistosos. Entiendo, pero quiero que comprendan que los sentimientos son profundos y no pueden cambiar con palabras buenas.

- Director: ¿Estás arrepentido de haber sido rencoroso? ¿Qué desencadenó tu rencor?

Entidad: Siento el rencor ahora y muy profundamente. No me puedo arrepentir de sentir así. Por personas a las que amé, en quienes confié y me pagaron con la traición. Sobre todo Juan Federico, mi gran amigo con el que trabajé tanto, sobre todo con la intención de ayudar a la gente desamparada, y finalmente descubrí que toda esa buena voluntad que decía tener era falsa y sólo buscaba su conveniencia. No dudó en la traición por conseguir sus propósitos personales. Eso generó mi rencor, sentimiento que retribuye todo el mal que me hizo.

- Director: ¿Tú te sientes bien así o te sientes como castigado o incómodo? ¿Por cuánto tiempo crees que vas a estar así?

Entidad: Yo me siento bien conmigo mismo porque entiendo que no soy injusto. Me duele el sentimiento porque no hubiera querido que existiese si él no lo hubiera provocado. ¿Cómo decir cuanto tiempo me dolerá sentir así? ¿Acaso cuando se vive en un cuerpo se puede decir cuanto tiempo se va a amar o se va a odiar?
No lo sé. Sólo sé que no puedo cambiar el sentimiento sólo con desearlo.

- Director: ¿Has pensado en hacer algo para terminar con ese dolor?

Entidad: ¿Cómo puedo cambiar lo que pasó? Eso es lo que me causa dolor.

- El director orienta a la entidad haciéndole saber que entiende y comprende su pena y amargura por la traición sufrida. Todos en alguna ocasión, hemos pasado por situaciones similares, pero se debe entender que lo hecho ya no se puede cambiar y es necesario aprender a aceptar esta realidad. Entendiendo además, que lo sucedido le da también la oportunidad de aprender a tolerar y a perdonar. El camino escogido por él, el del rencor, sólo le produce el dolor permanente. Debe entender que esos seres, como su amigo, creen estar haciendo lo mejor porque ese es su nivel de desarrollo espiritual, y para ellos esos son los sentimientos de bondad. Se le exhorta a entender el camino equivocado en el que está, se le insta a reflexionar sobre el cambio que puede darle a sus pensamientos, controlándolos y dirigiéndolos en otros sentidos, y a pensar en su espíritu protector que le está dando mensajes de paz, comprensión, tolerancia y perdón.

Entidad: Agradezco las intenciones de ustedes y de muchos otros que me aconsejan olvidar. Tal vez eso es verdad y con el tiempo pueda conseguirlo, pero cuando el dolor es profundo no se puede esconder y aquel que lo provocó es recordado con el sentimiento y no con el razonamiento. Gracias. Seguiré adelante.

- Director: Octavio, hoy hemos escuchado el sufrimiento de este hermano. Veo que estás ayudando en nuestra tarea de estudio sobre los sentimientos. Quisiera despedirme y que lo hagas dándonos un mensaje alentador sobre el rencor, tal como lo hemos visto hoy.

Espíritu guía: Así es. Este ser es atendido para que logre suavizar el sentimiento generado por su frustración. Es verdad que cuando el sentimiento se desencadena, es muy difícil mitigarlo con el razonamiento de que no debe existir. Cuando se progresa se aprende que el cambio en la apreciación de las conductas permite no crear sentimientos que reflejan la reacción frente a las acciones de otros. Cuando la amplitud de conciencia nos permite comprender las limitaciones de todos los seres, logramos ser capaces de no tener sentimientos que sean negativos, cuando no recibimos la retribución esperada a nuestra conducta.

Impresiones de los asistentes:

- La médium psicógrafa tuvo la percepción de un hombre que vivía en Sevilla y que había muerto joven en un accidente de automóvil. No sabe cuanto tiempo hace, pero ese ser estaba oyendo la radio en el momento de su muerte y decían que había caído el muro de Berlín.

- Todos se sintieron bien y no tienen otros comentarios.

Notas:
a) La **amistad** (del latín *amicĭtas*, por *amicitĭa*, de *amicus*, amigo, que deriva de *amare*, amar) es una relación afectiva entre dos o más personas. La amistad es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tiene en la vida.
La amistad se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia. La amistad nace cuando las personas encuentran inquietudes comunes. Hay amistades que nacen a los pocos minutos de relacionarse y otras que tardan años en hacerlo.
Puede haber relaciones «amistosas» donde interviene una persona y otro tipo de «personalidad» (ángeles,

santos) o de una forma animal. Por ejemplo, algunas personas catalogan como amistad a su relación con un perro, no en vano a éste último se le conoce como «el mejor amigo del hombre». También se puede dar la amistad incluso entre dos o más animales de especies distintas, aunque es una relación sin el uso del razonamiento y la libertad de pensamiento humana.
Hamete que pocas veces vio a Sancho Panza sin ver al rucio, ni al rucio sin ver a Sancho: tal era la amistad y buena fe que entre los dos se guardaban.
Miguel de Cervantes Saavedra, *Don Quijote de la Mancha*
La amistad era una divinidad alegórica entre los griegos y romanos. Las estatuas que la erigieron los primeros iban con un ropaje abrochado, la cabeza desnuda y el pecho descubierto hasta el corazón, en cuya dirección estaba la mano derecha; abrazando con la izquierda un olmo seco, alrededor del cual crecía una vid cargada de uvas.
Los romanos la representaban bajo el emblema de una hermosa joven vestida sencillamente con un ropaje blanco, la mitad del cuerpo descubierto, coronada de mirto entretejido de flores de granado y sobre la frente estas palabras: *Invierno* y *Verano*. En la franja de su túnica se leían estas otras: *La Muerte* y *La Vida*. Mostraba con la mano derecha su costado, abierto hasta el corazón con esta inscripción: *De cerca y de lejos*. Pintaban también a la amistad con los pies desnudos, significando con esto que no hay incomodidad por grande que sea que no venza un verdadero amigo en beneficio de otro amigo. Puede simbolizarse también la amistad heroica por medio de Teseo y de Pirito dándose la mano y jurándose unión eterna. La estatua de la amistad del P. Pablo Olivieri en Roma es una mujer desnuda, con la mano sobre su pecho abierto con una especie de incisión que manifiesta la sinceridad. No es cosa rara verla con dos corazones encadenados en la mano y coronada la frente de flores de granado, cuyo color de fuego, que no sufre alteración, es el símbolo del ardor y de la constancia que la distingue.
C. Rippa expresa la amistad pasajera por medio de una joven coronada de flores, símbolo de la adulación; tiene un nido de golondrinas y varios pájaros revoloteando alrededor de su cabeza, ceñida de una corona de flores de poca duración.
Las relaciones de amistad han sido profusamente narradas, tanto en el mundo de la literatura como en del cine y la televisión, a grado tal que si bien un listado verdaderamente completo sería imposible, es fácil identificarlas en casi cualquier obra.
Don Quijote y Sancho Panza, Sherlock Holmes y Watson, los Tres Mosqueteros, Butch Cassidy y Sundance Kid, C-3PO y R2-D2 son ejemplos variados de diversos tipos de amistades entrañables exhibidas en la literatura.
En el mundo del cine y la televisión se puede hallar desde los clásicos como *El gordo y el flaco y Los tres chiflados* hasta series de televisión estadounidenses como *Friends,* comedia que gira en torno a las relaciones de seis amigos o Como conocí a vuestra madre.
Fuente: Wikipedia

b) Técnicamente, es **traición** renegar con dichos o acciones (sean éstas voluntarias o involuntarias), un compromiso de lealtad hacia una idea, asociación, o grupo de pertenencia.
Familiarmente, la traición consiste en defraudar a familia, amigos, grupo étnico, religión, u otro grupo al cual pueda pertenecerse, haciendo lo contrario a los que los otros esperan. A menudo, cuando se acusa de *traidor*, tales acusaciones son controvertidas y disputadas, cuando la persona no puede identificarse con el grupo del cual es miembro, o de lo contrario está en desacuerdo con los líderes del grupo que hacen el cargo.
En términos legales, la traición es cuando individual o grupalmente personas cometen una gran acción desleal hacia la nación. Cada estado determina taxativamente para sí los actos que implican el crimen de traición, algunos de los más tipificados son:
Sublevarse y/o incitar a otros a sublevar contra la autoridad del Estado.
Conspirar contra el gobierno, intento de golpe de Estado.
Asesinato o intento de asesinato de altas autoridades del Estado.
Pensar y/o difundir ideas contrarias al orden establecido por el Estado.
Terrorismo.
Colaborar o asociarse con estados declarados "no gratos" o enemigos de la nación.
Cooperar o colaborar con otras naciones durante período de estado de guerra.
En el Derecho español, el Código Penal recoge los delitos de traición en el Capítulo I del Título XXIII (arts. 581 a 588).
La tipificación del delito de "traición a la patria" en Perú ha dado pie a polémicas, como la suscitada por el hecho de que extranjeros (por ejemplo estadounidenses, panameños y chilenos) miembros del Movimiento Revolucionario Túpac Amaru fueran en su oportunidad procesado bajo esa figura legal. Algunos de esos casos, en que se impusieron incluso penas de cadena perpetua, fueron revertidos por la Corte Interamericana de Derechos Humanos.
Políticamente, el término "traidor" ha sido usado como un epíteto entre disidentes de un mismo partido, o bien, entre opositores de distintos partidos y/o disidentes políticos, para anular el capital político ajeno; también se recurre a declarar (aunque más genéricamente) de traidor a funcionarios en el poder que son percibidos como

incumplidores de los deberes públicos encargados por el Estado, pudiéndose -o no- verificar o probar alguna acción traicionera.
En una guerra civil o insurrección, los ganadores pueden juzgar a los perdedores como traidores. De hecho en la práctica, una de la condición para enfrentar un juicio por traición es encontrarse en el bando perdedor, ejemplo: Bruto, Quisling, Petain, Sadam Hussein tendría homenajes de héroes si hubiesen vencido y Gunga Din, Bolívar, Stephen F. Austin, La Malinche, habrían sido ajusticiados con el cargo probado de traición, si hubiesen sido del bando derrotado.
En ciertos casos, como por ejemplo “DolchstoBlegende”, la acusación de traición hacia un grupo grande de personas puede ser un mensaje político unificador.
Entre algunas figuras, cuyos nombres se han convertido en sinónimos de traición, destaca: Judas Iscariote como traidor de Jesús de Nazaret.

Fuente: Wikipedia

3. **Reunión**
   Objetivo: Estudio del sentimiento de rencor.
   Recepción de la entidad conducida por los guías para el mutuo aprendizaje.

Percepciones de la vidente en desarrollo: Me siento protegida por mi guía espiritual. Percibo a Julio, a Octavio y también a Andrés.
Percibo una luz sobre la médium psicógrafa. Sé que a su lado hay un espíritu que no identifico. Un hombre alto, blanco con el pelo oscuro. Hay otros seres.
Viene para comunicarse, para hablar sobre algo. Quiere comunicar un problema que tiene. Parece que le sucedió algo grave y quiere hablar de su experiencia.
Percibo que ese ser fue maltratado y por su experiencia está sufriendo.

Percepciones de la médium intuitiva: Tengo protección. Percibo a mi protector a la derecha.

La médium se mueve, en su rostro refleja desagrado, respira profundamente, carraspea, está inquieta con el bolígrafo y aprieta el puño. Parece estar conmocionada. Dice: Hay un ser que está haciendo mucho esfuerzo. Lo estoy conteniendo.
(Con vez quebrada) Mucho dolor.

- El director le indica que se quede tranquila y espere para aceptar la comunicación de ese ser.
Saluda a los amigos espirituales y les indica que los recibimos con la mayor bondad y deseos de trabajar para el mutuo progreso. Pide al guía que nos muestre su presencia a través de la psicografía.

Comunicación espiritual psicográfica intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: Estamos acompañándolos con la intención de llevar adelante esta labor de progreso. Nos acompañan muchos seres interesados en los temas que analizan. Unos de ellos con el afán de favorecer el progreso de los seres que deben encarnar en las mejores condiciones para el adelanto de sus experiencias, y otros con los sentimientos despertados por sus dificultades.

- Director: Expresa que los reconocemos por el contenido de su mensaje y la suavidad de la letra. Agradece la presencia y les manifiesta confianza en el apoyo que darán al desarrollo de la labor. Queremos y permitimos la comunicación. Adelante.

Entidad: Queridos hermanos. Antes de propiciar la comunicación de seres que sufren por su desconocimiento en cuanto a la finalidad de su vida, deseo contribuir modestamente con alguna idea que los pueda orientar.
Les preocupa conocer el momento preciso de la encarnación espiritual, y se comprende cuando se analiza desde el punto de vista orgánico. Los seres humanos necesitan tener normas y leyes que rijan las conductas. Pero, contemplando este hecho desde el punto de vista espiritual, el momento carece de importancia. La grandeza de las relaciones entre espíritus es mucho más significativa. A veces, son necesarios prolongados procesos para conseguir que los espíritus acepten sus pruebas.
Humildemente, los exhorto a pensar en ello. Es mi intención prepararme para contribuir con el desarrollo encarnatorio de mis hermanos. Gracias. Danilo.

- El director observa que la caligrafía y la escritura serena no se corresponde con la inquietud manifestada antes por la médium. Pide concentración a la médium vidente para que perciba al ser que se comunicó y su mensaje.

- Vidente: Percibo a un espíritu que ha tenido un sufrimiento muy grande, traumático. Estuvo encerrado en algún sitio.
Nos viene a decir los sufrimientos que tuvo, las experiencias que ha vivido y lo que ha aprendido.
Creo que se comunicó por la psicografía, pero no estoy segura.

Lectura del mensaje psicografiado.

- Director: Agradece a Danilo su intervención, sus sugerencias y su orientación. Le expresa que nuestra condición humana no nos deja asumir del todo, nuestra condición de espíritus y nos dificulta entender el mundo espiritual. Agradecemos tu valiosa ayuda. Le dice a Octavio que entiende que se va a comunicar otra entidad que desea contarnos sus experiencias. ¿Es así?

Espíritu guía: Es así. Están presentes con su pensamiento, varios seres que se sienten perturbados por sus experiencias, y transmiten su dolor.

Entidad: (Caligrafía diferente, gruesa e irregular) Sí, sufro, sufro y sigo sufriendo, no sé hasta cuando. Me siento encerrado en una jaula y sin salida. No obtengo piedad de nadie. Las equivocaciones que pude haber cometido me las están cobrando con creces. ¿Qué me equivoqué? Ya lo sé, pero nadie me permite reparar lo que he hecho.

Quiero volver, quiero vivir en la carne para poder corregir con los otros, pero nadie me quiere recibir. ¿Se imaginan, cuantas veces lo he intentado? Hago el propósito, sé que me espera sufrimiento, pero por lo menos será una forma de avanzar. Pero no me quieren recibir. El proyecto se queda trunco. ¿Qué hago? ¿Cómo apaciguar mi desesperación?

- Director: Hermano. Comprendo tu dolor y tu sufrimiento. ¿Cómo puedo ayudarte? Haciendo alusión a las palabras de Danilo quien nos ha participado su presencia en esta reunión te diré que "a veces son necesarios prolongados procesos para conseguir que los espíritus acepten pruebas..." Te veo desesperado. Piensa, siente. Dios existe. Viene a mi mente la expresión de un espíritu que te puede ayudar y que nos dijo " nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza, quien a Dios tiene, nada le falta, sólo Dios basta".

Lo insta a elevar su pensamiento en este sentido, hacia la misericordia y justicia inmanente de Dios, que no castiga y que puede ayudarte, porque conoce tus debilidades, ha decidido que tendrás muchas oportunidades, lo ha propiciado con sus leyes universales. Pero, tal vez todavía no sea tu tiempo. No te entregues, recuerda que la paciencia todo lo alcanza. Hoy nos uniremos a tu sentimiento y pensamiento dolorido, y pediremos por ti a numerosos amigos espirituales, para que juntos, seamos una voz que clamará para que encuentres la ayuda y la paz que necesitas. Te queremos mucho. Hasta siempre. Si quieres decir algo más tienes la oportunidad de hacerlo, te escuchamos con mucho amor.

Entidad: Gracias. Sé que cuento con mucha ayuda y la valoro. No me ha faltado paciencia, pero los seres que quieren brindarme el camino de la reconciliación, no me permiten volver a la vida encarnada con ellos, para poder reconciliarnos entre nosotros. Sé esperar, pero ¿hasta cuando?. Les agradezco los buenos deseos, pero necesito que influyan sobre el pensamiento de los otros para que me den la oportunidad.

- Director: Esa ayuda que nos pides, ya te la hemos ofrecido. No te desesperes. Te repito que la misericordia de Dios es infinita. De nuevo te exhorto a la paciencia y a la reflexión, y te ofrezco una máxima de otro espíritu en la que nos invita a no buscar el consuelo sino a consolar, a no buscar tanto ser comprendido, como a comprender, pues es dando como se recibe. Ama a los seres que agraviaste y con los que tienes deudas sé humilde y paciente. Trata de consolarlos a ellos en su aflicción, por el sufrimiento que les causaste. Creo que lo más importante es que te entregues con paciencia para que en ti se cumpla la justicia y la voluntad de Dios, que será siempre lo mejor para ti y para los demás. Te prometo que elevaremos nuestro pensamiento hacia esos seres que también sufren contigo. Hasta siempre. Te queremos.

Solicitamos a nuestros guías, su palabra orientadora que nos deje una enseñanza de esta experiencia vivida, y que despidan la reunión.

Espíritu guía: Este ser arrastra múltiples experiencias en las que mantuvo un trato injusto y cruel con otros seres que tuvieron un papel femenino en su experiencia encarnada. Debe llegar a una reconciliación y ha intentado compartir con esos seres una experiencia materno filial que los acerque. Pero el rencor que guardan hacia él, hace imposible el acercamiento y la culminación del proceso. Eso lo mantiene atado a su pensamiento de su propia necesidad y empeora su relación espiritual. Necesita mucho apoyo para que desista en su empeño de defender su propia necesidad, sin tener en cuenta las necesidades ajenas. Nos complace contribuir en su desarrollo y progreso. Tengan PAZ.

- Director: Tengo una duda al respecto. ¿Es útil para el espíritu visitante que se le indague sobre las causas de su sufrimiento? ¿Nos quedamos sólo con el recurso de brindarle un consuelo?

Espíritu guía: Depende de cada circunstancia. Algunos seres encuentran un desahogo relatando sus tristezas y los hechos que las produjeron, mientras otros se afirman en su pensamiento hostil, si lo hace. Siempre se prefiere dejar a su libre decisión y espontaneidad, confiarnos sus experiencias.

- Les agradecemos la bondad de sus enseñanzas y nos despedimos hasta siempre.

Espíritu guía: Nos sentimos satisfechos. Amigos.

Impresiones de los asistentes:

- Todos aprecian el valor de estas comunicaciones que ejemplifican los sentimientos que todos podemos llegar a tener.

- El espíritu que hoy nos visitó tiene rencor porque no lo dejan encarnar para corregir sus errores, a pesar de que tiene paciencia.

Nota:
Piedad se refiere a la compasión, la clemencia o la misericordia que se tiene hacia algo o alguien.
La palabra piedad viene de la palabra *pietas* latina , la forma del sustantivo del adjetivo *pius*, que significa *devoto* o *bueno*.
Se define la *pietas* como un sentimiento que impulsa al reconocimiento y cumplimiento de todos los deberes, no solo para con la divinidad, los padres, la patria, los parientes, los amigos, sino para con todo ser humano.1
Según el DRAE, recibe las siguientes acepciones:
1. Virtud que inspira, por el amor a Dios, tierna devoción a las cosas santas, y, por el amor al prójimo, actos de amor y compasión.
2. Amor entrañable que consagramos a los padres y a objetos venerandos. 3. Lástima, misericordia, conmiseración.
4. Representación en pintura o escultura del dolor de la Virgen María al sostener el cadáver de Jesucristo descendido de la cruz.
Según la perspectiva bíblica, es sentir conmiseración hacia alguien que merece un castigo. En el Antiguo Testamento este término se relaciona con la misericordia ("*Ten **piedad** de mi oh Dios, conforme a tu misericordia*" *Sal.* 51:1). Pero en el Nuevo Testamento el término *eusebia*, traducido como **piedad**, incluye las ideas de temor a Dios, obediencia a sus mandamientos y vida religiosa. El énfasis es hacia la vida práctica. "*La doctrina que es conforme a la **piedad***" (*1 Ti.* 6:3). O sea, que la **piedad** es la doctrina puesta en acción, vivida, practicada. Una persona de vida religiosa sincera, era llamada piadosa. Así se nos habla de Simeón ("*...este hombre, justo y piadoso, esperaba la consolación de Israel*" *Lc.* 2:25). En el día de Pentecostes, "*moraban... en Jerusalén judíos, varones piadosos, de todas las naciones bajo el cielo*" *Hch.* 2:5.

Fuente: Wikipedia

Reflexiones.

Guardar rencor es el acto de aferrarse a una sensación de enfado o disgusto hacia otra persona, basado en un acto o un malentendido. Un consumidor puede estar resentido con una compañía que ofrece productos defectuosos y puede hacer boicot y hablar mal de ellos. Los matrimonios pueden guardar rencor por temas de falta de confianza. Algunas filosofías religiosas enfatizan en la importancia de perdonar las situaciones injustas. La literatura científica sugiere que guardar rencor puede afectar negativamente nuestra salud cardiovascular y psicológica. Aquí vienen unos consejos para dejar de guardar rencor.

Este es, sin duda, uno de los temas duros de la vida. A su alrededor se han creado catedrales de malentendidos y no pocas enfermedades asociadas a la necedad de continuar siendo víctimas de quienes nos han herido.

Perdonar es la experiencia de paz y comprensión que se siente en el presente. Se perdona al confrontar las reglas rígidas que uno(a) ha trazado para el comportamiento de los demás, y al enfocar la atención en las cosas buenas de la vida, no en las malas.

Perdonar no significa olvidar o negar las cosas dolorosas ocurridas. Perdonar es la poderosa afirmación de que las cosas malas no arruinarán nuestro presente, aun cuando hayan arruinado nuestro pasado.

Hay tres componentes principales que motivan la creación de largos y dolorosos resentimientos:

* Tomar la ofensa exageradamente personal * Culpar al ofensor por nuestros sentimientos * Crear una historia de rencor

Piense en alguna herida personal para así darse una idea de cómo lo aflige ahora. Cierre los ojos y piense en aquel doloroso suceso por un momento. Cuando recuerde claramente lo ocurrido, piense o escriba brevemente un resumen sobre aquella experiencia. Cuente la historia de lo que pasó, en el papel o en la cabeza.

Ahora analice lo que pasa cuando piensa en ello hoy. Por ejemplo, ¿cuál es su pensamiento más recurrente al recordar el suceso? Luego tenga en cuenta cómo se siente y fíjese cómo reacciona su cuerpo al revivir el dolor. Una vez consideradas sus respuestas, por favor responda a las siguientes preguntas:

¿Piensa usted en esa dolorosa situación más de lo que piensa en las cosas buenas de la vida?

¿Al pensar en ello siente incomodidad física o alteración emocional?

Cuando hace memoria sobre el particular, ¿lo hace con los mismos pensamientos?

¿Repite la historia una y mil veces en la cabeza?

Debe quedar claro que los rencores no son señal de enfermedad mental. Sentirse herido(a) tampoco es indicio de estupidez, debilidad o falta de autoestima. Sencillamente significa que no se está preparado(a) para afrontar las cosas de otra manera. Sentirse herido(a) en la vida es normal pero difícil, y casi todos creamos rencores en algún momento. Sin embargo, que sean comunes no significa que sean saludables.

Por más preparación que se tenga para perdonar, hay momentos en que es útil -hasta necesario- sentirse molesto(a). Puede ser que algún límite personal haya sido violado; podemos hallarnos en peligro o haber sido maltratados. Aun así, las situaciones que exigen reaccionar con molestia son muy pocas. Reaccionar movidos(as) por el dolor sólo ayuda cuando ello soluciona el problema.

Ceder el poder

El error más grande que se comete bajo el efecto de las sustancias estresantes es culpar de nuestra molestia a la persona que nos lastimó. Al culpar a otros por nuestros sentimientos, les cedemos el poder de controlar nuestras emociones. Seguramente tal poder será mal usado y seguiremos heridos(as). Es alarmantemente alta la cantidad de personas que le ceden poder a aquellos que nos los quieren.

Sentirnos mal cada vez que pensamos en la persona que nos lastima se vuelve costumbre y nos hace sentir víctimas de alguien más poderoso. Responsabilizar a las personas por sus acciones no es lo mismo que culparlas por nuestros sentimientos.

Fuente: Google – Relaciones TN – Psicología.

Nunca nos sentiremos bien por haber practicado el mal.
Nunca el rencor y la venganza proporcionan contento.
Luis de Góngora y Argote (1561-1627) Poeta y dramaturgo español.

HIPOCRESÍA

Más vale un minuto de vida franca y sincera que cien años de hipocresía.
Ángel Ganivet (1865-1898) Escritor, ensayista y narrador español.

Hipocresía: (gr. *hypocrisia* – cf. *hypó* y *crisis*) Fingimiento y apariencia de cualidades o sentimientos contrarios a los que verdaderamente se tienen o experimentan; d.t. *fariseísmo. Dícese comúnmente de la falsa apariencia de virtud o devoción.*
Hipócrita: (lat. *hipócrita,* gr. *hypokritis*) Que adolece de hipocresía; d.t. *farisaico.*

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo IV – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. Buenos Aires. - Grolier International, Inc. New York

Hipocresía

La **hipocresía** es la actitud constante o esporádica de fingir creencias, opiniones, virtudes, sentimientos, cualidades o estándares que no se tienen o no se siguen. La persona hipócrita finge cualidades o sentimientos contrarios a los que verdaderamente tiene o experimenta. La hipocresía en si es un tipo de mentira o pantalla de reputación.
La hipocresía puede venir del deseo de esconder de los demás motivos reales, o sentimientos. La hipocresía no es simplemente la inconsistencia entre aquello que se defiende y aquello que se hace.
Es decir, una persona hipócrita, es aquella que pretende que se vea la grandeza y bondad que construye con apariencias sobre si misma, propagándose como ejemplo y pretendiendo o pidiendo que se actúe de la misma forma, además de que se glorifique su accionar, aunque sus fines y logros están alejados a la realidad.
Para el lingüista y analista social Noam Chomsky, la hipocresía, definida como la negativa a "...aplicar en nosotros mismos los mismos valores que aplicamos en otros", es uno de los males centrales de nuestra sociedad, que promueve injusticias como la guerra y las desigualdades sociales en un marco de auto-engaño, que incluye la noción de que la hipocresía por sí misma es una parte necesaria o benéfica del comportamiento humano y la sociedad.
En muchos idiomas, incluido el francés, un hipócrita es alguien que esconde sus intenciones y verdadera personalidad.

Etimología
La palabra proviene del latín tardío *hypocrisis* y del griego ὑπόκρισις (*hypokrisis*), que significan "actuar", "fingir" o "una respuesta". Tambien se puede entender como viniendo del griego *hypo* que significa "máscara" y *crytes* que significa "respuesta" y por lo que la palabra significaría "responder con máscaras" 7 La palabra "hipócrita" proviene del griego ὑποκρίτης (*hypokrites*), cuyo verbo asociado es υποκρίνομαι (*hypokrinomai*), es decir, "tomo parte". Ambos derivan del verbo κρίνω, "juzgar" (»κρίση, "juicio" »κριτική [*kritiki*], "críticos"), presuntamente porque la realización de un texto dramático involucraba un cierto grado de interpretación del texto.
La palabra también puede ser entendida como una amalgama del prefijo griego hipo-, que significa "debajo", y del verbo *krinein*, que significa "decidir". Por ende, el significado original es dado como una deficiencia en la habilidad de decidir. Esta deficiencia, como pertenece a los ideales y sentimientos de uno mismo, explica el significado contemporáneo de la palabra.

Definición
Con el advenimiento de la sociedad de la información, la hipocresía ha venido a ser un conjunto de reglas para moverse en el mundo. Aquí se debe destacar la naturaleza del conjunto de reglas, que oscilan entre lo permitido y lo prohibido, así como la capacidad de moverse en el mundo, reconociendo los contenidos simbólicos del mismo.
La hipocresía consta de dos operaciones, a través de las cuales se manifiesta en los modos simple y combinado: la simulación y el disimulo. La simulación consiste en mostrar lo que se desea, en tanto que el disimulo oculta lo que no se quiere mostrar.

Alguien que cree que tiene derecho a tener un amante pero que su cónyuge no tiene tal derecho, tiene doble moral. Sin embargo, alguien que condena todo lo relativo al adulterio pero lo comete, es hipócrita. La hipocresía es como la mentira, porque pretenden ser alguien que no son engañando a los demás, una persona que hace eso se considera como hipócrita.

Psicología de la hipocresía

En psicología, el comportamiento hipócrita se relaciona al error fundamental de atribución: los individuos tienden a explicar sus accionares por su ambiente, pero atribuyen las acciones de otros con "características innatas", lo que conlleva a un juicio sobre los otros mientras se justifican propias acciones.

Muchas personas fallan en reconocer que tienen imperfecciones que condenan en el resto. Según la psicología Freudiana a este comportamiento se le conoce como proyección psicológica. Este es más un auto-engaño que un engaño deliberado al resto de las personas. En otras palabras, la "hipocresía psicológica" es a menudo interpretada por psicólogos como un mecanismo inconsciente de defensa, y no un acto de engaño consciente, tal y como es la connotación clásica de la hipocresía. La gente entiende vicios con los cuales se enfrentan o se enfrentaron en un pasado. Los esfuerzos para que el resto supere estos vicios puede ser sincero. También puede haber un elemento de la hipocresía si los actores no se admiten a sí mismos o a otros que han tenido o tienen estos vicios.

Hipocresía y moralidad

La hipocresía ha sido descrita, junto con la falta de honestidad, como una característica que atrae particular oprobio en la edad moderna. Muchos sistemas de creencias condenan los comportamientos relacionados a la hipocresía.

En algunas traducciones del Libro de Job, la palabra hebrea *chaneph* es traducida como "hipócrita", aunque en general significa "sin dios" o "profano". En la Biblia cristiana, Jesús condena a los escribas y fariseos como hipócritas. En el texto budista Dhammapada, Gautama Buddha condena a un hombre que tomó la apariencia de un asceta. En la religión Islam, el Qur'an critica a los munafiq - aquellos que manifiestan ser creyentes y pacificadores pero que no lo son.

Falacia común

Es una falacia común acusar a alguien de ser hipócrita a fin de desestimar un argumento. Esto puede ser conocido como un argumento ad hominem.

Problemas teóricos

Muchas teorías sobre la hipocresía han sido propuestas. El conflicto causado por la contradicción puede finalizar distintamente.

En los estudios organizacionales, teorizadores como Nils Brunsson han discutido sobre la paradoja de la moralidad de la hipocresía. Brunsson razona que, a pesar de las reacciones sociales convencionales hacia ella, la hipocresía puede ser una guardia esencial contra el fanatismo, y puede ser beneficioso de valores y comportamiento moral.

En el campo de relaciones internacionales, estudiosos como Krasner han sugerido que la soberanía, específicamente causada por la âz de Westfalia, reafirmó el principio *cuius regio, eius religio,* es decir, que la fe del líder se convirtió en la denominación oficial de su estado. Krasner llama a esto un sistema de "hipocresía organizada".

Algunos teorizadores de negocios han estudiado la utilidad de la hipocresía, y algunos han sugerido que los conflictos manifestados como hipocresía son una parte necesaria o benéfica del comportamiento humano y de la sociedad.

Fuente: Wikipedia

CONVERSACIONES CON ESPIRITUS

1. **Reunión**
   Objetivo: Análisis de la hipocresía.
   Recibir a una entidad a quien podamos orientar y de cuya experiencia obtengamos un aprendizaje.

- Percepciones de la médium psicógrafa: Tengo protección desde atrás. Una luz que me envuelve. Percibo protección, pero no individualizo a los guías Sobre el grupo hay luz, claridad y tranquilidad. Sobre los observadores hay luz, pero percibo intranquilidad, como si algo interfiriera. Es algo, es alguien. No sé si tiene que ver con la reunión. Veo lucecitas rojas que se mueven por todos lados.

- El médium vidente percibe sólo la intranquilidad que hay en el ambiente.

- Director: Quisiera tener una indicación de la presencia de los guías espirituales.

Comunicación psicográfica intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: De acuerdo a los deseos expresados hemos acompañado a un ser que puede expresarles sus sentimientos. Es nuestro deseo colaborar en el trabajo para el aprendizaje de todos.

- Director: Bienvenido. Gracias por acompañarnos. Quisiera que nos orientaras en cuanto al sentimiento de inquietud que tiene la médium.

Espíritu guía: El ser que está influyendo tiene un fuerte sentimiento de rebeldía.

- Director: Bienvenido, hermano que quieres comunicarte con nosotros. Adelante, cuéntanos lo que quieras, te escuchamos.

Entidad: Me trajeron. No obligado, porque a mí no me obliga nadie, nadie. Pero admito que la fuerza del pensamiento de un amigo de ustedes, ejerce un efecto sobre mí y no lo puedo evitar. ¿Qué más quieren saber de mí? ¡Cuántas veces me han llevado para que me aconsejaran! Siempre es igual. Me quieren convencer de que desheche (deseche) mis sentimientos, que después de todo son frutos de todo lo que me hicieron durante tanto tiempo.

- Director: Antes de leer la psicografía pregunta al vidente su percepción sobre la médium psicógrafa.

- Vidente: No percibo nada.

- Director: Bienvenido. ¿Quisieras decirnos qué es lo que acontece? ¿Qué es lo que te sucedió y qué te hicieron, que te mantiene en esa situación? ¿Cuáles son tus sentimientos? ¿Qué te ha pasado para que te sientas así?

Entidad: Me mintieron, finjieron (fingieron) buenos sentimientos. Me hicieron crer (creer) que deseaban lo mejor para mí. Ahora, aunque estoy en este estado yo hago lo mismo con los demás. Eso es todo. Merezco alguna recompensa para mis sentimientos heridos.

- Director: ¿En qué cosas te mintieron?

Entidad: En todo, en la vida diaria. Los amigos, todos, fingían sentimientos que no tenían. Me hacían creer y luego actuaban en la forma contraria.
(El espíritu demuestra impaciencia por escribir).

- Director: Espera un momento, por favor. ¿Cómo podemos llamarte?

Entidad: Mi último nombre fue Ross. Pero, ¿me crees? ¿No será que te miento?

- Director: Nosotros te creemos, no tenemos razón para no creerte. Lo que señalas es un hecho común, mucha gente nos engaña. Aunque a veces, somos nosotros los responsables, por creer sin analizar y tener luego desengaños. Te instamos a reflexionar sobre algunos puntos de vista. Tu propia actitud que equivocada, pudo ser negativa. Pudiste no haber tenido tolerancia con los errores ajenos. No recordaste que no debemos hacer a los demás lo que no deseamos para nosotros. Te sugerimos revisar el camino de represalia que has tomado. ¿Quieres decir algo?

Entidad: Nunca me he quejado de los errores de los otros por ignorancia. Yo mismo, también, soy ignorante de muchas cosas. Los (lo) que ha creado mis sentimientos es encontrar en seres inteligentes, no ignorantes, los sentimientos de hipocresía y mentira.

- Director: Comprendo lo que dices, porque durante mucho tiempo he pensado como tú y cuesta cambiar ese pensamiento. Ser inteligente no significa ser ignorante, significa comprender, entender, razonar y hacer en cada momento, lo que queremos hacer. El que te miente ignora el daño que a sí mismo se hace. El que comete errores lo hace por ignorante de las normas o leyes morales. Trata de cambiar tus pensamientos. Los ignorantes necesitan que les envíes mensajes de amor para que cambien y no se hagan daño a sí mismos. Hacer lo mismo que ellos hacen es proceder como ignorante. Por tus expresiones y por tu letra, percibo que estás sufriendo y ésto es porque albergas sentimientos no convenientes. Espero que reflexiones sobre ésto. ¿Quieres decirme algo?

Entidad: Tal vez tengas razón. Todo eso es muy ideal y alguna vez puede ser que el mundo cambie y la gente sea distinta, pero ahora no es así. ¿Cómo conseguir la fortaleza de los sentimientos, para no sentir rencor por los hipócritas?

- Director: Me complace que estés dispuesto a abrir tus pensamientos. Es verdad que todo es ideal, pero quisiera hacerte una reflexión: para que el mundo cambie, yo tengo que cambiar, todos tenemos que cambiar, cada uno. Tú también tienes que cambiar para ser mejor que los otros. Da un ejemplo de paz, de paciencia, de tolerancia y de comprensión. Es fácil amar a los que nos aman, difícil es tener esos sentimientos para quienes no sienten así. El ideal de la vida es buscar la perfección y la verdad. Dar, por el placer de dar. Te agradecemos que hayas estado con nosotros, porque nos has hecho dar cuenta como se siente uno, cuando está molesto y tiene deseo de desquite y de venganza. Con esto voy a terminar la conversación de hoy y puedes expresarte para despedirte, diciéndote que puedes volver cuando quieras. No tomes esto como consejos porque también somos imperfectos, sólo deseamos reflexionar contigo y tener otros puntos de vista para compartirlos.

Entidad: Creo que todo eso estaría muy bien si todos nos pusiéramos de acuerdo para comportarnos así mutuamente. Pero siento que se me aconseja que cambie mis sentimientos, que cree (crea) en los demás, que tolera (tolere) sus equivocaciones, que admita que los errores son consecuencia de su ignorancia. Y me pregunto: ¿porqué los otros no cambian? Les agradezco su buena voluntad. Sé que lo ideal sería ser bondadoso, aunque es difícil en un mundo de malos. Gracias, de todas formas. Adiós.
(Se observan faltas de ortografía y sintaxis)

- Director: Octavio; quisiéramos ahora que nos dieras una orientación y una enseñanza sobre lo que este espíritu ha expresado.

Espíritu guía: Amigos, este ser, que ha logrado un sensible avance en las ideas y conceptos, no ha podido aún aprender a tolerar la frustración. Actuó bien, entendió incluso la solidaridad, pero esperó la misma respuesta, y al no encontrarla sintió la rebeldía del mal pago a sus acciones. Esto lo llevó a pensar que los sentimientos ajenos no tienen valor. Que las acciones de los demás no estaban acordes a lo brindado por él. Su rabia es fruto de la desilusión. A todos nos hace sentir que lo ideal es la actuación correcta sin esperar respuesta o recompensa. Sin embargo, el dolor de

la desilusión no es negativo y enseña. Reflexionen sobre estos puntos. De ello puede nacer un modo diferente de brindar nuestra ayuda. Paz. Octavio. Julio.

- Director: Bien. Gracias Julio por estar con nosotros. ¿Tiene utilidad para nosotros, conocer quien de los presentes ha atraído al espíritu con la fuerza de su pensamiento?

Espíritu guía: Es la consecuencia de un trabajo previo en solicitud de conocer sentimientos. No han atraído a ese ser. Otros seres, interesados en el conocimiento de las buenas acciones lo han acercado para que fuera ejemplo.

- Director: En tu despedida de la reunión anterior, a tu deseo de paz, como es habitual agregaste tolerancia. ¿Se refería a alguna situación particular de intolerancia de alguno de nosotros en la reunión pasada?

Espíritu guía: No en particular, sí en general. Siempre es deseable reforzar las buenas disposiciones.

- Director: Nos vamos a despedir y durante un tiempo no tendremos reuniones. Les agradecemos a todos los que nos han acompañado. Pero antes quisiera saber si tienes alguna orientación específica con relación al encarnado del que hablamos durante la reunión pasada.

Espíritu guía: Aunque estas reuniones de amigos se suspendan, de acuerdo a sus deseos, siempre estaremos en afinidad de ideas y nuestro contacto persistirá más allá de lo establecido por estas reuniones. Estamos en contacto con las preocupaciones y deseos de ustedes. Conocemos de sus preocupaciones con relación a los problemas de muchos que se esfuerzan por progresar y tropiezan con dificultades.
Con relación al ser que mencionaron recientemente, conocemos que desean orientar a sus seres allegados. No debemos hoy mencionar detalles de sus vidas de relación. Pero sí podemos sugerir que es necesario un análisis profundo de los sentimientos que los unen.
Los seres que aceptan la responsabilidad de ayudar a otro en su labor de progreso deben entender que el primer sentimiento que los deben conducir es el desprendimiento. Muchas veces es el amor propio, más que el ajeno el que los guía.
La preocupación por el correcto estado físico y espiritual del hijo, debe estar guiada por el deseo de bienestar del hijo y no del propio.
Los cuidados serán guiados para el provecho del hijo y no para satisfacción personal.
La autoridad será ejercida para la mejor conducción del desarrollo espiritual y físico del hijo y no como herramienta de poder y de orgullo.
En ese caso los sentimientos antiguos y que todavía persisten, deben ser revisados en ese sentido.

- Director: Bien, Octavio. Gracias. Vamos a finalizar la reunión de hoy.

Espíritu guía: Estamos satisfechos de haber colaborado con el progreso de todos. Hasta siempre.

Impresiones de los asistentes:

- Todos se sintieron bien y tranquilos.

Nota:
Una **mentira** es una declaración realizada por alguien que sabe que es falsa en todo o en parte, esperando que los oyentes le crean, ocultando siempre la realidad en forma parcial o total. Una cierta oración puede ser una mentira si el interlocutor piensa que es falsa o que oculta parcialmente la verdad. En función de la definición, una mentira puede ser una falsedad genuina o una verdad selectiva, exagerar una verdad o incluso la verdad, si la intención es engañar o causar una acción en contra de los intereses del oyente. Las ficciones, aunque falsas, no se consideran mentiras. *Mentir* es decir una mentira. A las personas que dicen una mentira, especialmente a aquellas que las dicen frecuentemente, se las califica de *mentirosas*. Mentir implica un engaño intencionado y consciente. Tiene como sinónimos: **embuste**, **bola**, **calumnia**, **coba** o **falacia**.

También es mentira el acto de la simulación o el fingir. Por ejemplo: si alguien atropella a una persona y huye del lugar sin ser identificado y, después de un tiempo, regresa y se mezcla con los curiosos y finge indignación por lo ocurrido, está mintiendo a todos aquellos ante quienes simula o finge inocencia. En otras palabras, para mentir no se necesita decir palabra alguna.
Otra forma de mentira no verbal la constituye el hecho de hacerse pasar por discapacitado físico con el fin de obtener algún "favor" en provecho propio (limosnas, por ejemplo).
Mentir está en contra de los cánones morales de muchas personas y está específicamente prohibido como pecado en muchas religiones. La tradición ética y los filósofos están divididos sobre si se puede permitir a veces una mentira (pero generalmente se posicionan en contra): Platón decía que sí, mientras que Aristóteles, San Agustín y Kant decían que nunca se puede permitir.
En función de las circunstancias, se entiende que mentir para proteger a personas de un opresor inmoral suele ser permisible. Es el caso, por ejemplo, de las víctimas de una guerra.
Mentir de una forma que intensifica un conflicto, en vez de atenuarlo, generalmente se considera el peor pecado.
Un mentiroso es una persona que tiene cierta tendencia a decir mentiras. La tolerancia de la gente con los mentirosos habitualmente es muy pequeña, y a menudo sólo se necesita que se sorprenda a alguien en una mentira para que se le asigne la etiqueta de mentiroso y se le pierda para siempre la confianza. Esto, por supuesto, es moderado por la importancia del hecho al que se refiera la mentira.
Una mentira graciosa, más comúnmente como *bromear*, engaño con propósito humorístico, cuando la falsedad se entiende, no se considera inmoral y es una práctica utilizada ampliamente por comediantes y humoristas.
El filósofo Leo Strauss acentuó la necesidad de mentir para ocultar una posición estratégica, o para ayudar a la diplomacia. Así lo hicieron también los representantes de la filosofía política, desde Maquiavelo hasta la “mentira noble” de Platón.
Que las mentiras desaparezcan completamente del ámbito de la política, de la justicia, de la diplomacia, del periodismo y de otros muchos ámbitos de la vida social es algo virtualmente imposible, tal y como no pueden ser excluidas de las guerras que éstas mismas actividades, supuestamente, deberían prevenir.
En su libro *On Bullshit* (2005), el filósofo de Princeton Harry Frankfurt sugiere que mentir y *bullshitting* (Asegurar algo sin saber su veracidad, decir sandeces) no es lo mismo. Un mentiroso se diferencia de una persona que dice la verdad en el hecho de que el mentiroso quiere esconder la verdad, mientras que el otro la quiere revelar. Un mentiroso debe tener siempre en cuenta la verdad para que al menos no se le vaya a escapar por accidente. Sin embargo, el *bullshitter* se muestra indiferente ante la verdad. A él no le importaría si, por casualidad, sus declaraciones llegaran a ser verdad.
Por ejemplo, un ladrón de bancos que niega el haber hecho un asalto es un mentiroso; en cambio, un vendedor de coches que, sin averiguarlo primero, le asegura a su cliente que el coche en venta tiene sólo 2.000 kilómetros de recorrido es considerado un *bullshitter*.
La diferencia entre mentir y paparruchear (*humbugging*)
Se diferencia de la mentira en que el emisor de la paparrucha da una versión tergiversada de sí mismo, mientras que la mentira tergiversa la realidad y también su estado de ánimo.
“ (…) su intención principal es dar al oyente una falsa impresión de lo que pasa por la mente del hablante.”
“(…) la creación de esa impresión es su principal objetivo y lo que le da sentido”
“El orador intenta que sus palabras transmitan una determinada impresión de sí mismo. (…) Lo que importa es lo que el público piense de él.”
Pese a que las mentiras estén mal vistas, se ve como algo normal considerar que hay mentiras peores que otras.
San Agustín distingue ocho tipos de mentiras: las mentiras en la enseñanza religiosa; las mentiras que hacen daño y no ayudan a nadie; las que hacen daño y sí ayudan a alguien; las mentiras que surgen por el mero placer de mentir; las mentiras dichas para complacer a los demás en un discurso; las mentiras que no hacen daño y ayudan a alguien; las mentiras que no hacen daño y pueden salvar la vida de alguien, y las mentiras que no hacen daño y protegen la "pureza" de alguien. Por otra parte, San Agustín aclara que las "mentirijillas" no son en realidad mentiras.
Tomás de Aquino, por su parte, distingue tres tipos de mentiras: la útil, la humorística y la maliciosa. Según Tomás de Aquino, los tres tipos de mentira son pecado. Las mentiras útiles y humorísticas son pecados veniales, mientras que la mentira maliciosa es pecado mortal.
El tipo más grave de **mentira** es la calumnia, ya que con esto se imputa siempre a algún inocente una falta no cometida en provecho malicioso.
Dentro de cualquier situación en la que se dan siempre respuestas duales (por ejemplo, sí/no, blanco/negro), una persona de la que sabemos que está mintiendo consistentemente sería, de forma paradójica, una fuente de verdad. Hay muchas paradojas de esta clase, siendo la más famosa la que se conoce como la paradoja del mentiroso, comúnmente expresada como «esta proposición es mentira» o «esta proposición es falsa». La denominada paradoja de Epiménides —«todos los cretenses mienten», declara Epiménides el cretense— fue una precursora de la paradoja del mentiroso, aunque el hecho de que sea o no una paradoja también está en

discusión. Hay una clase de acertijos lógicos relacionados con este asunto que, en inglés, se conocen con el nombre de «knights and knaves» (usualmente "caballeros y escuderos", frecuentemente "caballeros y bellacos", de vez en cuando "caballeros y villanos" o rara vez "caballeros y sirvientes", en español), en los que el objetivo es determinar, de un grupo de personas, quién miente y quién dice la verdad. Sea como fuere, una de las características comunes de muchas mentiras son sus contradicciones e incoherencias1 , aunque no todas las mentiras son contradictorias ni incoherentes, no al menos en todos los contextos.
En general se tarda más en contestar con una mentira que diciendo la verdad.

Fármacos de la verdad

Un ejemplo es el tiopentato de sodio (Pentotal Sódico). Teniendo en cuenta que como agente hipnótico, con una dosis controlada, su actuación en el cerebro humano produce depresión de las funciones corticales superiores, se pensó que podría resultar de utilidad en interrogatorios. Se considera que la mentira es una elaboración compleja, consciente, mucho más complicada que la verdad, así que, si se deteriora la actividad superior cortical, al sujeto le resultará mucho más complicado mantener su voluntad y la “verdad” fluiría en su conversación con mayor facilidad. Eso es, al menos, la teoría, puesta en práctica durante decenios por los servicios de espionaje de muchos países. Hasta cierto punto, la idea es correcta, pero no garantiza, ni mucho menos, que el sujeto vaya a contar lo que se espera, puesto que hay muchos factores que pueden modificar el experimento, desde un entrenamiento especial hasta condiciones ambientales o, simplemente, una asunción de la mentira como verdad por parte del sujeto.

Fuente: Wikipedia

2. **Reunión**
   Objetivo: Análisis de los sentimientos.
   Recepción de una entidad que ilustre el tema la vanidad y la hipocresía.

Concentración y evocación.

- Percepción intuitiva de la médium psicógrafa: Me siento muy bien. Estoy envuelta en luz clara y brillante. Siento una fuerza atrás. Mi protector está atrás. Y me produce una sensación cálida. Están presentes Octavio y Julio. Hay mucha claridad y tranquilidad. Si, se dan las condiciones para el trabajo mediúmnico.
Desde hace rato he tenido la percepción de un espejo grande de pared, con marco dorado y trabajado con flores y angelitos. Es muy barroco. Tenía el deseo de ver en él. No me veo reflejada en él. Veo cuadros, como si fuera una sala, un corredor con pinturas enmarcadas en cuadros. Es un lugar lujoso. Hay una lámpara de cristal. No sé que es ese ambiente. Es un corredor ancho y grande.

- Médium vidente: Me siento protegida. Siento que alguien está conmigo. Es un hombre. Siento a mi protector detrás de mí. No tengo percepción sobre la médium psicógrafa.
Tengo percepción de dos personas que están aquí desde hace rato. Me tienen las manos sobre los hombros. Vi una luz dorada pálida sobre todos nosotros; pero no estoy segura. No quiero hablar de eso. Puede ser de la reunión pero no tengo seguridad.

- Médium vidente en desarrollo: Veo un enorme galpón donde hay cosas guardadas. Es altísimo. No sé que contiene porque todo está embalado. Es parecido a un muelle altísimo. Está en un muelle.

- Director: Saludo de bienvenida al mundo espiritual, a Julio y a Octavio. Se les solicita que nos dejen saber que están con nosotros.

Comunicación espiritual psicográfica intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: Compartimos nuestro afecto y el deseo de paz dentro del progreso. Estamos dispuestos y felices de compartir nuestras ideas.

- Director: Lo invita a que nos ponga en comunicación con la entidad que esperamos para su orientación y nuestro aprendizaje. Adelante, cuando pueda. La médium está dispuesta.

Se evidencian cambios muy notables en el estilo, ademanes y expresión de la médium.

Entidad: (Caligrafía peculiar) Damas y caballeros. Tengo el honor de recibirlos en mi casa. Agradezco la deferencia de ustedes por desear venir a visitarme en mi mansión. Tenemos amigos comunes y sabrán que soy doña Irene Sáenz de Ortiz Pereyra. Estoy complacida de tenerlos aquí y estoy dispuesta a pasar una velada con ustedes.

- Director: Bienvenida doña Irene. ¿Qué puede contarnos de su vida, de su última encarnación?

Entidad: Sé que algunas cosas han cambiado, pero mi vida continúa desarrollándose con la dignidad y la riqueza de mi familia. Seguimos siendo privilegiados por el Benemérito y nuestra fortuna nos permite una vida holgada y feliz. Mi esposo es un comerciante próspero y nuestro cacao se vende en los mejores mercados europeos. Continuamos en nuestra vida social y somos reconocidos en las élites del mundo.

- Director: Doña Irene. ¿A quién llama usted Benemérito y porqué lo llama así?

Entidad: Nuestro Benemérito, reconocido por todos, es el General Gómez. ¿Cómo puede usted no conocerlo?

- Director: No lo conozco porque no viví en la época del General Gómez. Por eso pienso que usted está confundida, que no se da cuenta de la realidad actual. Usted no está en el mundo de los vivos, en el mundo de los espíritus encarnados. ¿Qué opina usted de esto? ¿No ha pensado que puede estar muerta?

Entidad: Señor, ¿Qué pregunta es esa? ¿No ve mi casa, no ve mis salones, no observa mi riqueza? Mire por la ventana, observe los parques. Ustedes están aquí, no pueden negar que todo esto está a la vista.

- Director: Tómese tiempo para que piense en lo que le voy a decir. Somos un grupo de estudio y trabajo que hemos podido establecer contacto con seres que ya no están en el mundo de los vivos, para aprender lo que sucede cuando dejamos de estar vivos.
La ubica en la ciudad y en el año en que estamos, le dice que el general Gómez murió en 1935, en Maracay. Que en este momento ella está con nosotros en una oficina, en un ambiente de trabajo, que su casa y sus parques no pueden ser vistos por ninguno de nosotros. Le pide que piense en la idea sugerida de actualizar su momento y que nos diga en qué año cree que vive.

Entidad: Señor, no sé de quien es la confusión. ¿Cómo puede negar la realidad de lo que estamos viendo? Todos estamos en mi sala, todos estamos reunidos para escuchar la interpretación de la orquesta. No entiendo de qué me habla. Esta mansión no está en Caracas. Estamos en Chuao. ¿De qué habla?

- Director: Le pide a la entidad que espere unos instantes, y que luego continuaremos con la conversación.
Se dirige al guía solicitándole ayuda para poder entender la manera en que pueda ayudar al espíritu, porque siente que esto va más allá de lo que puede hacer.

Espíritu guía: Se trata de un ser que se encuentra detenido en su pensamiento y se cree aún en la realidad que añora y no desea perder. Muchos seres continúan en la labor con el objeto de disminuir su confusión. Ese propósito, probablemente, deberá extenderse mientras continúe en su perturbación. Sin embargo, todas las palabras y reflexiones son útiles, pues la suma y la perseverancia lograrán que lentamente rectifique sus ideas.

- Director: Doña Irene. ¿Me puede escuchar? ¿Qué está haciendo?

Se vuelve a notar en la médium el cambio descrito.

Entidad: Atiendo a mis huéspedes como corresponde. ¿Qué se le ofrece señor?

- Director: Tengo una curiosidad. Quisiera saber cuantos espejos y cuantos cuadros tiene en su mansión.

Entidad: Los tiene a la vista, es una de las mayores colecciones. Las obras de arte han sido siempre la afición de mi esposo, y todas las adquirió a altos precios en las subastas más cotizadas del mundo.

- Director: Doña Irene, para nosotros, como grupo de trabajo y estudio ha sido sumamente placentero hablar con usted. Pero sentimos la necesidad de decirle que reflexione un poco, que mire y escuche a los espíritus que la acompañan y a los amigos que se le acercan. Debe tomar consciencia de que se ha quedado detenida en el tiempo, está viviendo por los años 1920-30. El mundo ha continuado su progreso, hemos alcanzado el año 2000 y usted no nos acompaña más. Está comunicándose con seres vivos, encarnados, mientras usted está desencarnada. Usted es un espíritu, el núcleo inteligente que le permite pensar y recordar como lo hace, y tomar decisiones por la voluntad que posee. La invito a revisar y a analizar sus recuerdos, y a ubicarse en el plano al cual pertenece, olvidar Chuao y al Benemérito. Nada de eso existe ya. Comprendemos cuan difícil

es para usted esa idea y lo confundida que está, pero nuestro amoroso deseo es que se organice se ubique y continúe su crecimiento espiritual. La invito a dejarnos un mensaje de despedida.

Entidad: Esto parece una broma de mal gusto. Sin embargo, los amigos de mis amigos son respetados en esta casa. Me despido con cordialidad y les ofrezco nuestro cabriolé que está a su disposición, si lo necesita. Siempre serán bienvenidos a mi casa. Buenas tardes.

- Director: Comenta a Octavio lo desconcertados que hemos quedado, y le solicita que tenga la bondad de dejarnos una enseñanza de esta experiencia.

Espíritu guía: Comprendemos los sentimientos de confusión que este ser imprime en todos con sus ideas de temporalidad detenidas en sus anhelos anteriores. El retorno al estado espiritual tiene matices y condiciones infinitas. Los seres no abren sus consciencias a la realidad en muchas ocasiones, y permanecen convencidos de habitar un ámbito ajeno a la condición espiritual. En esa forma, continúan sus experiencias anteriores, que es lo que desean, e insisten en convencer a todos de que lo que perciben es la realidad. Todo se rectifica a la larga. Paciencia, comprensión y tolerancia frente al error ajeno, es le camino para ayudarlos a rectificar. Los resultados pueden parecer lentos, pero al final nadie queda por siempre en el error. Es necesario saber esperar. Las reflexiones que hagamos para entender la condición de estos seres, nos pueden ayudar a entender y rectificar nuestras propias terquedades. Nuestro afecto de amigos. Paz.

- Director: Comenta acerca de muchas preguntas que le surgieron de esta experiencia. Evidentemente le leyó el pensamiento porque algunas se las contestó por adelantado. Quería preguntar: ¿Ese ser sufre? ¿Cómo puede suceder algo así? ¿Cómo se hace para que reflexione? ¿Qué hacen sus guías? ¿Qué hacer frente a eso? ¿Cómo se desenvuelve ese ser?

Espíritu guía: Ese ser continúa con las vivencias que tuvo mientras experimentaba su vida encarnada. Es feliz con sus supuestas alegrías diarias y se contraría con sus supuestos inconvenientes, tal como si los experimentara en su propio entorno encarnado. Mientras tanto está detenido en su progreso. No avanza en la comprensión de su realidad espiritual. El camino es largo y siempre tendrá oportunidad de recomenzarlo. La compañía amorosa de muchos, la sustenta y la apoya.

Impresiones de los asistentes:

- Todos observaron los cambios en la expresión de la médium, que fueron impresionantes.

- Uno de los presentes se sorprendió cuando observó que la médium se erguía en una forma no habitual y escribía parsimoniosamente.

- La médium psicógrafa se sintió más inconsciente que de costumbre, y no recuerda absolutamente nada de lo escrito.

- El director se sorprendió mucho y encontró una gran dificultad para darle una orientación al espíritu. Cree que es un buen ejemplo de que lo que se encuentra en el mundo espiritual tiene mucha vinculación con las ideas que se tienen al desencarnar. Ese ser tenía percepciones que le parecían absolutamente reales. Así mismo, demuestra que difícil es convencer a alguien que persiste en su idea y su terquedad.

El grupo hace una elevación del pensamiento y agradecimiento a todos los espíritus que nos acompañaron.

Ejercicio de autoconocimiento. Análisis del sentimiento de terquedad en cada uno de nosotros.

Notas:
a) Juan Vicente Gómez Chacón, nacido el 24 de julio de 1857, en La Mulera, Estado Táchira, Venezuela y fallecido el 17 de diciembre de 1935, en Maracay, Estado Aragua fue un presidente, militar y político venezolano que gobernó de manera dictatorial su país desde 1908 1 hasta su muerte. Entre sus logros más notorios, destacan la conformación del Estado moderno en Venezuela, la eliminación de los caudillismos criollos y la cancelación de las deudas de la nación. Su régimen fue criticado y tildado de autocrático y opresivo con sus detractores, quienes lo llamaban "el bagre".
Durante su dictadura se construyeron varias obras arquitectónicas. Creó la primera aerolínea del país llamada Aeropostal y la Fuerza Aérea Venezolana, construyó los primeros aeropuertos venezolanos: Aeropuerto Internacional "Grano de Oro" en Maracaibo, La Fría, Encontrados, Base Sucre (hoy, Aeropuerto Nacional Florencio Gómez en Maracay), Base Aérea Meteorológica Aragua, Cuna y Nacimiento de la Aviación Venezolana. Maracay, Aragua. (BARAGUA) transformado en el Museo Aeronáutico, ubicado en la Av. 19 de Abril, al lado de la Escuela de Oficiales Técnicos), Porlamar (hoy, transformado por la sede de la policía del municipio y sustituido por el Aeropuerto Internacional del Caribe) Aeropuerto Internacional Leonardo Chirinos en Coro, Aeropuerto Internacional San Antonio del Táchira, Aeropuerto Alberto Carnevalli en Mérida, entre otros, incluso construyeron puentes, edificaciones tipo Art Deco (como las del caso del Aeropuerto Interncaional "Grano ce Oro en Maracaibo en Maracaibo o la Aduana Principal Terrestre de San Antonio del Táchira), primeras terminales de pasajeros de líneas de autobuses extraurbanas, por lo tanto, también se creó la primera línea de autobuses extraurbanos llamada "Aerobuses de Venezuela" o "Aeropostal Buses de Venezuela", construyeron la famosa carretera "Transandina, " rutas que comenzaba desde La Adjuntas hasta llegar al finalizar en San Antonio del Táchira (la Aduana Principal Terrestre de San Antonio del Táchira).
El General Gómez sentía un apego muy especial por la ciudad de Maracay, en donde prácticamente despachaba su presidencia. En esta ciudad construyó la Plaza Bolívar más grande que existía, de estilo Parisino. En esa época la ciudad de Maracay tomó el nombre de "Ciudad Jardín de Venezuela", por sus exuberantes jardines. Otros ejemplos de la arquitectura gomecista están en la Plaza de Toros Maestranza César Girón de Maracay , el Monumento a la Batalla de Carabobo y el Nuevo Circo de Caracas.
Aunque se le cataloga de Dictador, su gobierno siempre intento vanamente mantener una fachada constitucional y democrática, valiéndose de cortas presidencias "títeres" como las de Victorino Márquez Bustillo o Juan Bautista Pérez, la manipulación del Congreso y de sucesivas enmiendas a la constitución que le permitían quedarse en el poder directa o indirectamente y controlar la administración del país a su antojo, hasta su muerte. Así, fue Presidente provisional desde 1908 y luego Presidente Constitucional para los períodos 1910-1915, 1915-1922, 1922-1929, y 1929-1936. En cualquier caso, cada vez que se separó de la Presidencia mantuvo el poder mediante el cargo de *Comandante en Jefe del Ejército*.
Durante la Primera Guerra Mundial, Gómez mantuvo la neutralidad del país, no obstante las presiones de los aliados que lo acusaron de pro-germano, y esta decisión férrea es la que todavía recuerdan en Venezuela, donde aun le llaman por el título que le distinguió cuando en vida: El Benemérito.

Fuente: Wikipedia

b) Chuao fue uno de los primeros poblados fundados en Venezuela a mediados del silo XVI. Sus primeros habitantes, pertenecientes a la gran familia Caribe, fueron exterminados casi en su totalidad en los primeros años de la colonización española. No obstante dejaron un emporio testimonial arqueológico de su rica diversidad cultural adormecida como larga memoria en el subsuelo de esta región. Los otros grupos humanos, españoles, africanos y sus descendientes, unos como dominados y otros como dominantes, convergieron en el proceso de configuración económica, social y cultural de esta legendaria comunidad. Desde 1568, Chuao fue enriqueciendo y sedimentando su patrimonio natural y cultural, representando hoy uno de los lugares con mayor con mayor especificidad en cuanto a la conformación de su perfil como comunidad única en el mundo
Es un pequeño pueblo costeño en el extremo norte del municipio Santiago Mariño, Estado Aragua, Venezuela. Famoso por 400 años de sembradíos de cacao criollo (*Theobroma cacao),* que es la especie que produce la semilla de cacao de mas alta calidad y que corre el riesgo de extinción. Chuao está ubicado en las faldas de la cordillera de la costa, lo que le añade los elementos naturales peculiares de la faja litoral del Parque Nacional Henri Pittier. La palabra *Chuao* es una palabra indígena, que en lengua Caribe significa o tiene relación con el agua.
Después del cultivo de cacao, la pesca de mar es en la actualidad la segunda actividad en importancia para la comunidad. Para el 2007, el cacao de Chuao es el único en Venezuela que tiene el respaldo de un certificado de origen.
Atravesado por el río Chuao, la parroquia de Chuao está ubicada en un profundo valle de la cuenca del río, entre las poblaciones de Choroní y Maya. El pueblo es el corazón de los 160 km^2 de superficie de la parroquia, el cual se encuentra a 6 kilómetros del mar Caribe, accesible por carretera de concreto, a donde también desemboca el río. No existen carreteras que conduzcan a Chuao, las dos únicas vías son por mar desde Choroní por el oeste o atravesando las montañas del Henri Pittier por caminos de recuas o viejos caminos de herradura que permanecen viables a pie y conducen a Guayabita, un suburbio de Turmero vía El

Paraíso, Sabaneta y Cepe.
La pequeña población que habita en Chuao constituyen un 99,5% de nativos de la zona, la mayoría de los cuales son descendientes de los antiguos esclavos africanos traídos a partir del siglo XVII para cultivar en la hacienda del cacao. El pueblo fue desarrollado alrededor del "patio de secado" de cacao, con una pequeña iglesia en un extremo, y la Casa Grande, también de estilo colonial. Anterior a ello, el área del Valle de Chuao fue asiento de grupos indígenas Caribe que tenían contactos con los indígenas habitantes de la cuenca del lago de Valencia a través del camino Chuao-Turmero.
El valle del río Chuao, y por ende la hacienda cacaotera ubicada en éste, ha registrado los episodios claves en la historia en Latinoamérica: la presencia indígena nativa, luego española y africana a través de la hacienda y la esclavitud durante la Colonia, con el mestizaje que se produce, y por último los ciudadanos libres con la República. Existen, por tanto, evidencias de la presencia prehispánica, luego colonial como por ejemplo la plantación de cacao, típica de este período, y luego republicana.
Actualmente continúa siendo un caso único de práctica tradicional de manejo de los recursos naturales productivos típico de la zona y la existencia de recursos naturales silvestres de gran valor.
La hacienda cacaotera Chuao está situada en el Litoral Central de Venezuela, en un profundo valle entre las poblaciones de Choroní y Maya, atravesado por el río Chuao, que se forma de la confluencia de los ríos Tamaira, del Medio y la quebrada de Sinamaica y cuya cuenca cubre 380 kilómetros. A lo anterior se añade su magnífica posición geográfica frente al mar, lo que explica su temprana incorporación al mercado internacional, favorecido por la excelente vía de agua y su incorporación al mercado regional, por la vía de los valles centrales del territorio venezolano.
La producción del cacao fue desarrollada en la provincia de Caracas y en el Litoral Central, e impulsó el auge del comercio de este fruto con el Virreinato de Nueva España (México). Esta actividad enriqueció a los descendientes de los conquistadores de Santiago de León de Caracas, generando una elite criolla que llegó a conocerse como los Mantuanos. Sus más relevantes representantes fueron llamados por ello los "Grandes Cacaos".
En el siglo XVIII Venezuela evoluciona bajo el signo del incremento de la propiedad territorial agraria, la mano de obra esclava y la producción de cacao. La Hacienda Chuao se desarrolla en este cuadro histórico - económico y sus dominios se extienden además de Valle Seco, hasta las filas del Tamaira.
En las últimas décadas del siglo XVIII Chuao evolucionó hasta transformarse en una hacienda donde anualmente, en promedio, se cosechaban más de quinientas mil libras de cacao, que no llegaban a ingresar todas al mercado debido a los gravámenes eclesiásticos que absorbían una parte de la producción. Después de la Independencia, las tierras de Chuao y la hacienda fueron entregadas a la Universidad Central de Venezuela por decreto de Simón Bolívar del 24 de junio de 1827. La institución no pudo encargarse adecuadamente de la hacienda, por lo cual fue arrendada al general José Antonio Páez y luego pasó a manos de Antonio Guzmán Blanco. El fruto del trabajo de la gente de la hacienda de Chuao, ya no esclavos, pasa entonces a estar controlado por el dictador de turno desde que Guzmán Blanco la puso a remate público como Presidente y la compró como particular para su propio provecho. Fue luego del Benemérito General Gómez.

Fuente: Wikipedia

c) El **cabriolé** es un carruaje de dos ruedas con capota muy similar al *tílburi* con puerta. Es decir, lleva puerta en la parte delantera que se cierra en dos hojas hasta la altura de las rodillas.
Se monta por dos muelles fijos a la caja que por delante encajan por dos gemelas en la limonera. La limonera por su parte va suspendida por correas de dos muelles en forma de *C* fijos en las varas.

Fuente: Wikipedia

3. Reunión

Objetivo: Análisis de los sentimientos. Hipocresía.

Comentarios con respecto a la enseñanza que dejó el espíritu doña Irene, y las controversias surgidas con relación a la "visión" de los espíritus. Es evidente que al usar la expresión visión no se utiliza con propiedad, por cuanto ver significa percibir con el sentido físico de la vista, es decir el aparato visual, que el espíritu no posee. En este caso el espíritu percibe en forma de imágenes, pero no se puede decir que ve. De todas formas, entendemos que es una cuestión semántica que en la práctica no tiene importancia. El espíritu Irene "veía" lo que no existía, lo que demuestra que no lo veía, sino que lo percibía de otra forma.

- Uno de los miembros del grupo opina que los espíritus ven, porque en una ocasión, un espíritu recibido en una reunión mediúmnica, se sorprendió cuando se vio reflejado en un espejo y observó que su imagen era la de la médium y él se creía hombre.

- La médium intuitiva opina que en ese caso estaba viendo a través del aparato visual de la médium, debido a su incorporación. Además, en ese mismo caso, queda demostrado que el espíritu no la había visto antes de su incorporación, porque de lo contrario no se hubiera sorprendido al verse en un cuerpo femenino.

- El director también cree que no se debe decir que los espíritus ven, sino que perciben los pensamientos en imágenes. La visión es una función fisiológica perfectamente estudiada que tiene un fundamento biológico. Así mismo se podría decir de la audición o del tacto de los espíritus. Son percepciones cuyo proceso desconocemos, pero no se debe confundir con las funciones orgánicas. También quiere destacar que en la enseñanza recibida, aprendemos que los espíritus de bien, no segregan ni apartan a aquellos que están en error, falta que muy frecuentemente comentemos los humanos, aún aquellos que predican la caridad, sin darse cuenta que se contradicen con el ejemplo. En ocasiones, vemos como en la mesa mediúmnica se pretende ayudar a los espíritus, tener tolerancia con ellos y darles amor, pero cuando se trata de enfrentarse con los errores de los encarnados, la conducta es otra.

Ejercicio de autoconocimiento. Análisis del sentimiento de terquedad en cada uno de nosotros.
Concentración y evocación.

- Director: Solicita a la médium intuitiva una videncia sobre su protección.

- Médium intuitiva: Me siento protegida, envuelta en luz blanca. Me rodea y gira. Siento influencia sobre la cabeza. No veo a mi protector, lo percibo atrás.
Percibo claridad y serenidad alrededor del grupo. La percepción que tengo de los espíritus que nos guían me hace sentir que estamos apoyados para el trabajo.
Están Julio y Octavio, y otros seres que no puedo individualizar.

- El director solicita a la médium vidente 1 en desarrollo una percepción sobre su protección.

- Médium vidente en desarrollo 1: Siento una presión alrededor de mí, como algo muy sutil que me cubre.

- Director: Solicita a la médium vidente 2 una videncia sobre su protección.

- Médium vidente 2: Siento algo sobre mi cabeza, pero no sé si es mi protector.

- Director: Percibes algo sobre la médium intuitiva psicógrafa.

- Médium intuitiva psicógrafa: No.

- Director: pregunta a la médium vidente en desarrollo 1 si tiene alguna percepción.

- Vidente en desarrollo 1: Siento muchas vibraciones alrededor y sobre mi cabeza. Siento a mi protector detrás de mí, como una fuerza o vibración fuerte que me ampara. Sobre la médium psicógrafa veo una luz blanca que viene de arriba y la cubre. Detrás está una persona delgada con lentes, pelo corto y bata blanca.
Está atenta y desea ayudar. Veo otros seres que no puedo definir. Sólo percibo las siluetas, se muestran como varones y también tienen actitud de ayudar.
Sobre la reunión percibo paz y tranquilidad.

- Director: Pregunta a la médium intuitiva si tiene alguna intuición sobre la reunión.

- Médium intuitiva: (Está sonriente) Está todo bien.

- Director: Saludo al mundo espiritual. Transmisión de sentimientos de paz. Traemos algunas inquietudes vinculadas a la condición humana que llamamos hipocresía. Expone el concepto de fingimiento o apariencia de cualidades o sentimientos aparentes en virtud. Recuerda que en la historia se ha endilgado esta condición a un grupo de seres humanos llamados fariseos, supuestamente defensores de la religión y de Dios, a quienes Jesús desenmascaró, poniendo en evidencia su hipocresía. Esperamos una enseñanza sobre este sentimiento. ¿La definición que tenemos es correcta? ¿Cuál es la idea que ustedes tienen sobre esto? ¿Qué nos lleva a ser hipócritas o falsos?

Comunicación espiritual psicográfica intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: Estamos en compañía, de acuerdo a los deseos mutuos. Comprendemos las inquietudes en el deseo de conocer los sentimientos de los seres. La pasión es el instrumento que mueve los sentimientos y cataloga las actitudes de cada uno. Sus deseos, sus emociones y sus intenciones se miden entonces, con la capacidad de expresarlos en diferentes medidas. Cuando los seres esconden sus verdaderos sentimientos frente a sus iguales, la intención subyace en su deseo de sentirse superior a lo que es en realidad, pero no tiene la fuerza de lograrlo con el esfuerzo y el mérito, y recurre a una ficción apartándose de la realidad.

- Director: ¿Porqué es tan común esa condición en el ser humano?

Espíritu guía: En realidad todos los sentimientos son comunes a todos los seres humanos. El objetivo no es hacer desaparecer los sentimientos sino lograr el equilibrio que no permita hacerlos sobresalir sobre los otros. El impulso del sentimiento para actuar pasa entonces por el filtro que induce a la acción voluntaria, consciente y decidida. Muchas veces, la falta de sinceridad se medita, se reflexiona y se cree que no es conveniente manifestarla a los otros. En otras ocasiones, el egoísmo se impone, y a pesar de comprender la inconveniencia de esa actuación, predomina y se manifiesta.

- Director: ¿Cómo definirías a un ser virtuoso? ¿Qué nos hace rectos?

Espíritu guía: Las virtudes son las capacidades que el ser ha podido desarrollar para su desenvolvimiento y progreso. El equilibrio de los sentimientos que nos apartan del egoísmo permite la rectitud de nuestras acciones. El ser que es capaz de comprender y luego practicar el ejercicio de la tolerancia hacia los otros, el aprecio de las cualidades ajenas con manifestación de sus logros.

- Director: ¿Cuál dirías tú que es el fundamento básico, indiscutible de la moralidad, que no sea la costumbre o el uso común?

Espíritu guía: La moralidad es la expresión de lo que un ser o un conjunto de seres ha podido alcanzar como logro. Esto no significa que sus conceptos morales sean los definitivos. A medida

que avanza en su comprensión, alcanzará escalones cada vez más altos que modificará su concepto de lo correcto y lo incorrecto, de tal forma que su capacidad moral se irá ampliando.

- Director: Sin embargo, no podemos estar conformes con este criterio, porque deja sentir que todo el mundo procede moralmente ya que lo hace, de acuerdo con sus creencias. Por ejemplo la moralidad basada en el temor y la recompensa que nos han enseñado algunas religiones. Quisiera que te basaras en otros parámetros, tales como la siguiente regla: "No hagas a otro lo que no quieras que te hagan", pauta repetida durante muchos siglos. Me parece que es perfecta ¿Nos orientas sobre eso?

Espíritu guía: Eso es correcto y comprensible para determinado nivel de comprensión. Pero es necesario recordar que el desarrollo de los seres se remonta a tiempos muy lejanos y que el concepto no podría estar al alcance de esos seres. Tal vez, en el momento actual del desarrollo moral general, el concepto de corrección moral tenga esos parámetros, pero todavía no existe la capacidad de entender mucho más allá con relación a todo el bien posible.

- Director: ¿Es moral vivir una vida de rutina y de conformidad, en la propia casa, en el trabajo, en donde se lucha y aprende, para así evitar choques y enfrentamientos con los que conducen esos lugares, esas instituciones o esas familias?

Espíritu guía: La conformidad frente a los errores nunca puede ser el mayor bien deseado. Siempre es necesario exponer las ideas que se han alcanzado frente al concepto que se tenga de lo correcto. Esto no significa imponerlos, pero sí, hacer lo posible por que los otros puedan entenderlo.

- Director: Te expresamos nuevamente la felicidad que sentimos por haberte escuchado. Deseamos lo mejor para ti y para todos los que te acompañan. Nuestros deseos de paz. Esperamos que despidas la reunión.

Espíritu guía: La comprensión de los sentimientos ajenos es generalmente difícil. Tenemos que admitir que la comprensión de los propios es a veces, aún más difícil. Nuestras dudas generalmente se basan en la propia debilidad para admitir los errores personales. El esfuerzo debe estar dirigido a la modificación de este último defecto. El trabajo debe ser individual. Podemos definir cada uno de los sentimientos que nos induce a obrar mal, pero si no estamos dispuestos a la rectificación, no pasará de ser un ejercicio de entendimiento. Paz.

- Director: Octavio, me queda una pregunta relacionada con la reunión de hoy. ¿Podrías explicarnos cuál es el deseo o la intención de una entidad que decidió mostrarse con bata de médico y anteojos?

Espíritu guía: Nos acompañan muchos seres interesados en los temas que nos ocupan. Cualquiera de ellos ha podido manifestar su pensamiento individualizando su personalidad según su deseo.
La médium manifiesta cambios en su actitud y muestra evidencias de que se manifestará otro espíritu.

Entidad: (Cambia la caligrafía) Sí, amigos. He estado acompañándolos interesado en estos trabajos. Agradezco todo aquello que pueda servir para mi progreso y me uno a aquellos que trabajan para conseguirlo. Mis últimos anhelos con relación a la ayuda humanitaria los vi cristalizados en mi actuación de médico. Guardo muy buenos recuerdos de mi satisfacción profesional Eso quedó atrás pero sé que esa actuación me ha servido para progresar como espíritu. Me he sentido feliz de compartir estas ideas con ustedes. Mariano.

- Director: Agradecemos el apoyo que nos han brindado a nuestros guías y a Mariano por su manifestación de afinidad. Esperamos siempre vuestra compañía.
Elevación del pensamiento.

Notas:
a) Jesús de Nazaret, también conocido como **Jesús**, **Cristo** o **Jesucristo**, es la figura central del cristianismo y una de las figuras más influyentes de la cultura occidental. Para la mayoría de las denominaciones cristianas, es el Hijo de Dios y, por extensión, la encarnación de Dios mismo. Su importancia estriba asimismo en la creencia de que —con su muerte y posterior resurrección— redimió al género humano. El judaísmo niega su divinidad, que es incompatible con su concepción de Dios. En el Islam, donde se lo conoce como Isa, es considerado uno de los profetas más importantes.
Según la opinión mayoritariamente aceptada en medios académicos, basada en una lectura crítica de los textos sobre su figura, Jesús de Nazaret fue un predicador judío que vivió a comienzos del siglo I en las regiones de Galilea y Judea, y fue crucificado en Jerusalén en torno al año 30, bajo el gobierno de Poncio Pilatos.
Lo que se conoce de Jesús depende en buena parte de la tradición cristiana, especialmente de la utilizada para la composición de los Evangelios sinópticos, redactados, según opinión mayoritaria, unos 30 o 40 años, como mínimo, después de su muerte. La mayoría de los estudiosos considera que mediante el estudio de los evangelios es posible reconstruir tradiciones que se remontan a contemporáneos de Jesús, aunque existen grandes discrepancias entre los investigadores en cuanto a los métodos de análisis de los textos y las conclusiones que de ellos pueden extraerse. Existe una minoría que niega la existencia histórica de Jesús de Nazaret.

Fuente: Wikipedia

b) Los **fariseos** (del hebreo פרושים *perushim*, de *parash*, «separar») era una comunidad judía que existió hasta el segundo siglo de la presente era. El grupo atribuía su inicio al período de la cautividad babilónica (587 a.C. – 536 a.C.) Algunos sitúan su origen durante la dominación persa o los consideraban sucesores de los *hasidim* (devotos). Se definieron como partido durante la revuelta de los macabeos contra los invasores seleucidas (167–165 a. C.). Fueron coetáneos de saduceos, esenios y zelotes. Este grupo es citado numerosas veces en los Evangelios del Nuevo Testamento.
A diferencia de los saduceos (o zadokitas), los fariseos lograron que sus interpretaciones fueran aceptadas por la mayoría de los judíos. Por ello, tras la caída del Templo, los fariseos tomaron el control del judaísmo «oficial», y transformaron el culto. El más alto representante del judaísmo era el Sumo Sacerdote, cargo que a la destrucción del templo se volvió innecesario; así el culto pasó a la sinagoga (en hebreo בית כנסת, *beit knéset*, «casa de reunión»). De los antiguos fariseos surgió la línea rabínica ortodoxa de los doctores de la ley que fue la que redactó los distintos Talmud.
Los fariseos se opusieron a la política del Sumo Sacerdote Juan Hircano (134-104 a. C.), quien actuó apoyado por los saduceos. Juan Hircano, hijo de Simón Macabeo, vivía más como un rey pagano que como un sacerdote judío, y los sectores tradicionalistas criticaban la identificación entre la realeza y el sacerdocio, reclamando una separación de ambas funciones. El líder fariseo Eleazar exigió que Juan Hircano renunciara al sumo sacerdocio. El enfrentamiento de los fariseos contra los saduceos se agudizó durante los reinados de los hijos de éste, Aristóbulo I (104-103 a. C.) y Alejandro Janeo (103-76 a. C.) Este último reprimió un levantamiento popular e hizo crucificar a tres mil fariseos. La viuda de Alejandro Janeo, Alejandra Salomé reinó del 76 al 67 a. C., rehabilitó a los sacerdotes fariseos y los hizo parte del Sanedrín o senado judío, acrecentando su influencia política y religiosa. La reina nombró a su hijo Hircano II como Sumo Sacerdote, con el apoyo fariseo. El hermano menor de éste, Aristóbulo II se proclamó rey a la muerte de Alejandra y depuso a Hircano II, que buscó refugio entre los nabateos, con cuyo rey Aretas III y con ayuda farisea sitió Jerusalén en el 65 a. C., pero fue derrotado debido a que los romanos apoyaron a Aristóbulo II.
Gracias a las gestiones de su canciller, el idumeo Antípatro, Hircano II logró el apoyo del general romano Pompeyo, quien tomó Jerusalén en el 63 a. C., y lo reinstaló como Sumo Sacerdote, llevándose a Aristóbulo a Roma, mientras Antípatro ejercía de hecho como gobernante de Judea. El poder político y religioso de los fariseos se mantuvo así. Muerto Pompeyo, Julio César nombró a Hircano II etnarca de Judea y al hijo de Antipatro, Herodes, como gobernante militar de Galilea.
En el 40 a. C., Antígono Matatías, hijo de Aristóbulo II, con apoyo del Imperio Parto y de los saduceos, tomó el poder, detuvo y mutiló a Hircano II. Herodes que había huido y el general romano Socio, retomaron Jerusalén en el 37 a. C. En connivencia con el Imperio romano, Herodes fue rey entre el 37 y el 4 a. C. y contrajo matrimonio con Mariana, hija de Hircano II, a quienes luego ejecutó, provocando la ruptura entre los fariseos y la dinastía herodiana.
En el 4 a. C. el fariseo Saddoq y Judas el Galileo se levantaron llamando a no pagar impuestos a Roma. El hijo de Herodes, Herodes Arquelao y el jefe militar romano Varo reprimieron el levantamiento: dos mil rebeldes fueron crucificados. Se considera que esta sublevación fue el origen de los zelotes, que consideraban que la única forma de quitarse el yugo romano: era a través de alzamiento en armas, tal como intentaron con fatal y trágico resultado. La rebelión acabó con el suicidio colectivo de la asediada Masada (año 73 a. C.)
El pasaje del evangelio en que los fariseos se "rasgaban las vestiduras" delante de las palabras de Jesús1 (costumbre antigua en señal de duelo o de ultraje público), ha hecho que la frase "Rasgarse las vestiduras"

sea muy popular en algunos países cristianos, para expresar la indignación -**fingida**- de alguien delante de un hecho determinado, desaprobándolo.
En muchos pasajes del nuevo testamento los fariseos aparecen como unos sectarios, defensores de la ley mosaica. Hasta se da el caso que según una de las tradiciones, son expulsados del Templo de Jerusalén por un Jesús indignado.

Fuente: Wikipedia

Reflexiones.

La hipocresía es el acto de fingir que se tienen cualidades, ideas y sentimientos que en realidad no se tienen: la política está llena de hipocresía.
La hipocresía consta de dos operaciones, a través de las cuales se manifiesta en los modos simple y combinado: la simulación y el disimulo.
La simulación consiste en mostrar lo que se desea, en tanto que el disimulo oculta lo que no se quiere mostrar.

Antonio Machado El hombre sólo es rico en hipocresía. En sus diez mil disfraces para engañar confía; y con la doble llave que guarda su mansión para la ajena hace ganzúa de ladrón.

William Hazlitt El único vicio que no puede perdonarse es la hipocresía. El arrepentimiento del hipócrita es de por sí la hipocresía.

Ralph Waldo Emerson Todo hombre es sincero a solas; en cuanto aparece una segunda persona empieza la hipocresía.

Tom Wolfe Hay que hacer un mundo protegido de la hipocresía.

Marco Aurelio Preciso es que a partir de este momento te des cuenta de qué mundo eres parte y de qué gobernante del mundo procedes como emanación, y comprenderás que tu vida está circunscrita a un período de tiempo limitado. Caso de que no aproveches esta oportunidad para serenarte, pasará, y tú también pasarás, y ya no habrá otra. Y te liberarás, si ejecutas cada acción como si se tratara de la última de tu vida, desprovista de toda irreflexión, de toda aversión apasionada que te alejara del dominio de la razón, de toda hipocresía, egoísmo y despecho en lo relacionado con el destino.

José Ingenieros Seres desiguales no pueden pensar de igual manera. Siempre habrá evidente contraste entre el servilismo y la dignidad, la torpeza y el genio, la hipocresía y la virtud.

Bertolt Brecht Cuando la hipocresía comienza a ser de muy mala calidad, es hora de comenzar a decir la verdad.

Ángel Ganivet Más vale un minuto de vida franca y sincera que cien años de hipocresía.

El hombre emplea la hipocresía para engañarse a sí mismo,
acaso más que para engañar a otros.
Jaime Luciano Balmes (1810-1848) Filósofo y sacerdote español.

MIEDO

No temas ni a la prisión, ni a la pobreza, ni a la muerte. Teme al miedo.
Giacomo Leopardi *(1798-1837) Poeta y erudito italiano.*

Miedo: (lat. *metus*) Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o mal que realmente amenazas o que se finge la imaginación. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda una cosa contraria a lo que deseaba.
Derecho: El miedo puede causar emoción violenta, que funciona como circunstancia privilegiante, que disminuye la responsabilidad criminal del reo en los delitos contra las personas. La provocación de miedo (intimidación) es característica del delito de extorsión; y también es elemento de otros atentados: violación, estupro, corrupción, abusos deshonestos, rapto, privación de la libertad, atentados contra la libertad de trabajo, de reunión, etc.
Psicología: El miedo es una reacción afectiva de gran intensidad ante un peligro externo real. Va acompañado normalmente de manifestaciones de orden vegetativo: palidez del rostro, aceleración de la respiración y taquicardia, sudor frío, especialmente en la palma de las manos. El miedo puede dar lugar a una actitud pasiva en que las piernas se aflojan, los ojos se abren desmesuradamente y el sujeto permanece como clavado en su sitio; o por el contrario, traducirse en la conducta de fuga
Miedoso: Que tiene miedo, medroso, temeroso.

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo VI – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. Buenos Aires. - Grolier International, Inc. New York

Miedo

El **miedo** o **temor** es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento, habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en todos los animales, por ejemplo el ser humano. La máxima expresión del miedo es el terror. Además el miedo esta relacionado con la ansiedad.
Existe miedo real cuando la dimensión del miedo está en correspondencia con la dimensión de la amenaza. Existe miedo neurótico cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene ninguna relación con el peligro. Ambos, miedo real y miedo neurótico, fueron términos definidos por Sigmund Freud en su teoría del miedo. En la actualidad existen dos conceptos diferentes sobre el miedo, que corresponden a las dos grandes teorías psicológicas que tenemos: el conductismo y la psicología profunda. Según el concepto conductista el miedo es algo aprendido. El modelo de la psicología profunda es completamente distinto. En este caso, el miedo existente corresponde a un conflicto básico inconsciente y no resuelto, al que hace referencia.

Enfoques sobre el miedo

Desde el punto de vista biológico, el miedo es un esquema adaptativo, y constituye un mecanismo de supervivencia y de defensa, surgido para permitir al individuo responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia. En ese sentido, es normal y beneficioso para el individuo y para su especie.
Desde el punto de vista neurológico es una forma común de organización del cerebro primario de los seres vivos, y esencialmente consiste en la activación de la amígdala, situada en el lóbulo temporal.
Desde el punto de vista psicológico, es un estado afectivo, emocional, necesario para la correcta adaptación del organismo al medio, que provoca angustia y ansiedad en la persona, ya que la persona puede sentir miedo sin que parezca existir un motivo claro.
Desde el punto de vista social y cultural, el miedo puede formar parte del carácter de la persona o de la organización social. Se puede por tanto aprender a temer objetos o contextos, y también se puede aprender a no temerlos, se relaciona de manera compleja con otros sentimientos (*miedo al miedo, miedo al amor, miedo a la muerte, miedo al ridículo*) y guarda estrecha relación con los

distintos elementos de la cultura.
Desde el punto de vista evolutivo el miedo es un complemento y una extensión de la función del dolor. El miedo nos alerta de peligros que no nos han ocasionado algún dolor, sino más bien una amenaza a la salud o a la supervivencia. Del mismo modo en que el dolor aparece cuando algo nocivo ataca nuestro cuerpo el miedo aparece en medio de una situación en la que se corre peligro.
Para algunos, el miedo en el ser humano no guarda ninguna relación fisiológica (como reacción de alerta), sino que es un producto de la conciencia, que expande nuestro nivel de conocimiento.

Fisiología, psicología y bioquímica del miedo
El mecanismo que desata el miedo se encuentra, tanto en personas como en animales, en el cerebro, concretamente en el cerebro reptiliano, que se encarga de regular acciones esenciales para la supervivencia como comer y respirar, y en el sistema límbico, que es el encargado de regular las emociones, la lucha, la huida, la evitación del dolor y en general todas las funciones de conservación del individuo y de la especie. Este sistema revisa de manera constante (incluso durante el sueño) toda la información que se recibe a través de los sentidos, y lo hace mediante la estructura llamada amígdala cerebral, que controla las emociones básicas, como el miedo y el afecto, y se encarga de localizar la fuente del peligro. Cuando la amígdala se activa se desencadena la sensación de miedo y ansiedad, y su respuesta puede ser la huida, el enfrentamiento o la paralización. Se ha encontrado que la sensación de miedo está mediada por la actuación de la hormona antidiurética (o "vasopresina") en la amígdala cerebral y que la del afecto lo está por la de la hormona oxitocina, también en la amígdala. Está en estudio un antagonista selectivo de la vasopresina, el compuesto SSR149415, que bloquea la sensación de miedo "social" -miedo hacia otros animales de la misma especie- pero no otros tipos de miedo; los fármacos que bloquean el miedo social por antagonismo de la vasopresina es posible que nunca se comercialicen dadas las funciones, biológicas y de otros tipos, que tiene tal tipo de miedo en el funcionamiento de las sociedades animales incluida la humana (es de destacar que el etanol inhibe la producción de vasopresina); estudios con resonancia magnética de la amígdala cerebral están encontrando datos que indican que los llamados "psicópatas sociales" sufren atrofia de las amígdalas cerebrales lo que les provocaría la perdida del miedo social y del afecto que les caracteriza. Es interesante señalar que el miedo al daño físico provoca la misma reacción que el temor a un dolor psíquico.
La extirpación de la amígdala parece eliminar el miedo en animales, pero tal cosa no sucede en humanos (que a lo sumo cambian su personalidad y se hacen más calmados), en los que el mecanismo del miedo y la agresividad es más complejo e interactúa con la corteza cerebral y otras partes del sistema límbico.
El miedo produce cambios fisiológicos inmediatos: se incrementa el metabolismo celular, aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre y la actividad cerebral, así como la coagulación sanguínea. El sistema inmunitario se detiene (al igual que toda función no esencial), la sangre fluye a los músculos mayores (especialmente a las extremidades inferiores, en preparación para la huida) y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina). También se producen importantes modificaciones faciales: agrandamiento de los ojos para mejorar la visión, dilatación de las pupilas para facilitar la admisión de luz, la frente se arruga y los labios se estiran horizontalmente.
Como el sistema límbico fija su atención en el objeto amenazante, los lóbulos frontales (encargados de cambiar la atención consciente de una cosa a otra) se desactivan parcialmente. Durante un ataque de pánico la atención consciente queda fijada en el peligro, y si los síntomas fisiológicos como el ritmo cardíaco o la presión sanguínea son interpretados por el sujeto como una confirmación de la realidad de la amenaza se produce una retroalimentación del miedo, que impide una ponderación del auténtico riesgo. Esto sucede, especialmente, en el caso de las fobias: la atención del fóbico es incapaz de prestar atención a otra cosa y magnifica el peligro ante la incomprensión de los presentes.
La consolidación en la memoria de un episodio de miedo intenso (o de un trauma) no es inmediata. Según los investigadores Min Zhuo, Bao Ming Li y Bong Kiun Kaang la activación de los receptores NMDA (que son las moléculas que reciben las señales bioquímicas que provocan un efecto fisiológico concreto) provoca que en esos receptores se produzca una huella en las células

cerebrales. En concreto, sería la subunidad molecular llamada NR2B la que serviría de marca de memoria. En experimentos realizados con ratones, el bloqueo de la NR2B en la corteza pre-frontal produjo la desaparición de la reacción a un miedo previamente experimentado.
Otro estudio sobre lo que provoca miedo en una persona; realizado por un equipo de investigadores alemanes de la Clínica Universitaria Charité de Berlín, y conducido por el psiquiatra Andreas Heinz demostró la relación entre la dopamina y la sensación de miedo.
Este estudio arrojo que la dopamina, una sustancia neurotransmisora, estimula o frena la actividad de las células nerviosas en el cerebro. En este estudio se encontró que poca dopamina en algunas áreas del cerebro provoca la interrupción o trasformación de la comunicación entre las células nerviosas. Las personas con una elevada concentración de dopamina en la amígdala cerebral (Corpus amygdaloideum), área en el cerebro que participa en el procesamiento emocional, reaccionaron con más miedo y estrés que aquellas personas con una menor concentración de dicha sustancia.
Además se concluyó que hay otro factor que influye en las sensaciones de miedo; este es la comunicación existente entre la amígdala cerebral y el cíngulo anterior, otra región cerebral. Ambas están interconectadas a través de fibras nerviosas. Estas regiones se comunican cuando la persona percibe algo negativo. Cuanta más comunicación hay entre ambas regiones, menos miedo sentían las personas afectadas; en cambio personas con poca o pobre comunicación sienten más miedo.
Se ha demostrado que a través de la psicoterapia se puede promover la comunicación de la amígdala cerebral y el cíngulo anterior, por lo que las personas afectada podrían aprender a actuar con menos miedo y a tener una mayor seguridad en sí mismas.

Consideraciones jurídicas
En la medida en que el miedo puede restar autonomía decisoria al sujeto llega a ser un eximente de responsabilidad. El derecho romano estableció en el 79 a. C. (mediante una innovación jurídica introducida por un pretor llamado Octavius) la acción "metus causa" (por causa del miedo) como eximente de responsabilidad. En las siete partidas (Part. 7 tit 3.3.l.7) se establece en el derecho castellano la invalidez de pleitos o declaraciones realizados bajo miedo, y el derecho actual determina que el miedo es causa eximente de responsabilidad criminal. Para el caso del moderno derecho continental, y en concreto para el español, por ejemplo, se establece que:
Están exentos de responsabilidad criminal (…) el que obre impulsado por miedo insuperable. (Código Penal español, Art 20.6, vigente desde 24 de mayo de 1996)

Si bien la doctrina española no aclara de forma unánime qué naturaleza jurídica tiene la eximente del miedo insuperable, es opinión generalizada que se basa en el “principio de no exigibilidad de otra conducta”, y en ocasiones se vincula a la legítima defensa. Se especifica que el miedo puede no ser el único motivo de la conducta ilícita, pero sí ha de ser motivo preponderante. La jurisprudencia del Tribunal Supremo español en ocasiones (y de manera excepcional) no acepta la eximente de miedo insuperable en ciertos delitos de acción (al entender que quien actúa lo hace habiendo superado el miedo), y no exige, en cambio, que el peligro sea real (pues puede ser imaginario) ni inminente.
Lo mismo ocurre en el derecho civil y en el canónico católico, en los que el defecto del consentimiento por miedo es, por ejemplo, causa de nulidad matrimonial.

Terminología
Según el diccionario de la Real Academia Española (DRAE) el miedo es la “perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario”. El vocablo procede del latín *metus*, que tiene significado análogo. Como todas las emociones admite graduación, y así el diccionario ideológico de Julio Casares establece algunos términos asociados, como temor, recelo, aprensión, canguelo, espanto, pavor, terror, horror, fobia, susto, alarma, peligro o pánico.
Uno de los primeros testimonios del uso de esta palabra en castellano escrito, según el diccionario de autoridades se encuentra en la obra legislativa conocida como las Siete Partidas (Part. 7 tit 3.3.l.7):
…e de tal **miedo** e de otro semejante fablan las leyes de nuestro libro cuando dicen que pleito o postura que home face por **miedo** non debe valer.

José Antonio Marina y Marisa López Penas, en su *Diccionario de los sentimientos*, analizan las relaciones que se pueden establecer entre distintos vocablos de un mismo campo semántico emocional, lo que nos permite conocer su matización y su gradación. **Riesgo** (*resecare*, romper un risco el casco de una embarcación), y **peligro** (de la raíz indoeuropea *per-*, ir hacia delante, penetrar en algún sitio) son palabras relacionadas con el miedo. **Temor** es el miedo a algo que se piensa que ya ha sucedido, y **aprensión** es la aversión a tocar algo. **Canguelo** (miedo breve) procede del caló y significa originariamente apestar, y se relaciona con el aflojamiento de esfínteres que produce el miedo. La gradación del miedo en la lengua castellana, según estos autores, comienza con el miedo intensivo, el **terror** y el **pavor** (este último del indoeuropeo *peu-*, golpear, de donde proceden también **pavura** y **espanto**). El **pánico** es el miedo sin fundamento, colectivo y descontrolado (palabra derivada del nombre del dios Pan, y se refiere al miedo a los ruidos perturbadores de la naturaleza). Existe también un miedo breve y súbito, procedente de una causa pequeña, el **susto** (procedente del portugués), y también la **alarma** (que significa, etimológicamente, "a las armas").
La lingüística comparada permite reconocer las diferencias de vocabulario emocional entre culturas. En francés,
peur es la inquietud por la presencia de un peligro, *crainte* es un *peur* fuerte, *terreur* es *crainte* grande y profundo, *panique* es *terreur* súbito y sin fundamento, *épouvante* es un *terreur* grande, *frayeur* es un *épouvante* causado por la imagen del mal… *effroi* es un *frayeur* grande…
En inglés es también abundante la variedad de términos para describir el miedo: *worry* (preocupación), *anxiety* (ansiedad), *terror* (terror), *fright* (espanto o susto), *paranoia* (paranoia), *horror* (horror) , *panic* (pánico individual o colectivo), *persecution complex* (manía persecutoria) o *dread* (pavor). La *phobia* es paranoia extrema, y la *distrust* (desconfianza) es el miedo interpersonal. El *terror* (terror) se refiere a un estado pronunciado de miedo posterior al estado de horror ante un peligro inmediato, y que puede provocar acciones atípicas e irracionales en quien lo siente.
En alemán se emplean las palabras *Furcht* (miedo), *Sorge* (preocupación), *Bammel* (ponerse nervioso). El término quizá más empleado, *Angst* (miedo o ansiedad), de ocho siglos de antigüedad, proviene de la raíz indogermánica *anghu-* (restricción), y evolucionó en la palabra del antiguo alto alemán *angust*, que conservó el significado de *restricción*, al igual que la palabra latina *angustia*, con el mismo origen etimológico. La palabra *Angst* se extendió al inglés *angst*, donde se emplea con el significado de miedo existencial o para referirse a una ansiedad intensa en lugar de la palabra *anxiety*, y se emplea por ejemplo en la expresión *angst-ridden* (estar dominado por el miedo). El término fue probablemente importado al inglés por George Eliot en 1849.
La escasa variación de significados entre lenguas cercanas indica que el miedo es un sentimiento universal. Pero la antropología y la sociología muestran que el miedo tiene una modulación cultural, lo que se analizará en otro apartado de este artículo.

El miedo como construcción cultural
Catherine Lutz ha estudiado la variabilidad cultural del miedo. Según sus averiguaciones, la comunidad *ifaluk* considera positiva la cobardía, y por tanto para ellos es bueno confesar el miedo pues es prueba de ser persona inofensiva y temerosa de las leyes del grupo.
Joanna Bourke, autora de *Fear: a Cultural History* (El miedo: una historia cultural) revela que el miedo, como un sentimiento colectivo e individual, varía con las épocas y los contextos históricos.
durante el siglo XIX, los temores relacionados con la muerte inminente estaban estrechamente vinculados a los miedos acerca de cualquier tipo de vida después de la muerte eventual así como relacionados con la inquietud sobre el diagnóstico correcto del deceso (o dicho de otra manera: que condujera a un entierro prematuro). En nuestro tiempo, por el contrario, tendemos a preocuparnos mucho más sobre el hecho que nos obliguen a permanecer vivos más de lo debido (denegándonos la oportunidad de ´morir con dignidad´). Es el personal médico, en vez de los clérigos, el que preside cada vez más sobre el terror a la muerte. Los debates actuales sobre la eutanasia y la muerte asistida están relacionados con estos cambios
Esta investigadora sostiene que el principal transmisor actual del miedo son los medios de comunicación de masas, pero en todo caso se precisa de la credulidad de la sociedad para que el pánico estalle. Tras estudiar los archivos históricos, la autora muestra cómo entre 1947 y 1954

estalló un pánico colectivo ante el abuso sexual de niños, pese a que los periódicos llevaban años publicando ese tipo de noticias. Otro caso estudiado por la autora es el pánico colectivo desatado por la retransmisión de La guerra de los mundos por Orson Welles en 1938, cuando una ficción radiada sobre un ataque alienígena a la tierra desató la alarma entre los estadounidenses. La autora recuerda que el precedente de ese experimento (una emisión equivalente de la BBC realizada por Ronald Knox en 1926, con idénticos resultados de miedo colectivo en el Reino Unido) fue olvidado, tal vez por un posterior sentimiento de vergüenza colectiva:

…la ola de pánico que Welles causó a través de la radio ha eclipsado la que ocasionó Knox. Después de todo, más de un millón de estadounidenses se vieron afectados durante la última ola de pánico (muchos más que en 1926). De todas formas, existía además otra razón: en 1926, había un palpable sentimiento de vergüenza: todos querían olvidarse del hecho tan pronto como fuera posible. En Estados Unidos, por el contrario, aunque se pudiera hablar sobre la vergüenza, otros grupos dentro de la sociedad se sirvieron en muchos sentidos del pánico para reafirmar su propio estatus (superior). Los sociólogos se vieron involucrados, preparando elaboradas teorías sobre la psicología de multitudes. Se dio una profesionalización del pánico en 1938 que no existía en 1926.

La profesionalización de los provocadores del miedo es así una característica de nuestra época, según Joanna Bourke:

a pesar de que sólo diecisiete personas perdieran la vida a causa de actos terroristas en Estados Unidos entre 1980 y 1985, el periódico New York Times publicó un promedio de cuatro artículos sobre el terrorismo en cada edición. Entre 1989 y 1992, sólo treinta y cuatro estadounidenses murieron como consecuencia de actos terroristas en el mundo, pero más de 1300 libros fueron catalogados bajo el rubro de “Terroristas” o “Terrorismo” en las bibliotecas estadounidenses.

La autora concluye que el miedo es también un arma de dominación política y de control social. Son diversos los autores que denuncian el uso político del miedo como forma de control de la población, haciéndose hincapié en la creación de falsos escenarios de inseguridad ciudadana.

A lo largo de la historia ha habido todo tipo de movimientos sociales y culturales fundamentados en el miedo a algo: el milenarismo, en miedo al efecto 2000 o los movimientos apocalípticos. El miedo es también un arma de guerra, empleada con asiduidad en la guerra moderna gracias al desarrollo de la aviación.

El miedo en el arte

La presencia del miedo en el arte es ubicua. Tal es así que constituye un género narrativo por sí mismo (cuentos de miedo, novelas de terror) ampliamente cultivado sobre todo a partir del siglo XIX por autores de inspiración romántica como Poe, Howard Phillips Lovecraft o incluso Gustavo Adolfo Bécquer. La literatura ha generado personajes específicos para retratar el terror y el miedo, como Drácula o el monstruo de Frankenstein. Es también un género cinematográfico (el cine de terror. La escultura occidental, especialmente la medieval con sus interpretaciones del apocalipsis, ha elevado el miedo a categoría de arte. La pintura, especialmente la contemporánea, ha retratado las angustias del ser humano moderno. Un ejemplo conocido es el del pintor expresionista Edvard Munch en su emblemático cuadro *el grito,* aunque los ejemplos se podrían multiplicar a casi todas las épocas, como en el caso de El Bosco, Bueghel o las obras de Piranesi.

Miedo y sociedad

El miedo es una característica inherente a la sociedad humana: está en la base de su sistema educativo (que, como expuso de manera radical Skinner, en buena medida se define por el esquema básico del premio y del castigo) y es un pilar del proceso socializador. Buena parte del sistema normativo se fundamente en el miedo, como muestra el Derecho Penal.

Desde el ámbito de la ciencia política y la filosofía el miedo se ha identificado como una de las características de la sociedad postmoderna. Ulrich Beck la denomina *risikogesellschaft* (sociedad del riesgo) en la medida en que es ahora el momento en que por primera vez la especie humana se enfrenta a la posibilidad de su propia destrucción y extinción.

Miedo y formación militar

En los ámbitos castrenses, una buena parte del entrenamiento del soldado y en especial de las fuerzas especiales está orientada al control del miedo para de este modo formar soldados, oficiales y comandos seguros de si mismos y automáticamente efectivos a la hora de actuar. Para ello se

enfrentan a los soldados a escenarios que causan pavor, como arrastrarse bajo alambre de púas bajo el fuego de ametralladoras, explosiones, caminar sobre campos minados, guerra de guerrillas, combate cuerpo a cuerpo etc.

Miedo y religión

La Tora hace mención al miedo en su primer libro Bereshit. En concreto, el miedo se convierte en atributo humano por causa del plan divino:

“Y llamó Dios, el eterno, preguntándole: "¿dónde estas?". Y respondió: he oído tu voz en el huerto, y tuve **miedo**, porque estoy desnudo; por eso, me escondí. (Bereshit, 3,9)

Antropológicamente hablando, el miedo se encuentra inserto en los sistemas religiosos desde sus textos fundadores. Algunos especialistas como M. Korstanje, quien ha estudiado ampliamente el fenómeno, sugiere que la religión no es por si misma generadora de temores o angustias, pero si lo es el discurso político al cual apelan para generar adoctrinamiento. Dependiendo de las diferentes sociedades y sus coyunturas económicas, es decir, la forma en que se organizan para circular bienes escasos, los miedos comienzan a actuar como narrativas protectoras que a la vez prohíben ciertas prácticas, fomentan otras. En la edad Media, por ejemplo, las brujas representaban una grave afrenta para el orden patriarcal vigente, no por lo que hicieran sino por el hecho que la mayoría de ellas eran mujeres viudas o solteras las cuales habían heredado una gran fortuna o vivían en extrema pobreza. Su condena social representaba una forma correctiva que el mismo sistema utilizaba para establecer la hegemonía del orden económico patriarcal.

Las religiones monoteístas evidencian un tipo de miedo religioso, el temor de Dios y cada una, desde el judaísmo hasta el islam han desarrollado su particular teología al respecto. Es de destacar que ciertas religiones recurren a adoctrinar en el periodo de aprendizaje infantil con amenazas de sufrimiento infinito y eterno si no se cree en sus postulados y si no se cumplen sus normas. Otras religiones, como el budismo, se fundamentan directamente en la necesidad de evitar el dolor y el sufrimiento, y por tanto, de manera indirecta, tienen una especial relación con el miedo.

Fuente: Wikipedia

CONVERSACIONES CON ESPIRITUS

1. **Reunión**
   Objetivo: Análisis sobre sentimientos. El miedo

- Videncia: Percepción de tranquilidad, luz blanca y protección sobre la reunión. Están presentes los guías y protectores.

- Percepción de la médium psicógrafa: Tengo protección a mi derecha. Nos envuelve luz blanca que viene desde arriba.

- Director: Agradecemos la disposición al trabajo y recibimos los pensamientos de los espíritu amigos que habitualmente nos acompañan. Continuaremos con el estudio de lo sentimientos, hoy específicamente sobre el miedo y la cobardía.

Espíritu guía: Con ustedes para colaborar en el trabajo de análisis de los sentimientos y control de los pensamientos.

- Director. ¿Qué es el miedo? ¿Cuándo es ignorancia y cuándo es cobardía?

Espíritu guía: El miedo es una emoción y muchas de nuestras imperfecciones lo producen. Naturalmente todas nuestras imperfecciones se producen por nuestra ignorancia. La cobardía no es siempre producto del miedo, puede haber otros sentimientos más profundos que la generen.

- Director: Esperamos recibir algún espíritu que nos pueda decir sus experiencias para ayudarlo y aprender. ¿Tienes alguien que pueda venir a trabajar con nosotros?

Espíritu guía: Algunos seres que se han reunido por encontrar entre ellos afinidad en su tristeza y desorientación.

- Director: Bien, adelante. ¿Alguno de ellos se puede comunicar?

Espíritu guía: Todos ellos, de una u otra forma, han finalizado su experiencia de vida de una manera brusca y después de haber vivido pocos años. Aún no han podido recuperarse de esa situación y persisten en su sentimiento de soledad, de miedo, de niñez y de ausencia de los seres que los protegían. Trataremos de conseguir la posibilidad de que expresen sus sentimientos.

- Director: Bien, adelante.
Transcurre un lapso prolongado, sin posibilidad de comunicación espiritual. Luego con mucha dificultad, psicografía lenta e imperfecta. Se observan faltas de ortografía y sintaxis.

Entidad: ¿Porqué estoy solita? Hay niños que tanbién estan solos. ¿Me perdí? Quiero mi mamá. Buscarlos. Buscarlos. Me llamo Ylse. Mis amigos tanbién. Buscar a mi mamá.

- Director: ¿Ylse, sabes cuantos años tienes?

Entidad: 10.

- Director: ¿Sabes donde vives?

Entidad: Mi casa número 160. Mi pueblo Bensovic.

- Director: ¿Recuerdas dónde está Bensovic? ¿En qué lugar del mundo?

Entidad: Cerca del puerto.

- Director: ¿De qué puerto?

Entidad: No sé.

- Director: Ylse, queremos ayudarte. Observa que estás pensando y recordando. Por eso debes entender que eres un ser que puede pensar y sentir. Ahora estás triste y confundida. Eso sucede porque la gente vive y un día muere, dejando su cuerpo, pero sigue la inteligencia y los sentimientos y no se pierde la capacidad de tener voluntad. Eso se conserva siempre. Tú eres un ser espiritual. Estás triste porque no alcanzaste a comprender. Piensa en Dios, quien te da esa capacidad. Entiende que todo quedó atrás, ya no puedes estar con tu mamá, excepto con el pensamiento y puedes enviarle amor. Cerca de ti hay seres, que igual que tú, no tienen cuerpo físico. Puedes progresar cada vez más y comunicarte con esos seres con el pensamiento. Nosotros estamos en la condición que tú tenías y recibimos tu pensamiento que podemos escribir. A tu alrededor hay muchos que te quieren ayudar. Si quieres, cuéntanos algo más.

Entidad: Mi mamá decía que si era buena iba al cielo con Dios. ¿Fui buena? ¿Estoy en el cielo?

- Director: Como todos los espíritus, tú has sido creada para ser cada vez mejor, para ser buena, sólo que no eres perfecta porque todavía no lo sabes todo. Tu esfuerzo tiene que ser cada vez mayor para ser buena. Tienes que estudiar y desarrollar tu inteligencia, para entender y comprender las leyes universales que hizo una Causa Primera Inteligente y Bondadosa. El cielo no es un lugar y Dios no es una persona. Tu mamá tenía la creencia en el cielo, pero con la experiencia aprenderá la realidad, tal como lo estás haciendo tú. La bondad se logra con el esfuerzo y cada vez se consigue ser mejor. Los seres espirituales que te rodean te pueden ayudar a entender y progresar. Tu mamá te amaba y trataba de ayudarte para que fueras buena. ¿Quieres decir algo más?

Entidad: Soy una niña. ¿Quién me va a cuidar? ¿Cómo voy a crecer y a aprender? No sé que debo hacer para ser buena.

- Director: Piensa que eres mucho más que una niña. Eres un espíritu que tienes conocimientos superiores a una niña de 10 años. Mientras persistas en esa idea seguirás deseando que alguien te cuide. Debes cuidarte a tí misma. Oye a los espíritus que te guían. No tienes nada que temer. Nadie te va a castigar. No estás sola y eres importante en el Universo en que vives. Necesito despedirme, pero seguiremos pensando en ti. Adiós, Ylse, un abrazo y un beso.

Entidad: Gracias, señor, usted habla como mi abuelo Marcus.

- Director: Bien Octavio. Siento que nos has puesto en tremendo aprieto, evidentemente para que aprendamos. Desearíamos una orientación final sobre este trabajo. Particularmente quisiéramos que nos enseñaras como manejar adecuadamente una situación como esta y que calificaras lo que hemos hecho hoy, que nos pareció muy complejo. Por favor, adelante.

(Se observa tardanza y dificultad en la comunicación).

Espíritu guía: Estos seres están muy necesitados de comprensión y de orientación porque sus sentimientos se han quedado detenidos en la vivencia que aún no han podido superar. Encuentran muy difícil separarse de los seres que les muestran sentimientos de apoyo y amparo.
Esta situación es frecuente y esperan encontrar en su estado de espíritu, seres que puedan ocupar el lugar de quienes los protegían. No sólo sucede cuando se desencarna siendo niño y teniendo desconocimiento del destino que deben tener. Todo aquel que persiste en un sentimiento deteniéndose en su progreso se estanca en su situación, cualquiera sea.
Este ejercicio de hoy tiene doble finalidad: Entender que los sentimientos deben ser analizados en lo íntimo y que en el progreso, lo que se siente debe ser aplicado al momento en que se vive, como encarnado o en el estado de espíritu.

El otro propósito es aprender en la comunicación mediúmnica, las dificultades que presenta el pensamiento de seres con los cuales es difícil intercambiar ideas porque persisten en la fijación y no aceptan sugerencias ajenas.
Analicen que todo esto nos sucede permanentemente en nuestras experiencias continuas.

- Director: Me dio la impresión que a la médium le costaba recibir tu comunicación. ¿Se debió a que el espíritu no se retiraba y quería seguir comunicándose? ¿De qué manera pude manejar esa situación?

Espíritu guía: Así es. Se resistía a alejarse por permanecer en un sentimiento de deseo de amparo. Colaboramos para suavizar su influencia. Persiste en estar presente y siente que le dan cariño.

- Director: En este caso presentí eso y tuve paciencia para que colaboraras. Pero, ¿fue correcto o le debimos pedir que se retirara?

Espíritu guía: Está bien. El sentimiento de paciencia de ustedes permitió hacer menos dolorosa la separación.

- Director: Bien, gracias por tu compañía y tu enseñanza. Nos reuniremos como habitualmente, la próxima semana.

Espíritu guía: Como siempre estaremos dispuestos al trabajo. Octavio.

Impresiones de los asistentes:

- Todos se sintieron bien. Había armonía enla reunión. Era evidente que se trataba de un espíritu confundido y temeroso.

- La médium psicógrafa percibió que el espíritu no se quería separar. Se trataba de una niña en edad escolar, vestida de rojo, con trenzas rubias, sencilla y en una ciudad chica. Lloraba y estaba con otros niños.

- El médium intuitivo parlante notó que era una niña, aunque no la vio. Se dio cuenta que la médium se encogía cuando el espíritu se expresaba y luego se irguió cuando se comunicó el guía.

Notas:
a) La **ignorancia** (del verbo "ignorar", del latín *ignorare* -"no saber"-, derivado negativo de la raíz *gnō-* de *(g)noscere* -"saber"-) suele entenderse de forma general como ausencia de conocimiento.
Se puede entender en dos sentidos:
En un sentido absoluto:
Ignorancia o ignorante, aplicado sin matices en sentido absoluto a una persona o grupo social; equivale a un insulto que manifiesta una degradación en la escala social y en la valoración individual.
Respecto a un contenido concreto.
Cuando se aplica a un contenido concreto significa «no saber algo determinado», frente al conocimiento de otras muchas cosas o «tener un conocimiento imperfecto sobre…»
En este segundo sentido es donde el concepto de ignorancia adquiere toda su dimensión en su referencia al conocimiento.
No se trata, entonces de una «ausencia» sino de una «carencia de» o de una «imperfección» respecto de un conocimiento adecuado.
En este caso la ignorancia nos muestra diferentes propiedades del proceso cognitivo así como acerca de la afirmación de su validez como conocimiento.
Entendemos aquí por ignorancia el primer sentido de ignorancia absoluta o “nesciencia”.
La ignorancia, así considerada, aplicada como adjetivo a una persona o conjunto de personas, se toma como sinónimo de estupidez, tomándose de ese modo como un insulto, si no es un desprecio.
De hecho la carencia absoluta de conocimiento, la ignorancia absoluta no es posible; pues de lo absolutamente desconocido ni siquiera se puede decir que es “desconocido”. Y si tenemos alguna noticia de ello, por eso mismo deja de ser completa o absolutamente ignorado.
Debería usarse un término diferente al término “ignorancia”, por más que el uso vulgar no haga estas matizaciones. Zubiri propone para este estado de ignorancia absoluta el término de “nesciencia”. Pero no deja

de ser un término meramente conceptual que no tiene cabida en el lenguaje ordinario.

La ignorancia como realidad social

Lo diferente, lo nuevo, lo inesperado, tiende a verse como algo peligroso y amenazante en el proceso cognitivo. En este sentido tendemos hacia la ignorancia, frente a la tensión que supone la ampliación de lo conocido.

La ignorancia es libre y usualmente afecta al individuo y a los que se encuentran a su alrededor, libre y abundante, así se encuentra la ignorancia en todos nosotros. No es el perdón en si lo que importa, es la tolerancia que nos tenemos unos a los otros. A la gente le gusta y le disgustan ciertas cosas, por eso mismo existe la tolerancia. La empatía, aunque no es necesaria, complementa a la tolerancia. Las opiniones no se pueden debatir, ya que son...opiniones. Pero el crear odio y rabia entre uno y el otro es tan tonto como el tratar de cubrir gustos con hechos. Madre solo tienes una, y yo preferiría tener alguien quien se preocupara por mi una vez que aprendió de sus errores anteriores, a alguien que jamás acepto y aprendió de sus fallos, y en vez de preocupación por los demás solo se preocupa por sus intereses y no desea tener contactos con sus hijos, que ironía, no? No cuesta nada mirarse para adentro, no cuesta nada sentarse a reflexionar, pienso, luego existo. Pensadlo bien.

Goldberg. E. op. cit. pag.114-115

No es extraño, pues, que algunas creencias de tipo ideológico y moral alaben la ignorancia como fuente de dicha. Estas creencias promueven que la tradición es el valor social fundamental respecto a las preguntas que puedan abrir la mente al conocimiento de nuevos aspectos de la realidad.

Históricamente en las sociedades con sólidos sistemas de jerarquías o sistema de castas, este sentido de ignorancia se aplica a los “ignorantes” lo que ayuda a mantener directamente la especialización de las clases sociales en la riqueza y en el trabajo, reduciendo celos y descontentos y ayudando de ese modo a la armonía social.

Ciertas creencias religiosas y culturales; «Dios ha hecho así las cosas» o «es necesario conformarse con una voluntad divina» o simplemente «las cosas son así, qué le vamos a hacer», justifican y mantienen esta ignorancia y han sido un freno para el desarrollo y progreso cultural y social.

El avance del conocimiento, como contrapunto a la ignorancia, siempre ha sido una crítica y oposición a creencias religiosas y mitos así como al ejercicio del poder social, que consagran el statu quo y dificultan la evolución hacia el progreso.

Tal es el significado de denuncia del espíritu de la Ilustración y la idea de progreso social unida al crecimiento de la educación de la población.

Ningún texto formula mejor este modo de concepto de la ignorancia que el escrito de Kant en 1784, «Respuesta a la pregunta ¿qué es la Ilustración?» y su famosísimo aforismo: «sapere aude: ¡atrévete a saber!»

Hoy el derecho a la educación y el acceso libre al conocimiento y a la información veraz está reconocido como uno de los Derechos Humanos fundamentales, Art. 26, así como en la Constitución Española, Art. 27.

En la actualidad esta ignorancia no se acepta como valor positivo y, aunque se subraya su carácter de valor negativo, no obstante se procura aplicar en muchas modalidades de la acción social.

La censura, la información o desinformación intencionada etc. constituyen todavía un freno para el desarrollo del conocimiento bajo el supuesto de que la ignorancia facilita el ejercicio del poder.

Poder que adquiere especial relevancia ejercido desde los medios de comunicación que tienden por eso a estar muy controlados tanto por los poderes políticos como económicos.

La Antropología, por su parte, muestra cómo la cultura propia puede suponer una ignorancia absoluta respecto a la cultura ajena y puede ser una dificultad para comprender las costumbres y las culturas diferentes.

En casos extremos algunos valores culturales convertidos en absolutos, pueden producir asimismo «absoluta ignorancia», y producen el fanatismo. Generalmente el fanatismo es un subproducto de este sentido de la ignorancia fácilmente convertible en integrismo religioso o doctrinal, racismo e intolerancia gobernado y dirigido, casi siempre, no por la ignorancia sino por intereses de poder.

En su relación con el conocimiento, la ignorancia adquiere un significado de “carencia” o de imperfección.

El conocimiento en su referente contiene un “estado de ignorancia” o “desinformación”, que admite por tanto muchos grados y matices hasta llegar a una situación de conocimiento adecuado que pueda sostener una afirmación de conocimiento válido.

En filosofía el estado de ignorancia va parejo e inversamente proporcional a la adquisición de conocimiento, siendo éste el objeto de estudio de la epistemología.

Pues los hombres comienzan y comenzaron siempre a filosofar movidos por la admiración; al principio, admirados ante los fenómenos sorprendentes más comunes; luego avanzando poco a poco y planteándose problemas mayores, como los cambios de la luna y los relativos al sol, las estrellas y a la generación del universo. Pero el que se plantea un problema o se admira, reconoce su ignorancia, por eso también el que ama los mitos es en cierto modo filósofo, pues el mito se compone de elementos que dejan estupefacto. De suerte que, si filosofaron para huir de la ignorancia, es claro que buscaban el saber en busca del conocimiento, y no por ninguna utilidad

Aristóteles. Metafísica, 982,b.11-32.
Y Ortega:
El Hombre es la insuficiencia viviente, el hombre necesita saber, percibe desesperadamente que ignora. Esto es lo que conviene analizar. ¿Por qué al hombre le duele su ignorancia, como podía dolerle un miembro que nunca hubiera tenido?
Ortega. Qué es filosofía. Lección III.
De la misma forma, Zubiri:
Precisamente porque la ignorancia es un modo de intelección afirmativa, el hombre tiene que ir aprendiendo a ignorar. Sólo así puede crear nuevas simples aprehensiones que en su hora pueden conducir desde la ignorancia a otros modos de intelección afirmativa. El acceso a la ignorancia, al margen y por encima de la nesciencia, es un duro movimiento intelectivo
Zubiri. Inteligencia y logos, pág, 187
Lo que de alguna manera nos obliga a distinguir como contenidos diferenciados «conocimiento» y «saber»; por más que la lengua española no nos permita separar ambos conceptos de manera determinante.
El proceso de conocimiento o actividad cognitiva desde siempre ha sido tenido como extremadamente complejo.
Respecto a la relación directa con lo real, aunque haya ciertas diferencias coyunturales de espacio-tiempo y situación, genética y cultura, sin embargo podemos concluir que los sistemas nerviosos corporales de los hombres como especie, fruto de un proceso evolutivo y adaptativo, nos ofrecen una «información de lo real »*, como percepción, que ha de tomarse como una primera evidencia en la que en cuanto tal no cabe el error.*
La interpretación de esos contenidos informativos por medio de los sistemas culturales, y sobre todo lingüísticos almacenados en la memoria, producen el conocimiento evidente. El conocimiento es así un reconocimiento de los objetos percibidos en la conciencia como tales objetos interpretados como lo que «son en realidad».
El objeto, en cuanto conocido, lo afirmamos como «ser en realidad».
Este es el comienzo de todo el proceso del conocer, en lo que están de acuerdo prácticamente todas las filosofías y formas de pensamiento, desde el pensamiento griego. Platón, probablemente, es el primero en tomar conciencia de cómo la experiencia ha de ser «interpretada» a través de las ideas previamente conocidas.
El proceso de formación de esas ideas interpretativas es la problemática fundamental de cualquier «teoría del conocimiento» y de la fundamentación de un conocimiento lógicamente o epistemológicamente válido.
Éste es el origen básico y fundamento del conocimiento. No obstante el aprendizaje cultural, sobre todo a través del lenguaje y la educación, adquiere una importancia fundamental en las sociedades avanzadas. Gracias a la tradición, asumida como un conjunto de creencias evidentes, y a la capacidad de ampliación del conocimiento por la vía del razonamiento lógico-formal, se amplía la capacidad y cantidad de conocimiento individual sin necesidad de la experiencia o experimentación como percepción concreta del individuo. Al mismo tiempo este aprendizaje cultural puede abrir o situarnos en horizontes nuevos, y campos de exploración cognoscitiva que por la experiencia directa serían imposibles. Esto supone un ahorro enorme de energía del aprendizaje individual y una forma activa de romper y ampliar la esfera de la mera transmisión de la tendencia a la «ignorancia» que recibimos por inercia cultural.
El primer rasgo que llama la atención al reflexionar sobre la ignorancia es que no sólo no es una ausencia de conocimiento, como suele entenderse vulgarmente, sino que, por el contrario, la ignorancia es un primer modo de afirmación.
En efecto la primera afirmación de algo conocido como real pero «que no sabemos lo que es» es la afirmación de esa ignorancia: «No sé qué es en realidad»; «No tengo ni idea».
Por el contrario consideraremos el conocimiento acabado y completo cuando podemos afirmar sin sombra de duda, “esto es…” según el grado de conocimiento que la situación demande.
Teniendo presente que nunca alcanzamos una evidencia cuya verdad pueda considerarse definitiva.
No es posible la afirmación perfecta con conocimiento perfecto
A lo más que podemos llegar es a una afirmación con certeza, respecto a un conocimiento adecuado a una situación concreta.
Por eso es importante reconocer los grados del conocer, lo que supone asimismo el conocimiento de los grados de la ignorancia y los posibles modos de afirmación del conocimiento.
En el presente artículo se exponen estos grados según se manifiestan en los recursos que la lengua española nos permite diferenciar, sin entrar en un análisis de los mismos:
Según sus diferentes aspectos la ignorancia es: por su grado, absoluta o relativa, por su amplitud total o parcial y por su duración provisional, la de lo que actualmente ignoramos y definitiva, la de las cosas que están más allá del alcance de nuestras facultades cognoscitivas. Ignorancia vencible es la que está en nuestros medios evitar; es invencible en caso contrario. Ignorancia culpable es la que estamos obligados a vencer, en caso contrario se llama excusable. Los escolásticos distribuían todas aquellas formas de ignorancia en tres grupos: *ignorantia negationis*; *ignorantia privationis* e *ignorantia pravae dispositionis*.
Docta ignorantia es una expresión empleada por San Agustín, San Buenaventura y principalmente por Nicolás

de Cusa para significar la actitud prudente del sabio ante la magnitud de los problemas del Universo y la limitación de las facultades naturales del conocimiento. Es la conciencia de nuestra ignorancia, de lo que podemos saber y de lo que no podemos saber, en el fondo no difiere del punto de partida socrático y es el principio de la verdadera ciencia.

Fuente: Wikipedia

b) La **cobardía** es un vicio que comúnmente se considera como la degeneración de la prudencia, degeneración que lleva a toda anulación del valor.
La cobardía se puede considerar como un exceso de prudencia tal, que es incapaz de encarar consecuencias. La cobardía generalmente es vista con desprecio en la mayoría de las culturas, -si no es que en todas- mientras que lo contrario, el valor, se recompensa y se anima.
De acuerdo con «The Online Etymology Dictionary»,1 la palabra “cobarde” viene del francés antiguo "coart" (en francés moderno es "couard"), lo cual sería la combinación de la palabra “cola” y un sufijo; por lo tanto su significado podría haber sido “uno con cola”, probablemente en alusión al hábito del perro de poner su cola entre sus piernas cuando está asustado.
Otra palabra más claramente relacionada es el “couard”, del francés antiguo, que significa literalmente "cobarde" y que era utilizado con frecuencia por los caballeros franceses en batalla.

Fuente: Wikipedia

2. Reunión

Objetivo: Información sobre la situación del espíritu Ylse que se presentó en la última reunión.

- Videncia: Nos cubre luz blanca, están presentes los espíritus guías y otras dispuestos a participar en la reunión. Los protectores se ubican detrás de los presentes.
La médium psicógrafa está envuelta en luz que viene de arriba, su protector sobre su derecha.

- Director: Bienvenidos, agradecemos su presencia y esperamos tener una reunión productiva.

Espíritu guía: Estamos dispuestos a la labor de progreso.

- Director: Tenemos algunas preguntas acerca de la intervención de la entidad que se llamó Ylse, en la reunión anterior. ¿Las faltas de ortografía son de la médium? ¿Son fallas en la transmisión energética y mecánica? Entendemos que se transmite por el pensamiento

Espíritu guía: En otras oportunidades nos hemos referido a este mismo tema. El pensamiento del ser en estado de espíritu logra comunicarse al pensamiento de quien se presta a servir de intermediario; al mismo tiempo que la percepción intuitiva se desencadenan factores dirigidos hacia el sistema que servirá de instrumento para la comunicación. En este caso la escritura. Las dificultades que puedan existir en todos estos elementos no permitirían una recepción totalmente exacta. En el caso que mencionas, las posibilidades del espíritu comunicante eran restringidas. Debimos colaborar para que pudiera lograr transmitir sus ideas. Esa fue la causa de que la percepción no fuera precisa en su totalidad.

- Director: Lo recordamos, pero pensamos que en este caso podía estar relacionado con la edad que el espíritu decía tener. Hemos buscado la ubicación del pueblo Bensovic, sin éxito. ¿También fue un error o se trata de un pueblo muy pequeño? ¿Podrías decirnos donde está ubicado?

Espíritu guía: Esa fue la manera en que el ser pudo transmitirlo. No hemos buscado información del lugar donde se encuentra. Su pensamiento estaba en un lugar frío, montañoso, cerca del mar, donde pudo presenciar escenas violentas, una de las cuales le produjeron su desencarnación. Ese ser en ningún momento se refirió a un lugar que se pudiera identificar.

- Director: Antes de leer la comunicación pregunta al médium vidente en desarrollo si tiene alguna percepción.

- Médium: No tengo ninguna.

- Director: No comprendo exactamente tu explicación, porque la entidad se refirió a un pueblo Bensovic que situaba frente a un puerto cuyo nombre no recordaba.

Espíritu guía: Eso es correcto. Imagina que tú pienses en un pueblo, un nombre y nada más, sin precisar en que lugar se encuentra. Nadie podría ubicarlo.

- Director: Bien. Gracias, Octavio. Entiendo que el espíritu al desencarnar, no tiene edad. ¿Porqué, algunos espíritus persisten en un sentimiento de niñez?

Espíritu guía: Cada ser tiene pensamientos individuales que los caracterizan. Estos seres a los que nos referimos quedaron en ese sentimiento de sentirse niños, por la perturbación que les provocó su desencarnación violenta. De la misma forma, otros sienten que aún son mujeres, viejos o cualquier otra idea persistente.

- Director: Todavía no lo veo claro. ¿Hasta cuándo va a creer que es niño? ¿Cuándo recupera su memoria del pasado? ¿Hasta cuándo va a estar en esa situación?

Espíritu guía: Muchos seres se mantienen en estado espiritual, inmediatamente después de desencarnar, en esa confusión que se origina por la fijación de sus ideas. Todos, más o menos lentamente, salen de esa situación. Como hemos referido otras veces, no se trata de tiempo, sino de estados de conciencia. Cuando logren tener mayor amplitud comenzarán a comprender y darse cuenta de su situación espiritual, recordando progresivamente todas sus vivencias anteriores.

- Director: ¿Porqué un espíritu desencarnado no advierte, a veces, la ausencia de su cuerpo si cuando estamos encarnados notamos que nos falta un miembro o un sentido físico?

Espíritu guía: Pero también, muchas veces, nuestros sentidos físicos nos engañan porque nuestras ideas son equivocadas. En nuestro estado de desarrollo esto es lo más frecuente. Sin embargo, en esos casos estamos totalmente convencidos de la realidad de nuestras percepciones. Nuestro pensamiento es el que siempre elabora esas convicciones, estemos encarnados o no.

- Director: En una reunión como esta, ¿cómo podemos actuar cuando un ser que se presenta como un bebé no entiende casi nada?

Espíritu guía: Lo más importante es la transmisión de cariño y amor. Esos seres necesitan mucha comprensión para que puedan suavizar su dolor. Tal vez no puedan captar inmediatamente, en estado intelectual, todos los conceptos que se le indican. Pero el sentir el deseo de ayuda y de cariño les permite disminuir su sentimiento de confusión y así comenzar a entender paulatinamente.

- Director: ¿Ese cariño o amor que se le da, no lo detiene en la vivencia que no ha podido superar?

Espíritu guía: El amor es un sentimiento muy amplio que permite el logro de la armonía. Ese estado le permite al ser perturbado lograr mejores condiciones para entender. El amor nunca puede ser instrumento para el estancamiento El amor que se da, que se recibe y se transmite va produciendo cada vez mejores condiciones para entender.

- Director: En las psicografías de esos seres perturbados hemos observado dificultad, lentitud y mala caligrafía al principio, que luego va mejorando. ¿A qué se deben esos cambios?

Espíritu guía: La dificultad en la recepción permite muy pocas posibilidades de perfección en el logro de la escritura o de cualquier otra forma. La comunicación es sobre todo, resultado de la armonía entre los pensamientos. El ser que transmite, la mayoría de las veces perturbado en sus sentimientos, frecuentemente no lo logra. Otros seres pueden aportar su influencia para conseguirlo. Cuando esto se logra, es posible la transmisión que se va haciendo cada vez más espontánea y mejora en su calidad.

- Director: Bien, Octavio, gracias por tu compañía y la de todos los espíritus que están contigo. Danos tu despedida y nos encontraremos la semana que viene.

Espíritu guía: Analicen todas nuestras conversaciones con relación a la posibilidad de la comunicación de los pensamientos y encontrarán las explicaciones a muchas de las preguntas que nos hacemos. Reciban nuestro sentimiento de amistad y nuestro deseo de paz. Octavio. Julio.

- Director: Les agradecemos vuestra colaboración.

Impresiones de los asistentes:

- Todos los presentes se sintieron en armonía.

- Algunos comentan que frecuentemente tenemos dificultad para entender algunas actitudes porque están en una dimensión que como encarnados no percibimos.

- La médium intuitiva comenta que investigó con respecto al nombre Bensovic. Aparentemente se trata de un pueblo o lugar muy pequeño, pero encontró referencias en Croacia. Es un apellido bastante común, lo que confirmaría que se trata de un pueblo, por la costumbre de los patronímicos que se refieren a los pueblos natales. Pone de relieve que esa zona ha estado en guerras desde hace años y continúa todavía con inestabilidad social y política.

Nota:
La **República de Croacia** (en croata: *Republika Hrvatska*) es un país ubicado en la Europa Central que se encuentra geográficamente rodeado por la llanura Panónica, el Sudeste de Europa y el mar Mediterráneo. Su capital, a la vez que su principal centro financiero, universitario y comercial, es Zagreb, con un millón de habitantes en su zona metropolitana. Croacia limita con Eslovenia y Hungría por el norte, Serbia por el noreste, Bosnia y Herzegovina por el este y Montenegro por el sur. Hacia el suroeste, Croacia bordea el mar Adriático y comparte también una frontera marítima con Italia en el Golfo de Trieste.
Tras la aprobación de los ciudadanos croatas en referéndum, el país también entrará a formar parte de la Unión Europea el 1 de julio de 2013 como el 28º Estado en hacerlo. Croacia es, además, miembro de las Naciones Unidas, la Organización para la Seguridad y la Cooperación en Europa, el Consejo de Europa y fue miembro no permanente del Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas por el período 2008-2009. Es miembro de la OTAN desde el 1 de abril de 2009, convirtiéndose así en la segunda nación ex yugoslava en ingresar en esta alianza militar después de Eslovenia. Adicionalmente, el país es miembro fundador de la Unión para el Mediterráneo desde su creación en 2008.
Los croatas son un pueblo de origen aún desconocido. Existen tres teorías del origen croata: la persa, la goda (germana) y la eslava. La más aceptada es la eslava. Los sostenedores de esta tesis, mantienen que simplemente los croatas eran una rama eslava establecida junto a la gran familia eslava, en los Cárpatos. Según el historiador checo Niederle, el movimiento de los eslavos desde los Cárpatos hacia los ríos Danubio y Sava, se produce mucho antes del siglo VI, e incluso, indica que ya en el siglo tercero estarían ocupando las llanuras húngaras. A los eslavos, los especialistas los clasifican como una rama oriental de la familia indoeuropea, cuya lengua pertenece al mismo origen (lenguas eslavas) y que ocupan la mayor parte de la Europa Central y Oriental. Los eslavos son diferenciados en: eslavos orientales (rusos, ucranianos, bielorrusos), eslavos occidentales (polacos, checos, eslovacos, serbios de Lucecia) y eslavos meridionales (croatas, eslovenos, serbios, macedonios y búlgaros). Otros partidarios de esta misma teoría pretenden que los croatas llegaron a su patria actual a comienzos del siglo VII a. C., llamados por el emperador romano Heraclio para liberar a Dalmacia de la dominación de los avaros. En lo que sí hay certeza, es en la fecha de llegada de los croatas y eso gracias a los testimonios escritos del emperador bizantino Constantino Porfirogénito (*De administrando Imperio*) y de San Isidoro de Sevilla (*Etimologías*). La fecha de llegada, de acuerdo a los documentos existentes, se sitúa en el año 626 de nuestra era.
A partir del siglo IX, Croacia se convirtió en uno de los reinos más poderosos de la región, combatiendo con éxito a ávaros, búlgaros y magiares o húngaros. En 1102, a raíz de una unión nupcial, el Reino de Croacia pasó a formar parte del Reino de Hungría, bajo la soberanía de su rey. Hacia mediados del siglo XIII, el reino húngaro resultó fuertemente afectado por la expansión otomana, la cual llevó al parlamento croata (Sabor) a invitar a los Habsburgo, bajo el reinado de Fernando I, para que asumiera el poder sobre la Croacia histórica. Los Habsburgo combatieron con éxito a los otomanos y, hacia el siglo XVIII, gran parte de Croacia se encontraba libre del control turco, mientras que parte de Istria y Dalmacia permanecieron bajo dominio de la República de Venecia, en contraste con la pequeña, pero poderosa *perla del Adriático*, la República de Ragusa (hoy Dubrovnik). En 1868, Croacia y Eslavonia obtuvieron una gran autonomía nacional, teniendo cada uno su *Sabor* o Parlamento; mientras que la región croata habsburga permanecía bajo autoridad húngara, Dalmacia e Istria estaban bajo la dirección directa de Austria. En Istria, se encuentra Opatija, el principal balneario de los vieneses hasta el siglo XX.
Tras la primera Guerra Mundial y la caída del Imperio austrohúngaro, Croacia junto con Dalmacia e Istria entraron a formar parte del Reino de los Serbios, Croatas y Eslovenos (el cual se convirtió en 1929 en reino de Yugoslavia y en 1944 en República). El 29 de octubre de 1918, el *Sabor* croata (el parlamento) declaró la independencia y en su soberanía manifestó su voluntad de no ingresar en el nuevo Estado de los Eslovenos, Croatas y Serbios.
En 1924 una decisión de apenas la mitad más uno de los diputados de la Asamblea Nacional estipuló en la constitución el carácter centralista del Estado. Esta decisión, propiciada y cumplida con autoritarismo por el primer ministro Mikola Pasic, causó la oposición de los croatas, quienes lucharon desde entonces por restablecer su autonomía, objetivo central para el Partido Campesino Croata, que se consiguió en 1939 cuando su líder Vladko Macek firmó con el gobierno del reino el Tratado Cvetković-Maček, que estableció la Banovina de Croacia.
Yugoeslavia fue invadida por Alemania durante la Segunda Guerra Mundial y Croacia fue convertida en el Estado Independiente de Croacia. Tras la derrota de las fuerzas del Eje, Croacia se reintegró nuevamente en Yugoslavia, se convirtió en un Estado socialista federal, bajo la dirección de Josip Broz Tito.

Cuando Croacia declara su independencia de Yugoslavia en 1991, los habitantes serbios se niegan a secundar la secesión de la República Federal Yugoslava y, apoyados por el ejército federal yugoslavo, se independizan de Croacia como la República Serbia de Krajina en el territorio de esa región. Tras cuatro años de luchas esporádicas, el gobierno croata logra desalojar a gran parte de las fuerzas serbias estacionadas en Krajina durante la Operación Tormenta, lo cual trajo consigo el éxodo forzoso de más de 350.000 serbios de la zona, tal como lo señaló el Tribunal Penal Internacional para la ex Yugoslavia el 15 de abril de 2011. Sin embargo, las fuentes de los rebeldes serbios (Kovačević, Sekulić, Vrcelj, documentos del cuartel general de la Protección Civil de la RSK, Consejo Supremo de Defensa) confirmaron que la evacuación había sido planeada y organizada previamente por las autoridades de Krajina. La recuperación por el gobierno croata de la Eslavonia Oriental se lleva a cabo pacíficamente y de manera negociada con Belgrado en 1998 bajo la supervisión de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Croacia solicitó su entrada en la Unión Europea en 2003, consiguió ser candidato oficial el 18 de junio de 2004, las negociaciones comenzaron el 3 de octubre de 2005 y se aceptó su candidatura el 9 de diciembre de 2011 para ingresar formalmente el 1 de julio de 2013.

La ciudad de Dubrovnik / Ragusa fue fundada en el siglo VII a partir de los invasores ávaros y eslavos que destruyeron la ciudad romana de Epidaurum. La supervivencia de la población romana se escapó a una pequeña isla cerca de la costa, donde fundaron un nuevo asentamiento. Durante la Cuarta Cruzada de la ciudad cayó bajo el control de la República de Venecia hasta el tratado de Zara en 1358, cuando Venecia, derrotada por el Reino de Hungría, perdió el control de Dalmacia y la República de Ragusa se convirtió en un afluente de aquel reino.

A través de los próximos 450 años la República de Ragusa sería una afluente República protegida por los otomanos y los Habsburgo hasta que Napoleón la abolió en 1808, cuando Ragusa, Dalmacia, Croacia, Eslovenia y Bosnia pasaron a formar las Provincias Ilirias.

La república se convirtió en la cuna más importante de la literatura eslava, durante los períodos renacentista y barroco. Aparte de los poetas y escritores como Marin Drzic e Ivan Gundulic, cuyas obras eran importantes para el desarrollo de la literatura sud-eslava, la persona más famosa de la República de Ragusa fue el científico croata Ruder Boskovic, que era un miembro de la Royal Society y la Academia Rusa de Ciencias. La república iba a sobrevivir hasta 1808 cuando fue anexada por Napoleón. Hoy en día la ciudad de Dubrovnik está en la lista de la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad y es un famoso destino turístico.

Croacia se encuentra en la orilla nororiental del mar Adriático. Colinda con Eslovenia y Hungría al norte; con Serbia al noreste, Montenegro el extremo sureste, y con Bosnia-Herzegovina al sur y al este. Esta república dobla en tamaño a Bélgica, y se encorva como un bumerán desde las llanuras de Panonia en Eslavonia, a través del centro montañoso, hasta llegar a la península de Istria y la accidentada costa adriática, en la región de Dalmacia. El extremo meridional de la costa de la Dalmacia, se encuentran las ciudades más importantes de esta región, Zadar (*Zara*), Sibenik (*Sebenico*), y el puerto más grande de Dalmacia, Split (*Spalato*), luego con la ciudad de Dubrovnik (*Ragusa*), está separado del resto del país por una saliente de Bosnia-Herzegovina, llamado Neum. Esta localidad constituye el acceso al mar que el Presidente Tito otorgara a Bosnia-Herzegovina.

La principal atracción turística de Croacia la constituyen sus playas. El país está formado por 1.778 km de línea costera (5.790 km si se incluyen las islas). Existen 1.185 islas, pero sólo 66 están habitadas. Croacia cuenta con siete parques naturales. El montañoso Parque Nacional de Risnjak alberga numerosos linces, mientras que los frondosos bosques del Parque Nacional de Paklenica están poblados de insectos, reptiles y aves, entre ellos el buitre leonado, en peligro de extinción. En el Parque Nacional de Plitvice se pueden encontrar osos, lobos y ciervos.

El clima varía del tipo mediterráneo de la costa adriática, al continental del interior. Las soleadas zonas costeras ofrecen veranos cálidos y secos e inviernos suaves y lluviosos. Las montañas altas de la costa actúan de escudo impidiendo que lleguen los fríos vientos del norte; esto hace que los croatas disfruten de una primavera temprana y un otoño tardío. En Zagreb, las temperaturas medias alcanzan los 27 °C en julio y descienden hasta los 2 °C en enero. En Eslavonia y las montañas nieva en el invierno y llueve ocasionalmente en el verano.

Según WWF, el territorio de Croacia se reparte entre cuatro ecorregiones:

. Bosque templado de frondosas.

Bosque mixto de Panonia, en el norte.

Bosque mixto de Alpes Dináricos, en los Alpes Dináricos.

. Bosque mediterráneo.

Bosque caducifolio de Iliria, en la costa.

Bosque mixto y esclerófilo del Tirreno y el Adriático, en las islas del Adriático

Desde la adopción en 1990 de la Constitución, Croacia es una república democrática. Entre 1990 y 2000 tuvo un sistema semi-presidencial y desde 2000 tiene un sistema parlamentario.

El Presidente de la República (*Predsjednik*) es el jefe de Estado y es elegido para legislaturas de cinco años, pudiendo ejercer su cargo un máximo de diez años. Además de ser el comandante general de las Fuerzas Armadas, el presidente tiene el deber de nombrar a un Primer Ministro con el consentimiento del Parlamento,

además de tener influencia en las relaciones exteriores. Su residencia oficial es Predsjednicki dvori, y sus residencias de verano están en las islas de Vanga (Islas Brijuni) y en la isla de Hvar.
El Parlamento de Croacia (*Sabor*) es unicameral, pues su segunda cámara, la Cámara de los Condados (*Zupanijski dom*), fue eliminada en 2001. El número de miembros del Sabor puede variar de 100 hasta 160, siendo todos ellos elegidos por voto popular para cuatro años. Las sesiones plenarias se suceden entre el 15 de enero y el 15 de julio, y entre el 15 de septiembre y el 15 de diciembre.
El Gobierno Croata (*Vlada*) está encabezado por el Primer Ministro, que tiene dos viceprimeros ministros y catorce ministros a cargo de sectores particulares de la actividad gubernamental. El poder ejecutivo es responsable de hacer proposiciones legislativas y del presupuesto, así como de hacer cumplir la ley y de guiar las relaciones interiores y exteriores de la República. La sede del gobierno se encuentra en Banski dvori.
El sistema judicial de Croacia tiene tres niveles: el Tribunal Supremo, los juzgados de cada condado y los juzgados municipales. El Tribunal Constitucional tiene jurisdicción en temas referentes a la Constitución.
Los condados (en croata: *županije*) son las principales subdivisiones territoriales de Croacia. Cada condado tiene una asamblea que está compuesta por los representantes elegidos por voto popular, mediante el escrutinio proporcional plurinominal, durante un período de cuatro años. La asamblea elige la dirección ejecutiva del condado, decide los presupuestos anuales, las propiedades del condado, etc. El gobernador del condado es el *župan*. El *župan* preside el gobierno ejecutivo del condado, y representa al condado en asuntos exteriores.
La subdivisión administrativa de menor nivel en Croacia son las ciudades (en croata: *gradovi* en plural, *grad* en singular) y municipios (en croata: *općine* en plural, *općina* en singular).
La ciudad más grande es Zagreb, siendo ésta la única que supera el millón de habitantes. Le siguen Split (350.000), Rikeja (250.000) y Osijek (150.000). Luego las siguen ciudades más pequeñas como Zadar, Pula, Sibenik, Varazdin, Sisak, Karlovac y Dubrovnik (en este orden).

Fuente: Wikipedia

3. Reunión

Objetivo: Análisis del miedo

Comunicación con alguna entidad que sea conducida por los guías.

- Videncia: No puedo identificar espíritus. Siento paz, tranquilidad y armonía. Me siento bien.
No sé si el grupo está en la misma armonía, porque estaba concentrado en lo que siento y no en lo que transmiten los otros. No percibo nada más. No tengo otra videncia particular.

- Percepción de la médium psicógrafa: Tengo amparo de mi protector. Estoy bien.
Hay neblina blanca que nos cubre. Pero tengo alguna intranquilidad externa a mí.
En grupo tiene protección y tranquilidad. Lo mismo en los observadores.
Octavio está con nosotros.

- Director: Nos vamos a concentrar en la evocación de Andrés, Joaquín y Ada, quienes se ofrecieron a ayudarnos en el desarrollo de las mediumnidades.

- Director: Bienvenidos espíritus Andrés, Joaquín, Octavio y amigos. Quisiera que se manifestaran por la psicografía intuitiva.

Comunicación espiritual por psicografía semiconsciente

Espíritu Andrés: Buenas noches, hermanos. Estamos presentes en el trabajo. La médium percibe intranquilidad que hemos estado tratando de equilibrar, pero les recordamos que el estado espiritual armónico se consigue individualmente.
Sin embargo, han atraído con el pensamiento un grupo de seres que por su turbación transmite sentimientos que pueden provocar alguna sensación de incomodidad si no se puede dominar adecuadamente. Estamos en contribuir para que esta experiencia sea positiva. Andrés.

- El vidente en desarrollo manifiesta que no tiene ninguna percepción.

- Director: No dudamos que Andrés está presente, por el contenido, la expresión y la letra del mensaje. Quisiera destacar que se señala que la armonía depende de nosotros. Gracias, espíritu Andrés por tu presencia. Esperamos que el espíritu Octavio nos ponga en contacto con alguno de los seres que han sido atraídos a nuestra reunión.

Espíritu Octavio: Amigos, estamos unidos como siempre, en armonía de intenciones. Esperamos hacer posible, entre todos, lograr una comunicación que deje frutos de conocimiento y progreso para todos. Octavio. Julio.

- Director: Gracias. Estamos en unidad de pensamientos y deseamos que sea posible la comunicación del espíritu al que podamos ayudar.

Entidad: (Psicografía muy dificultosa; al principio sólo trazos incoherentes, luego caligrafía defectuosa) No puedo. No sé que nos pasa. ¿Dónde estamos? ¿Mi casa? Estamos juntos. ¿Dónde? Ayuda. ¿Usted nos puede decir?

Espíritu Octavio: Amigos, estos seres están muy confundidos. Su sentimiento hace que sus pensamientos salten de un motivo a otro, de un lugar a otro.
Desencarnaron violentamente y no logran entender su situación. Se encuentran como en una carrera, buscando donde hallar un sitio fijo. No perciben nada externo a ellos y se ven por momentos y se pierden poco después. Este estado puede persistir si no logran equilibrar su sentimiento. Han podido darse cuenta la dificultad que tienen para poder transmitir sus ideas. No se quedan concentrados en ninguna de ellas. Recuerden que sus sentimientos de comprensión pueden apaciguar en algo su disarmonía.

- Director: Antes de leer la comunicación le pregunta al médium vidente en desarrollo su percepción sobre la médium psicógrafa.

- Vidente. Percibí algo muy confuso, alguna bulla o palabras que no recuerdo. No percibo ningún espíritu cerca de ella.

- El director de la reunión les transmite un mensaje orientador de paz y cariño. Los insta a observarse como espíritus y a que eleven su pensamiento; que tengan paciencia y no desesperen. Invita al espíritu: Si quieres puedes decir algo más.

Entidad: Estoy supremamente triste. Quiero ir con Carmensa y Jairo.

- Director: Debes comprender que ya no vives en tu cuerpo y estás muerto, según la expresión que decías cuando vivías. Por eso no puedes ir con Carmensa y Jairo, pero puedes comunicarte con ellos por el pensamiento. Tienes que aprender a vivir en una dimensión distinta. ¿Quieres decir algo más?

Entidad: ¡Ayuda, Dios mío!

- Director: Te ayuda siempre. La mayor ayuda es que tengas inteligencia para comprender. Quisiera hacerte una pregunta, si puedes recordar. ¿Eras colombiano? ¿Puedes recordar el momento del accidente en el que dejaste de vivir?

Entidad: Soy. Estaba trabajando en mi carpintería. Hubo un ruido explosión y no sé más.

- Director: Bien. Como ves, si te esfuerzas puedes recordar. Recuerda que tu cuerpo se dañó y se produjo el fenómeno que tú conocías como muerte. Pero conservas la sede de tus pensamientos y tus sentimientos. Te acompañamos y entendemos lo que te pasa. Alguna vez nos encontraremos en esa dimensión y si tú ya has entendido, nos ayudarás a nosotros a comprender. ¿Quisieras decir algo más?

Entidad: ¿Puedo quedarme con usted?

- Director: Vas a estar con nosotros con el pensamiento y el nuestro te acompañará. Pero no puedes quedarte en nuestra actividad diaria, porque no tienes cuerpo; pero tampoco te conviene quedarte con tus pensamientos apegados a nosotros. Tienes que esforzarte con voluntad, a trabajar por tu progreso. Estaremos transmitiéndote nuestro pensamiento, confiando que alivie tu dolor y te ayude a entender. ¿Quieres decir algo más? Nos tenemos que despedir.

Entidad: Por favor, no me olviden. A su servicio Jesús Pinto Iglesias.

- Director: Bien, Octavio. Nos sentimos bien y esperamos haber aliviado a este hermano. Vamos a finalizar la reunión. Si fuera posible, ¿nos puedes decir si estos seres desencarnaron en el terremoto de Colombia?

Espíritu guía: Amigos. Estos seres están perturbados por la experiencia que han debido experimentar. Se acercan a todos aquellos que han estado pensando en ellos con aflicción. Tal vez, se mantendrán en ese constante deambular, buscando encontrar algo familiar. Están recibiendo mucha ayuda todos los que no entienden su situación. El sentimiento de amor y comprensión irá aliviando poco a poco su dolor. Su desencarnación brusca y repentina provocó su idea de persistir en el último momento de su vivencia encarnatoria. Seguiremos colaborando para el progreso de todos. Paz. Octavio.

Impresiones de los asistentes:

- La médium psicógrafa percibía mucho movimiento y confusión.

- Un participante cree que la comunicación fue sorpresiva.

- El director está convencido de que eran víctimas del terremoto de Colombia.

- Otro participante en la reunión no estuvo de acuerdo que se emplee el término muerte, porque los espíritas dicen desencarnar y se le debe explicar esa realidad para que se orienten. La expresión muerte le parece muy dura.

- El director está de acuerdo con la idea, pero lo hizo así porque notó que el espíritu no entendía. Por intuición, sintió que esa era la mejor manera para que comprendiera. Se trataba de seres que tenían mucho temor por la desencarnación brusca y no entendían su situación..

Notas:
a) El Terremoto del Eje Cafetero de 1999 fue un fuerte movimiento sísmico que afectó enormemente las ciudades de Armenia (Quindío) y Pereira (Risaralda) en Colombia. Ocurrió el día lunes, 25 de enero de 1999 a las 13:19 (18:19:17 GMT) con una magnitud de 6,4 grados en la Escala de Richter.
Se localizó a 4,29 Grados de latitud Norte, 75,68 Grados de longitud Oeste
34 Kilómetros de Profundidad
Esta área tiene un alto riesgo sísmico, debido a la triple unión que ocurre en la esquina de la Placa Sudamericana donde las placas de Nazca y Caribe convergen entre ellas, por aquella razón se produjo este terremoto.
Fueron detectadas 14 réplicas del terremoto, la primera y más fuerte registrada a las 17:40:18 (22:40:18 GMT) de 5,4 (Ms). Otras réplicas que causaron pánico entre los habitantes fueron: El día 29 de enero a las 23:33 de 4,2 grados (Ms)) y el día 31 de enero a las 03:03 de 3,5 (Ms)
Como el desastre destruyó las principales estructuras de control y ayuda en la ciudad (El cuartel de la policía colapsó inmediatamente, también la estación de bomberos, la oficina de Medicina legal y la Defensa Civil) no hubo medios para un adecuado reporte ni un buen recuento de víctimas.
El terremoto inicial produjo una cifra estimada de muertes de cerca de 1000 personas. La primera réplica del terremoto (17:40) produjo un aún indeterminado número de víctimas entre las personas que intentaban remover sus bienes de las estructuras semi-destruidas. Los subsecuentes vándalos, robos a las víctimas heridas, ataques a las tiendas y casas, y peleas por comida, agua y alojamiento incrementó el número total de muertes a cerca de 2000.
Los cadáveres que fueron recuperados fueron llevados al auditorio de la Universidad del Quindío para ser identificados por sus parientes. Como no había servicios forenses muchos de ellos no pudieron ser reconocidos y fueron enterrados en fosas comunes.
Las estructuras de muchos hospitales fueron afectadas, y los recursos disponibles para el cuidado de la salud fueron insuficientes incluso antes del evento. Además, el área tenía planes de reacción en caso de emergencia limitados y poca experiencia con triage. Como consecuencia, la atención de las víctimas fue caótica. Cerca de 4.000 personas con varios grados de lesiones fueron atendidas en los restantes centros de salud de la ciudad. Un número indeterminado de víctimas heridas (muchos de ellos no identificados) fueron llevados en aviones a diferentes ciudades (principalmente Bogotá. Medellín y Cali), y fuera del país.
La gente era impaciente porque sus familiares no se encontraban en los lugares donde habitualmente laboraban.
La cantidad de personas perdidas como resultado del terremoto se estima como cercano a 500. Algunos factores envueltos en la desaparición de estas personas son los problemas de seguridad causados por los vándalos, el colapso de las comunicaciones y los caminos, la falta de coordinación en las fuerzas de rescate, la atención de las víctimas heridas y la identificación de los cuerpos.

Fuente: Wikipedia

b) Colombia, oficialmente **República de Colombia**, es un país de América ubicado en la zona noroccidental de América del Sur, organizado constitucionalmente como una república unitaria descentralizada. Su capital es Bogotá. Su superficie es de 2 129 748 km² de los cuales 1 141 748 km² corresponden a su territorio continental y los restantes 988 000 km² a su extensión marítima, de la cual mantiene un diferendo limítrofe con Venezuela. Desde 1980 mantiene un litigio con Nicaragua por la soberanía del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, siete cayos cercanos y las aguas circundantes, diferendo dirimido por la Corte Internacional de Justicia de La Haya. Actualmente, el estado colombiano no acepto el fallo de La Haya ni tampoco se lo reconoce. La economía colombiana es una economía emergente y potencia económica de la región. También forma parte del bloque de países emergentes CIVETS. Su PBI PPA también ocupa el cuarto puesto en Latinoamérica y el puesto 28 a nivel mundial. El PBI nominal colombiano es el cuarto más grande

de América Latina y ocupa el puesto 31 a nivel mundial.
El país es la cuarta nación en extensión territorial de América del Sur y, con alrededor de 47 millones de habitantes, la tercera en población en América Latina. Limita al este con Venezuela y Brasil, al sur con Perú y Ecuador y al noroeste con Panamá; en cuanto a límites marítimos, colinda con Panamá, Costa Rica, Nicaragua, Honduras, Jamaica, Haití, República Dominicana y Venezuela en el mar Caribe, y con Panamá, Costa Rica y Ecuador en el océano Pacífico. Colombia es la única nación de América del Sur que tiene costas en el océano Pacífico y en el Mar Caribe, en los que posee diversas islas como el archipiélago de San Andrés y Providencia. Es el segundo país más país megadiverso del mundo.
Es la tercera nación del mundo con mayor cantidad de hispanohablantes. Colombia posee una población multicultural, en regiones y razas. Su población en su mayoría es proveniente de Europa, África, y por último los indígenas que conforman el 3,4% de la población nacional. En el Caribe colombiano hay una cantidad importante de descendientes del Medio Oriente.
El nombre de **Colombia** fue concebido en homenaje a quien descubrió América, Cristóbal Colón (en italiano *Cristoforo Colombo*). El 15 de febrero de 1819, durante el Congreso de Angostura, fue proclamado el Estado que adoptó el nombre de 'República de Colombia', conocido hoy como Gran Colombia para evitar confusiones con la Colombia actual, con soberanía sobre los territorios de los hasta entonces Virreinato de Nueva Granada, Quito y Capitanía General de Venezuela. El nombre fue propuesto por Simón Bolívar en la Carta de Jamaica.
El origen del nombre también se menciona en una de las estrofas del himno nacional, que reza de esta forma: «Se baña en sangre de héroes la tierra de Colón».
Rafael Núñez.
En 1830, se erigió como república con el nombre de República de la Nueva Granada, y poco después se convirtió en un estado federal bajo el título de Confederación Granadina, al aprobarse la constitución de 1858. La misma adoptó el nombre de Estados Unidos de Colombia en 1863, los cuales en 1886, se constituyeron definitivamente, hasta nuestros días, en Colombia, acción que fue protestada en aquel entonces por los congresos de Ecuador y Venezuela por considerarlo una usurpación unilateral del patrimonio histórico común. Sin embargo, esta discrepancia ya fue superada hace bastante tiempo.
La historia antigua o precolombina se ha dividido en tres etapas: El paleolítico (15000-7000 a.C.), época de los primeros pobladores los cuales eran cazadores y recolectores. El período arcaico, también conocido como periodo arcaico andino que comprende desde 7000-2000 a.C. El cual se caracterizó por las culturas recolectoras seminómadas. En la costa atlántica colombiana se han encontrado significativos vestigios de esta época. El período formativo, que comprende desde 2000 a.C.-siglo XVI d.C. El cual se caracterizó por el sedentarismo en su primer comienzo; Sus características fueron la formación de una estructura social nueva llamada cacicazgos.
Se presume que los primeros seres humanos que llegaron a Colombia datan de una época antigua de entre 10 mil y 15 mil años antes del presente. Los cazadores y recolectores nómadas utilizaron artefactos líticos, herramientas y armas hechas con piedra. Algunos de estos hechos de la antigüedad se pueden encontrar en El Abra, con una antigüedad de 10 450 a.C. En este lugar se ha comprobado que ya existían habitantes en la sabana de Bogotá en el 10 500 a.C. Se han encontrado yacimiento arqueológico de la etapa arcaica en: San Jacinto, que han evidenciado muestras de cerámicas y otras actividades que se datan del 3000 a.C. En Monsú se hallaron asentamientos adaptados a la vida costera, caracterizados por ser recolectores de moluscos en los cuales dejan indicios de la primera dependencia de los recursos naturales con una antigüedad de 3350 a.C. y 1300 a.C.
En la Región Amazónica, se hallo un yacimiento donde se evidencia la agricultura de los primeros cultivos en el continente americano en el año 2700 a.C. Esta época se conoce Tubaboniba. Se encuentran pruebas en la costa atlántica de aldeas ya organizadas socioculturalmente en un periodo conocido como el formativa inferior, hacia la culminación del segundo milenio a.C. En los que se destacan los hallazgos de malambo en las costas del mar atlántico colombiano hacia el 1120 a.C. Donde se han encontrado registros de cerámica antropomorfa, zoomorfa y de cultivos.
El cacicazgo fue la organización social que primo antes de la era cristiana. Se caracterizaba, por su orden social basado en una estratificación de la sociedad, las tribus se agrupaban de forma similar a como lo hacía el señorío. Así el caique era el que tenía el máximo poder. Se han encontrado evidencias de esta época donde se destacan las prácticas funerarias, la evidencia de diversos oficios y símbolos de mando, adornos personales, templos, estatuas, sistemas de riego y notables avances en la agricultura como las terrazas de cultivo, entre otros.
Culturas como la San Agustín, Tumaco, Tierradentro, Quimbaya, Zenú, Malagana, Pastos y Quillacingas, Guanes y Pijaos, basaron su orden social en el cacicazgo. Muchas de las cuales ya habían desaparecido o eran reducidas a la llegada de los españoles. Culturas más avanzadas en su orden social surgieron después en el formativo superior. Cuya organización supero a la del cacicazgo, pues era similar a federaciones de aldeas: cultura como la tairona y los muiscas fueron sus mayores representantes.
Históricamente se ha atribuido el descubrimiento y la Conquista de Colombia a un periodo que está comprendido entre 1499, cuando llegaron los primero españoles a tierras costeras colombianas y 1550

cuando se realizó la Real Audiencia. Con la llegada de los españoles, hubo un cambio en gran parte de los procesos socioculturales de la época. Cambios, como nuevas estructuras de valores, que aún subsisten en Colombia. Este periodo se caracterizó por la imposición del poder central desde España sobre un sistema social, económico y político excluyente para gran parte de la población de la época.

Fue Alonso de Ojeda en 1449 quien hizo el primer viajes y descubrimiento de Colombia llegando hasta el Cabo de la Vela, en el actual departamento de la Guajira. Este viaje llegó desde Santo Domingo con el objetivo de explotar perlas y oro. En su viaje Alfonso de Ojeda estaba acompañado por Américo Vespucio y Juan de la Cosa. Años más tarde, un viaje realizado por Rodrigo de Bastidas entre 1500 y 1501. El cual partido desde la Guajira hasta el golfo de Urabá. Fue en este recorrido donde Rodrigo de Bastidas descubrió la desembocadura del río Magdalena. Cristóbal Colón en su último viaje sobre las costas de Panamá y Honduras, pudo haber llegado hasta Cabo Tiburón, en el Chocó.

Alfonzo Ojeda en 1509 fundó lo que sería la primera población fundada por españoles en Colombia, llamada en ese entonces San Sebastián de Urabá. En 1510 Vasco Núñez de Balboa fundó Santa María la Antigua del Darién. En 1513 Vasco Núñez de Balboa descubrió el océano Pacífico el cual ya era conocido por los indígenas y fueron ellos quienes lo condujeron a él. El descubrimiento del Pacífico colombiano fue informado a España y tiempo después llegaron varios navíos para explorar esta zona comandados por Pedro Arias Dávila, el cual era también el gobernador de una región en ese entonces, comprendida desde el Cabo de la Vela hasta Panamá. Este nuevo gobierno hubo problemas con los indígenas, los cuales dejaron de proveerles a los españoles los recursos alimenticios. Fue un cambio en cuanto a las relaciones logradas por Vasco Núñez de Balboa. Este último fue acusado de traición. Tiempo después, en 1519 fue enjuiciado y condenado a muerte. Pedrarias Dávila, en este mismo año, fundaría la actual ciudad de Panamá.

La costa Caribe colombiana en esta época fue un territorio donde se negociaba con esclavos y oro y había un intercambio económico con las Antillas.

Tiempo después sería fundada la ciudad de Santa Marta en 1526 por Rodrigo de Bastidas y en 1532 Pedro de Heredia fundó la ciudad de Cartagena. Durante todo el tiempo de la colonia, la zona fue objetivo de ataques de piratas al servicio de la Corona británica, que fue derrotada en 1741, durante la Guerra de la oreja de Jenkins, luego de haber perpetrado el sitio de Cartagena de Indias. En 1781 se produjo la insurrección de los comuneros, la cual fue la primera manifestación de la identidad criolla al marchar los insurgentes por la capital para protestar contra los nuevos impuestos de los españoles y reclamar su parte de la riqueza nacional.

En 1819 se desarrollo la campaña independentista, basada en una ruta geográfica. Este era un recorrido para sorprender al Ejército Realista. El plan partía desde los llanos orientales y su meta era en la Provincia de Tunja, atravesando la cordillera que los separaba. Fue comandada por Simón Bolívar, el cual dentro de su plan libertaria primero a la Nueva Granada y luego a Venezuela, Quito y Lima.

El Ejército Libertador, contaba con 1 300 hombres de infantería y 800 de caballería, y con el apoyo del gobierno de Inglaterra. Simón Bolívar, se encontraría el 12 de junio con las tropas del general Francisco de Paula Santander. Tiempo después, se realizó la Batalla del Pantano de Vargas el 25 de julio. El Ejército Patriota se tomó a Tunja el 4 de agosto. Después, José María Barreiro Manjón ante su retirada hacia Santa Fe, fue sorprendido por Simón Bolívar en el puente de Boyacá y fue ahí donde ocurrió la Batalla de Boyacá el 7 de agosto de 1819. Su triunfo significo el fin de la dominación de España.

Durante el siglo XIX Colombia tuvo varios cambios en la organización política y territorial.

La Gran Colombia: Fue un periodo comprendido entre 1819-1831. Sus inicios fueron comandados por Simón Bolívar. Estaba conformada por el Virreinato de Nueva Granada, Venezuela y Ecuador. Aunque su nombre no fue propiamente la Gran Colombia, ya que este es un término que se utiliza para diferencias la actual Colombia, pues su nombre real era la República de Colombia.

República de la Nueva Granada: Fue un régimen centralista entre 1832-1858, caracterizado por que en su laxo de expidieron tres constituciones políticas y se habían abolido las provincias para convertirse en estados federales.

Confederación Granadina: Fue una República federal en 1858-1863 constituida por Panamá, Antioquía, Bolívar, Cauca, Magdalena, Boyacá, Cundinamarca y Santander. Años después se crearía el estado del Tolima.

Estados Unidos de Colombia: Fue un Estado federal entre 1863-1886 en el que primaba la autonomía territorial. Se caracterizó por ser una época dominada por el liberalismo.

República de Colombia: En la actualidad es una República unitaria con centralización política y descentralización administrativa conformada. Su origen es la Constitución de 1886. A partir de la nueva constitución se abolieron los estados federales y aparecieron los departamentos, en 1919 serían subdivididos. Otra nueva constitución reemplazaría a la anterior. En 1991 se expidió la constitución actual de Colombia.

Desde 1839 hasta 1884, el país fue muy inestable y se produjeron una serie de guerras civiles, las cuales marcaron la historia del país, y algunas de ellas propiciaron cambios constitucionales, de régimen y de nombre. En 1854 un golpe político-militar llevó al poder a José María Melo durante algunos meses.40 Tras ser derrocado se impulsó la reducción del ejército, requisito importante para que funcionara el federalismo, que se instauró hasta 1859, momento en que se produjo la quinta guerra civil, al iniciarse una rebelión en el estado de Cauca, que derrocó al gobierno. A partir de este período, hasta 1876, durante la vigencia de la Constitución

de Rio Negro, que favorecía la autonomía de los Estados y la creación de ejércitos regionales en contraposición a la debilidad política y militar del gobierno central, hubo cerca de 40 guerras civiles regionales y sólo una nacional. En 1884 hubo un intento fallido de los liberales radicales en derrocar al presidente Rafael Núñez.

El siglo XX comenzó en Colombia en medio de la Guerra de los Mil Días, que junto con la separación de Panamá, conducen al gobierno de Rafael Reyes (1904-1909) a quien la presión popular obligó a renunciar. En 1930 termina la hegemonía conservadora iniciada en 1886. Por primera vez en el siglo XX, un liberal ganó las elecciones presidenciales, poniendo fin a 45 años de gobiernos conservadores. Con Olaya Herrera (1930-1934) se inicio el periodo que algunos historiadores han denominado la República Liberal debido a que los liberales ejercieron el poder durante 16 años continuos: 1930-1946.

Durante los años 1946 y 1958, el país estuvo sumido en una crisis social y política, una época históricamente conocida como "La Violencia". Se caracterizó por ser un periodo de persecuciones políticas, guerra civil entre liberales y conservadores, y se presume que ocasionaron más de 300 mil muertos aproximadamente. Otra problemática fue el desplazamiento de miles de campesinos, que se desplazaban a la ciudad en busca de seguridad. Como consecuencia, el país dejó de ser agrario para convertirse en urbano, pues en 1946 un 42% de la población de Colombia de aquella época vivía en la ciudad, en 1959 este porcentaje se elevó al 53% y para el año 2005 esta cifra fue del 74,3%. Históricamente, las regiones desplazadas en su mayoría agrícolas, fueron adquiridas a bajo precio por industriales de la época. Ejemplo de ello son regiones como el Valle del Cauca, la sabana de Bogotá, Tolima y Meta. Las haciendas conformadas en este periodo fueron altamente productivas. La población campesina desplaza de sus tierras se convirtió en una mano de obra agraria asalariada. En esta época la actividad industrial creció, pero esto no se vio reflejado en el desarrollo de la población de ese entonces, ya que se hizo más pobre y lo que recibían como pago no alcanzaba para satisfacer sus necesidades.

Tras divisiones internas liberales, los conservadores retomaron el poder presidencial; no las mayorías en el congreso. En 1948, con el asesinato de Jorge Eliécer Gaitán, se inició el Bogotazo del que se desprendió la época de la Violencia, guerra civil que perduró hasta principios de los años 1960. Los conservadores mantuvieron la presidencia hasta 1953, cuando la clase política propició un golpe de estado que entregó el poder al General Gustavo Rojas Pinilla. La mayoría de las guerrillas, atraídas por las propuestas de paz del Gobierno, entregaron sus armas, pero varios de sus miembros fueron asesinados posteriormente. Un acuerdo entre los partidos Liberal y Conservador, puso fin a la dictadura de Rojas Pinilla, y tras una Junta Militar provisional se crea el Frente Nacional como un regreso a la democracia electoral repartiendo la alternancia en la presidencia entre estos dos partidos.

El Frente Nacional marcó el fin de la violencia bipartidista que aquejó a Colombia por más de un siglo y generó la desmovilización de algunas guerrillas liberales. Sin embargo, la exclusión de otras ideologías políticas hizo que continuaran los problemas sociales, económicos y políticos, de manera que surgieron otros grupos guerrilleros guiados por los nuevos rumbos ideológicos que se movían en América Latina. En 1964 nacen las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC), el 7 de enero de 1965 el Ejército de Liberación Nacional (ELN), en julio de 1967 el Ejército Popular de Liberación (EPL), en 1984 el movimiento indigenista Quintín Lame (MAQL) y el 19 de abril de 1970 el M-19. Muchos de estos apoyados por el Partido Comunista Colombiano.

La historia reciente de Colombia hace referencia a un periodo comprendido entre 1960 hasta la actualidad. Este periodo se caracteriza por un conflicto armado interno, al cual se le asocia problemas como el narcotráfico, paramilitarismo, corrupción, desplazamiento interno, eventuales procesos de paz, entre otros. A comienzos del año 2000 el panorama general de Colombia es una crisis económica, política y social. El gobierno nacional estaba empeñado en consolidar la paz, reactivar la economía, integrar a Colombia con el mundo por medio de diferentes tratados de libre comercio, disminuir la pobreza y la desigualdad social. En Colombia cada cuatro años desde 1982 y 2002, las políticas de negociación con los grupos amados participantes en la confrontación han variado según quien este a cargo del gobierno. Desde el 2002 hasta el presente, Colombia ha tenido dos presidentes Álvaro Uribe Vélez y Juan Manuel Santos. Se ha caracterizado por se una época donde se han desvinculados cerca de 54.000 guerrilleros y paramilitares. También se destaca por el fortalecimiento del Ejército Nacional de Colombia. Después del año 2006, se originó un escándalo político que estuvo marcado por fenómenos como la alianza entre políticos, grupos de narcotraficantes y paramilitares; un tema conocido como Parapolítica.

El Plan Colombia, una política gubernamental entre Colombia y los Estados Unidos, ha permitido disminuir de forma paulatina la expansión de cultivos ilícitos. En los últimos años la intensificación de las operaciones para erradicar los cultivos ilícitos han dejado como resultado el tercer lugar de producción mundial de cocaína, posición que lideraba por décadas. La seguridad se ha favorecido en los últimos años y ha implicado la disminución de las tasas de homicidios en una década de 70 a 31 muertes intencionales por cada 100.000 habitantes. La presencia de turistas pasó de 0,5 millones en 2003 a 3,08 millones de personas en 2011. La mayoría provenientes de América y Europa. El turismo interno por su parte tuvo un incremento del 10,3% en 2012 con respecto al año 2011. En cuanto a lo económico se destaca el aumento de la inversión extranjera en el país. Con la desmovilización de las Autodefensas Unidas de Colombia (AUC) a mediados de 2006, las

denominadas Bandas emergentes en Colombia (BACRIM) han retomado las actividades realizadas por los paramilitares. Según la ONU las BACRIM son los mayores violadores de derechos humanos en Colombia. El Proceso de Paz entre el gobierno colombiano y la guerrilla de las FARC-EP, se desarrolla en La Habana, Cuba. Con el objetivo de encontrar una salida política al conflicto armado en Colombia.

Colombia es una democracia, donde los ciudadanos le dan poder a los gobernantes mediante el voto para que los represente y tome las decisiones referentes al país. La población colombiana puede elegir sus representantes cuando son mayores de 18 años y posean cédula de ciudadanía. La constitución política de Colombia de 1991, determina todas las normas, derechos y deberes de los colombianos y de las ramas del poder público.

Colombia es el vigésimo sexto país más grande del mundo y el cuarto en América del Sur, cubriendo 1 141 748 kilómetros cuadrado que corresponden a su territorio continental y 988 000 kilómetros cuadrados a su extensión marítima, para una superficie total de 2 129 748 kilómetros cuadrados. El territorio colombiano presenta variedad en su relieve: Sistema montañoso central compuesto por las tres cordilleras andinas, sistema montañoso independiente de los Andes, las llanuras interiores y costeras y los valles interandinos.

El sistema montañoso central está compuesto por la Cordillera Occidental, la Cordillera Central y la Cordillera Oriental. Los Andes colombianos inician en el Nudo de los Pastos. Allí se encuentra el volcán Galeras, el Volcán Cumbal y el volcán Azufral. En el Nudo de los Pastos se separan las altiplanicies de Túquerres y Ipiales.

El sistema montañoso periférico no forma parte de las cordilleras Andinas, hacen parte de este sistemas los siguientes relieves: Serranía de la Macarena, Montes de María y Serranía del Piojo, Serranía del Darién, Sierra Nevada de Santa Marta y Montañas de la Guajira.

Las del Caribe y la del Pacífico son las dos llanuras que posee Colombia, la zona oriente del país casi siempre, el relieve predominante son las llanuras. Los siguientes son relieves de llanuras en el país: Llanura del Pacífico, Llanura amazónica, Llanura del Caribe y Llanos Orientales

Los valles más representativos en Colombia, por su relieve son el Valle del Magdalena, Valle del Cauca y Valle del Atrato – San Juan.

Colombia posee 2,900 kilómetros de costa: 1600 kilómetros en el Mar Caribe y 1.300 kilómetros en el Océano Pacífico. El Mar Caribe Colombiano posee una extensión de 658,000 kilómetros cuadrados, el cual es muy diverso en arrecifes de coral, praderas de pastos marinos, manglares, fondos blandos, playas y estuarios que alimentan cientos de especies de fauna y flora. El Océano Pacífico colombiano posee una extensión de 339,500 kilómetros cuadrados. Inicia desde un una zona geográfica formada por la Isla Cocos de Costa Rica, las Islas Galápagos en Ecuador y las islas de Gorgona y Malpelo, esta dos últimas islas colombianas poseen una alta biodiversidad.

Colombia se encuentra en la esquina noroccidental de la Placa Sudamericana. La Placa del Caribe, la Placa de Nazca y la Placa de Cocos, atraviesan algunas zonas del territorio continental y marítimo de Colombia.

Las placas tectónicas en Colombia producen fallas en dirección SE-NW. Un ejemplo de ello, ocurre en la falla Romeral en el departamento del Cauca, específicamente en el Patía -Soapaga. También se presentan fallas de esta clase en algunas zonas de Cordillera Oriental. Existe otro tipo de fallas en el país conocidas como fallas de rumbo, esta se evidencia en la falla de Bucaramanga-Santa Marta, la cual desplazo varios kilómetros la Sierra Nevada de Santa Marta en sentido NE. En términos geológicos, la Cordillera Central fue la primera cadena montañosas que surgió en Colombia, la segunda fue la Cordillera Occidental y posteriormente emergió la Cordillera Oriental, en la cual se han encontrado restos de fósiles en zonas cercanas a Villa de Leyva y el Altiplano cundiboyacense.

Colombia se encuentra ubicada en América, en el extremo noroccidental de América del Sur. El país es travesado por la cordillera de los Andes y la llanura amazónica, es el único país de América del Sur que posee dos océanos. Su ubicación latitudinal, corresponde a 17° de latitud norte y 4° de latitud sur, lo cual corresponde a una zona tropical. El área de Colombia es de 2 129 748 km² y la conforman el territorio marítimo y continental. El territorio continental de Colombia es de 1 141 748 km² y el territorio marítimo es de 658 000 km² para el Océano Atlántico o mar Caribe y 339 500 km² del Océano Pacífico.

En Colombia hay cuatro vertientes hidrográficas: La Vertiente del Pacífico, la Vertiente del Caribe, la Vertiente del Catatumbo y la Vertiente Atlántica. El Macizo colombiano es de gran importancia para el país, es ahí donde nace el río Magdalena, el río Cauca, el río Patía y el río Caquetá. En la Sierra Nevada de Santa Marta nacen ríos como el Don Diego, el Ranchería y el Dibulla, los cuales desembocan en el mar Caribe y conforman la vertiente del Caribe. El río Atrato que forma parte de esta vertiente es uno de los más caudalosos del mundo con respecto al tamaño de su cuenca.

En un lugar conocido como el Nudo de los Pastos nacen los ríos que conforman la Vertiente del Pacífico. Una característica con respecto a las demás vertientes del Pacífico en América del Sur; el río San Juan es el más caudaloso, y el río Patía es el que mayor longitud. El río Amazonas y el río Orinoco forman la Vertiente Atlántica, la cual posee un área de 670 000 kilómetros cuadrados. Los ríos que conforman el río Orinoco provienen de los Llanos Orientales, su caudal varia según los cambios climáticos. La Vertiente Amazónica esta conformada por ríos selváticos caudalosos, debido a la alta pluviosidad de la zona, los cambios en los caudales se deben a las variaciones climáticas. La Vertiente del Catatumbo tiene una extensión de 18 500

kilómetros cuadrados, conformada por el río Catatumbo que desemboca en el lago de Maracaibo en Venezuela. El río Zulia, río Sardinata, río Táchira y río Cucutilla, forman parte de la Vertiente del Catatumbo. La ciénagas y lagunas en Colombia se encuentran ubicada en las cordilleras, donde existen llanuras inundables. En el país las ciénagas más extensas se encuentran en la Llanura del Caribe.

Por su ubicación en la zona tórrida de la Tierra, Colombia debería de tener un clima tropical, con altas temperaturas durante el año. Las cordilleras andinas y la disminución gradual de la temperatura de acuerdo a la altura en las zonas montañosas, le dan a Colombia una gran variedad de climas que no son propios de una zona tropical, lo que favorece la diversidad en plantas, animales y ecosistemas. Estos factores pueden agruparse en dos tipos fundamentales:

Latitud: El territorio de Colombia, está ubicado en su gran parte en el hemisferio norte y en la zona tórrida de la Tierra. La zona sur de Colombia está atravesada por la línea ecuatorial, la cual se extiende por el país en latitud norte en 12°30'40" y latitud sur en 4°13'30,5". Los rayos solares de la zona tórrida son verticales, durante todo el año.

Altitud: La Cordillera de los Andes en Colombia ocasiona todos los climas que hay en la Tierra. Los Andes en Colombia están representados por las Cordillera Occidental, la Cordillera central y la Cordillera Oriental. La temperatura sobre estos relieves disminuye a razón de un 1°C por 180m de ascenso. Este último factor le concede a Colombia diferentes pisos térmicos.

Temperatura: A causa de la ubicación de Colombia sobre una zona tropical, la temperatura y la radiación es pareja durante todo el año. Sin embargo no es la misma en todo el territorio; la temperatura varía según la mayor o menor altitud sobre el nivel del mar, en los casos más extremos con temperaturas de 0°C y 35°C respectivamente.

Humedad ambiental: Las zonas de Colombia que presentan alta pluvisilva están directamente relacionadas con una alta humedad atmosférica. La costa del Chocó, se caracteriza por ser la zona con mayor pluvisilva del mundo, con un promedio de lluvias de 12.000 mm. En su orden la Amazonia y la Orinoquia, son las zonas de mayor pluvisilva después del Chocó. En cambio, en La Guajira, específicamente en Uribía las lluvias no alcanzan los 333 mm al año. En algunas zonas de la Sabana de Bogotá, Girardot y el Valle del Cauca, en época de verano la humedad es aún inferior.

Vientos: Los vientos alisios son los más importantes para Colombia, estos soplan desde las regiones de altas presiones hacia la zona ecuatorial, La zona sur de Colombia atravesada por la línea ecuatorial, es influencia por la humedad que lleva los vientos alisios del noreste. El territorio ubicado en el hemisferio norte, es influenciado por los vientos alisios del sureste que llevan calor y humedad a ese territorio. La llanura del Pacífico en Colombia presenta una alta humedad y lluvia durante todo el año, debido a los vientos alisios del oeste que modifican el clima sobre esta región. Los vientos alisios del noroeste llevan lluvias y humedad sobre todo el territorio de Colombia.

Colombia tiene el número más grande de especies por unidad de área en el planeta, en total es el segundo país más megadiverso después de Brasil, el cual es más extenso que Colombia. A nivel global Colombia posee la mitad de los páramos existente en el planeta, lo que lo convierte en uno de los países con más áreas húmedas en el mundo, al poseer 44.25% de los páramos de Suramérica. La diversidad en el país es causa de los diferentes ecosistemas que se pueden encontrar a lo largo de su territorio. En el Chocó existe el mayor porcentaje de endemismo del mundo para un área continental, incluso para las aves; pero muchas especies endémicas están en peligro de extinción. Se estima que en el Chocó colombiano se encuentran de 8 a 9 mil especies de plantas, de las cuales una cuarta parte son endémicas. En cuanto a la fauna, de las 56 especies de anfibios, 47 son endémicas. En los ecosistemas de alturas es también relativamente mayor la diversidad biológica en las cumbres de la cordillera oriental, que en el resto de las montañas tropicales del mundo; la mayor concentración de especies de frailejón se encuentran en el páramo de la Rusia, cerca de Duitama, en la cordillera oriental.

Entre los parques nacionales por su biodiversidad, sobresalen: los farallones de Cali, con cerca de 600 especies de aves (casi el 7% del mundo), la Sierra Nevada del Cocuy, el Parque Tayrona, el corredor de los Picachos, Tinigua y la Sierra de la Macarena, tiene más especies que el conjunto de los anteriores. La mayor diversidad de flora y fauna dentro de los biomas terrestres de Colombia se halla en las selvas lluviosas, ubicadas en el Chocó biogeográfico, la selva amazónica y el bosque andino.

Colombia ocupa el tercer lugar en especies vivas y primer lugar en especies de aves con 1.876 especies, esto equivale al 19% de las especies en el mundo y a 60% de las especies en Suramérica. El ave nacional de Colombia es el Cóndor de los Andes y es simbolizado en el escudo de Colombia. En Colombia hay 14 especies y 300 familias de mariposas, lo que lo convierte en el segundo país con más variedad de mariposas y con una variedad mayor de 250 0000 de coleópteros. A nivel mundial, Colombia es primera en especies de anfibios al poseer el 15%, el 25% de cocodrilos, el 30% de tortugas y 222 especies de serpientes. El país se ubica en el cuarto lugar a nivel mundial en mamíferos con 456 especies descubiertas y quinto en especies de primates con 30 especies. En Colombia existen, a próximamente 1600 de especies de agua dulce y 1200 de especies en aguas marinas.

El Sistema de Información sobre Biodiversidad de Colombia SIBC, basado en la cartilla del Instituto de Investigación de recursos Biológicos Alexander von Humboldt, estima que el número de especies de aves en

el país es de 1885, con un registro de 197 especies migratorias, sin embargo, que el número de especies conocidas es cambiante, pues se descubren especies nuevas diariamente.
Colombia es un país de tamaño intermedio, a pesar de ello posee aproximadamente entre el 10% o 20% de especies de plantas a nivel mundial, con cerca de 40.000 o 45.000 de especie de plantas. Una cifra muy alta para un país de esta proporción; Brasil, un país 6,5 veces más grande que Colombia posee 55.000 y en África, específicamente al sur del Sahara hay cerca de 30.000 especies. Colombia es primera en variedad de orquídeas, posee más de 50.000 especies de flores y diversas especies de plantas carnívoras, algunas de los géneros, Utricularia, Pinguicula, Drosera, entre otras.
Las proporciones de los diferentes grupos étnicos indígenas varían notoriamente según la región. En la región del Caribe colombiano se encuentran los grupos étnicos kogi, sanha, wayúu, kankuama, chimilas e ikas o arhuacos. En la región del Pacífico colombiano se encuentran los grupos kuna, embera, waunama y kwaiker. En la región amazónica se encuentran los tikunas, huitotos, coconucos, andokes, muinanes, sálibas, yakunas, cubeos, curripacos y tucanos. En la región andina se encuentran los yukos, baríes, u'was, guambianos, paeces, sibundoy y muiscas. A su vez, en la región de la Orinoquía se encuentran los tunebos, tiniguas, guayaberos, achaguas, piapocos, sálibas, guahibos, piaroas, betoyes, yaruros y puinaves.
La diversidad étnica en Colombia es el resultado de la mezcla de amerindios, colonos españoles y afro-descendientes. Entre los inmigrantes, los grupos mayores son los provenientes del mundo árabe, España, Italia, Alemania, Costa Rica y China, así como judíos y gitanos. A fines del siglo XIX, Barranquilla recibió gran cantidad de inmigrantes europeos (alemanes, franceses, italianos), árabes del Medio Oriente (Líbano y Siria), estadounidenses, japoneses, cubanos y chinos, entre otros, que se dispersaron por toda la geografía nacional. En Maicao, Guajira, se encuentra la comunidad árabe y musulmana más numerosa de Colombia; descendientes de los inmigrantes árabes también tienen fuerte presencia en el departamento de Córdoba, en Barranquilla, en Valledupar, en Bogotá y en el Valle del Cauca. Inmigrantes de otros países latinoamericanos como Brasil, Chile, Ecuador, Argentina, Perú y las Antillas, entre otros, también tienen presencia, aunque mínima en Colombia, sin embargo existe en la actualidad una tendencia migratoria importante de venezolanos en el país, principalmente por los drásticos cambios económicos y de inseguridad en su país.
La inmigración en Colombia no fue tan fuerte como en otros países del continente, situación que se debió a las políticas heredadas desde el tiempo de la Colonia Española, con leyes que siempre desestimulaban el ingreso de extranjeros al territorio, primero del Virreinato de la Nueva Granada y después de lo que sería Colombia; y a la inestabilidad social, política y económica del país luego de su independencia del Imperio español debido a constantes conflictos internos, guerras civiles, dictaduras y golpes de estado. Esto desmotivó y eliminó por completo el atractivo del país a grupos inmigrantes. Aún así entraron en el país grupos y comunidades provenientes de Europa y Oriente Medio que tuvieron un profundo impacto en el desarrollo económico, social y cultural en determinadas áreas del territorio nacional colombiano. Los inmigrantes entraron a través del puerto de Barranquilla, aumentando considerablemente la población de la ciudad y convirtiéndola en una de las ciudades más cosmopolitas, desarrolladas y urbanizadas de Colombia.
Entre los flujos migratorios más numerosos e importantes destaca la inmigración árabe, proveniente de países como Líbano, Siria, Jordania y Palestina, de diferentes religiones (principalmente cristianos), que se instalaron en las zonas del norte, como la ciudad de Maicao, donde se encuentra la comunidad musulmana más numerosa del país y la segunda mezquita más grande de América Latina. También llegaron a Colombia inmigrantes judíos, procedentes principalmente de Polonia, Lituania, Ucrania y Alemania. Debe mencionarse también la inmigración europea, principalmente de españoles, seguidos de grupos italianos y algunos de alemanes y de otros países europeos; y finalmente, inmigración poca de asiáticos. También fue importante, aunque cuantitativamente reducida, la llegada de inmigrantes políticos de otros países latinoamericanos en tiempos en que había dictaduras o represiones políticas en sus países, como Argentina, Uruguay, Brasil, Chile y países del Caribe.
La presencia de extranjeros europeos en el país tiene una relación directa con los procesos de modernización en los aspectos económico y social. Los inmigrantes aportaron una serie de innovaciones en tecnología, ideas, usos y costumbres que propiciaron el desarrollo del país, por lo que representaron una ruptura con el pasado colonial. Por tal razón, el momento de su llegada empieza con la independencia del país, en la cual también participaron, respondiendo a los intereses comerciales de sus países de origen. Antes de ese momento, la inmensa mayoría de los inmigrantes que llegaban a estas tierras eran españoles. Esto implicó que las nuevas ideas llegaran a nuestro territorio teniendo por censores e intermediarios a los españoles, o que ingresaran por vías ilegales. Existe en la actualidad una tendencia migratoria importante de venezolanos, a Colombia, debido a la inestabilidad económica y política de Venezuela.
Se estima que aproximadamente cinco millones de colombianos viven, o están fuera de la nación, según cifras de la Cancillería. La emigración masiva de colombianos que han abandonado el país derivado de la difícil situación económica, el deterioro de la calidad de vida y la intensificación del conflicto interno hacia finales del siglo XX, orillándolos a buscar una mejor calidad de vida o seguridad ante la persecución o el desempleo. Las autoridades colombianas afirman que este movimiento alcanzó su nivel más alto en el año 2000.
La crisis económica mundial ha reducido mucho la tolerancia hacia los inmigrantes en los países destinos. Los

destinos de migración más populares en América son: Estados Unidos que ha sido el principal receptor desde los años 60, encontrando gran cantidad de emigrantes entre los 70 y 80, siendo este país el que mayor número de colombianos tiene como residentes y siendo los colombianos uno de los grupos de inmigrantes mayoritarios en territorio estadounidense, Venezuela que tuvo una recepción importante hacia los años 70 hasta que empezaron sus múltiples y complicados problemas internos lo cual invirtió la tendencia, siendo ahora Colombia un receptor importante de personas procedentes de Venezuela, y en menor medida Ecuador, Panamá, Canadá, México, Brasil y Argentina.

En Europa, España tiene la comunidad colombiana más grande del continente y le siguen en importancia Alemania, Italia, Holanda y el Reino Unido. Los destinos preferidos de los emigrantes colombianos hoy día se concentran entre Norteamérica y Europa, siendo Australia una nuevo destino que cada vez despierta mayor interés en este grupo. La apertura económica y la notable mejoría en la seguridad están mostrando a Colombia como un país un con un futuro económico y una calidad de vida prometedora en un futuro próximo, hoy día es la tercera economía de Latino América, después de Brasil y México. Esto contribuye a una mayor confianza hacia el país de parte de los colombianos, esta actitud se nota mucho más en la población joven y en las nuevas generaciones. Esto también hace de Colombia, un foco para las inversiones extranjeras, cada vez mayores en el país. De esta manera y al ritmo del crecimiento de su economía, Colombia aparece como una de las tres economías más prometedoras de América para la próxima generación de países industrializados junto a Brasil y México.

Colombia es en la actualidad el tercer país del mundo con mayor cantidad de hispanohablantes después de México y Estados Unidos, y siendo el segundo, teniéndose en cuenta sólo como país hispanohablante. El artículo diez de la Constitución Política de Colombia establece que el idioma español o también llamado castellano es el idioma oficial del país y que las lenguas y dialectos de los grupos étnicos son también oficiales en sus territorios. La enseñanza que se imparta en las comunidades con tradiciones lingüísticas propias será bilingüe. Hay aproximadamente unas 65 lenguas indígenas y 2 lenguas criollas que aún se conservan, entre las que sobresalen el idioma wayúu, el páez, el misak y el emberá. En el archipiélago de San Andrés y Providencia el idioma inglés es hablado por todos los habitantes nativos y es idioma oficial.

En general, la dicción del español hablado en la región andina de Colombia es uno de los más neutros entre los países hispanos. Sin embargo hay una gran diversidad de dialectos del español, que se distinguen por diferencias léxicas (semánticas), morfológicas, sintácticas y de entonación, aunque el seseo, el yeísmo y otras características del español americano son comunes en todos los dialectos. El norte de Colombia comparte un grupo dialectal semejante al de otras naciones del Caribe como Panamá, Venezuela, Cuba, República Dominicana, Puerto Rico y Nicaragua. El sur andino comparte el dialecto con la sierra ecuatoriana, peruana, boliviana y argentina. En las diversas montañas, valles y llanuras hay una gran diversidad de dialectos que incluyen el voseo y el tuteo.

En Colombia existe más de 60 lenguas aborígenes, que se mantienen vivas. Las principales familias de lenguas indígenas de Colombia son:

Las lenguas arawak, como el wayúu de La Guajira y el achagua y el piapoco en el SE del país.
Las lenguas barbacoanas, en Nariño y el Cauca.
Las lenguas bora-witoto, en el departamento de Putumayo.
Las lenguas caribes, en Amazonas, Guaviare y Cesar.
Las lenguas chibchas en la Sierra Nevada de Santa Marta y el Cocuy.
Las lenguas chocó, como el emberá y el wounaan.
Las lenguas guahibanas, en Los Llanos del Orinoco.
Las lenguas makú, en Vaupés y Guaviare.
Las lenguas quechuas, en el S. del país.
Las lenguas tucanas, en el SE. y S. del país.

Además existen un número significativo de lenguas aisladas o no clasificadas:

- El andoque en el río Caquetá.
- El camsá en el valle de Sibundoy (Putumayo).
- El nasa yuwe en Cauca.
- El sáliba-piaroa en Vichada.
- El ticuna en el triángulo de Leticia.

También se hablan lenguas barbacoanas junto a la frontera con Ecuador, lenguas caribes en el N. del país, ñe'engatú el extremo SE del país. Anteriormente se hablaron las lenguas betoi, lenguas aisladas como el andakí y el tinigua y un cierto número de lenguas sin clasificar.

Las culturas indígenas asentadas en el país a la llegada de los españoles, la cultura europea (de España y de manera mínima de Italia). Las africanas importadas durante la Colonia son la base de la cultura colombiana, la cuál también comparte rasgos fundamentales con otras culturas hispanoamericanas en manifestaciones como la religión, la música, los bailes, las fiestas, las tradiciones, el dialecto, entre otras. Culturalmente, Colombia es un país de regiones en el que la heterogeneidad obedece a variados factores como el aislamiento geográfico y la dificultad de acceso entre las diferentes zonas del país. Las subregiones o grupos culturales más importantes son los «cachacos» (ubicados en el altiplano cundiboyacense), los «paisas» (asentados en

Antioquia, el Eje Cafetero), los «llaneros» (habitantes de los Llanos Orientales), los «vallunos» (zona del Valle del Cauca), los «costeños» (ubicados en la Costa Caribe), y los «santandereanos» (ubicados en la departamentos de Norte de Santander y Santander), entre otras, cuyas costumbres varían según sus influencias y ascendencias.

La población católica en Colombia es del 90%. Existen sincréticas formas religiosas; las indígenas, africanas y otras influencias regionales. La fusión de las religiones se pueden observar en el Carnaval de Blancos y Negros, que se celebra en la ciudad de Pasto. Mientras que sus raíces se encuentran en los rituales precolombinos agrarios y festivales africanos. El catolicismo fue traído de España por los misioneros e introducido rápidamente por toda la colonia. Después de la independencia, Colombia sigue siendo un país profundamente católico, un hecho que se consagró en la constitución de Colombia. Aunque otros credos son permitidos oficialmente por el Estado, sus predominancias son mínimas. San Andrés y Providencia fueron colonizados por ingleses, su población sigue siendo parte protestante en el presente.

La constitución de 1991 marcó posiblemente la revolución religiosa más importante en Colombia. Las referencias al "Sagrado Corazón de Jesús" fueron reemplazadas por un término, universal, "Dios", eliminando el concepto de nación católica como había sido definida en la constitución previa. Al igual que en otros países de Latinoamérica, los evangélicos, los mormones, los protestantes y otros han comenzado a hacer incursiones en los últimos años, aún así, representan una minoría en la población colombiana.

La representación de Colombia en la cultura popular, especialmente la representación de los colombianos en el cine, la televisión y la ficción, ha sido afirmado por las organizaciones colombianas y el gobierno para ser en gran parte negativa y ha planteado la preocupación de que la refuerza, e incluso engendra, los estereotipos, los prejuicios sociales y la discriminación debido a la asociación con la pobreza, el narcotráfico, el terrorismo y otros elementos criminales. Estos estereotipos se consideran injustos por muchos colombianos. El gobierno colombiano ha financiado «Colombia es Pasión» y «La Respuesta es Colombia»; campañas de publicidad como un intento de mejorar la imagen de Colombia en el exterior, con resultados mixtos.

La literatura colombiana se remonta a tiempos de la colonización española, período en el que se destacan Hernando Domínguez Camargo, con el Poema Épico a San Ignacio de Loyola, Juan Rodríguez Freyle (El Carnero) y la monja Francisca Josefa del Castillo representante del misticismo. En la literatura de post-independencia ligada al Romanticismo se destacaron Antonio Nariño, José Fernández Madrid, Camilo Torres Tenorio y Francisco Antonio Zea. En la segunda mitad del siglo XIX y a comienzos del siglo XX se popularizó el género costumbrista, teniendo como máximos exponentes a Tomás Carrasquilla, Jorge Isaacs y Rafael Pombo (destacado en el género de literatura infantil). Dentro de ese periodo, autores como José Asunción Silva, José Eustasio Rivera, León de Greiff, Porfirio Barba-Jacob y José María Vargas Vila, desarrollaron el movimiento modernista. En 1871 se estableció en Colombia la primera academia de la Lengua Española en América.

Entre 1939 y 1940 se publicaron en Bogotá siete cuadernos de poesía de considerable impacto en el país, bajo el nombre de “Piedra y Cielo”, que fueron editados por el poeta Jorge Rojas. En la década siguiente, Gonzalo Arango fundó el movimiento del nadaísmo como respuesta a la violencia de la época, influenciado por el nihilismo, el existencialismo y el pensamiento de otro gran escritor colombiano: Fernando González Ochoa. Durante el llamado boom de la literatura latinoamericana surgieron escritores exitosos encabezados por el Nobel de Literatura Gabriel García Márquez y su obra magna *Cien años de Soledad,* Eduardo Caballero Calderón, Manuel mejía Vallejo y Álvaro Mutis, único colombiano galardonado con los premios Cervantes y Príncipe de Asturias. Otros autores contemporáneos destacados son Fernando Vallejo, ganador del Premio Rómulo Gallegos y Germán Castro Caycedo, , escritor que vende el mayor número de libros en Colombia después de García Márquez.

Popularmente se han reconocido como ritmos nacionales el bambuco (principios del siglo XX), la cumbia mediados del siglo XX) y el vallenato (fines del siglo XX, inicios del XXI). Los diferentes géneros de la música folclórica de Colombia han sido influenciados por elementos españoles, amerindios y africanos que formaron la etnografía del país, así como por otras corrientes latinoamericanas y anglosajonas que han constituido a la música colombiana como una de las más ricas de la región, llevando en años recientes al reconocimientos de varios intérpretes colombianos a nivel internacional. La música colombiana es promovida principalmente por el apoyo de grandes compañías disqueras, empresas independientes y en menor escala por el gobierno de Colombia a través del Ministerio de Cultura. De forma descentralizada el Sistema Nacional de Cultura a través del Consejo Nacional de Música asesora al gobierno en temas musicales y por representación de cada una de las seis regiones del país.

La Sociedad de Autores y Compositores de Colombia (Sayco) y la Asociación Colombiana de Intérpretes y productores fonográficos (Acinpro) son la organizaciones encargadas de recaudar y distribuir los derechos patrimoniales que genera el uso de las obras a sus autores afiliados y de extranjeros que hacen parte de sociedades afiliadas a la Confederación Internacional de Sociedades de Autores y Compositores (Cisac). Desde 1887, la composición musical patriótica que simboliza a Colombia es el Himno Nacional de Colombia, el cual fue adoptado oficialmente en 1920. Muchos géneros extranjeros han sido comercialmente exitosos, llegando a ser bastante difundidos a través de las emisoras radiales nacionales. Entre estos géneros se pueden contar el Merengue, la Salsa, el Rock, el Pop, la Balada, etc. A pesar del origen foráneo de tales

géneros, estos en términos culturales, han tenido una influencia significativa. En este sentido, dichos géneros cuentan con destacados representantes musicales en el país, muchos de los cuales han tenido también gran éxito en el exterior. Un género musical de origen colombiano que ha logrado éxito comercial, en la actualidad, es el Vallenato.

A partir de las fusiones entre muchos de estos géneros, han aparecido nuevos aires musicales, tales como el Tropipop y la Champeta. En cuanto al jazz se destaca que es un género que aparece en el país a partir de la década de 1920, teniendo especial importancia en ciudades como Barranquilla, Cartagena, Bogotá, Cali y Medellín, a través de la radio, el cine y los clubes sociales, como lo destaca Enrique Luis Muñoz Vélez, en su texto "Jazz en Colombia. Desde los alegres años 20 hasta nuestros días". En el país se realizan, actualmente, distintos festivales de jazz, tales como Jazz del Parque, evento de carácter gratuito que se realiza en Bogotá desde 1996. También se tienen festivales que reúnen músicos y exponentes del jazz colombiano e internacional, tales como el Festival de Jazz del teatro Libre de Bogotá, el más antiguo del país. El Festival de Barranquilla jazz, en Barranquilla, el Festival Ajazzgo en Cali, el Festiva Internacional de jazz en Medellín, entre otros. Sobre la música clásica, es destacable que el país cuenta con diversas orquestas, tales como la Orquesta Filarmónica de Bogotá, Orquesta Filarmónica de Medellín, Orquesta Filarmónica de Cali, Orquesta Filarmónica Nacional de Colombia, etc. El país ha sido testigo del surgimiento de un sinnúmero de festivales de música clásica, además de la existencia de diversas figuras de la música instrumental y del canto lírico, que se destacan a nivel internacional.

Colombia no tiene un plato nacional. Entre los platos regionales más representativos se encuentran el ajiaco santafereño, la bandeja paisa, el mote de queso, la lechona tolimense, la mamona o ternera a la llanera, el mute santandereano, el tamal y los pescados, sobre todo en las regiones costeras.

La cultura colombiana, sus platos y costumbres son variados y pueden cambiar en cada región del país:

- Región Amazónica: Uno de los platos más representativos de esta región es la Patarasca, que consiste en sazonar un filete de pescado con ajo, pimentón y cebolla. El cual se come asado envuelto en hojas de plátano. Casi siempre se acompaña con plátanos fritos y fariña, que es una harina hecha a base de yuca. La gastronomía de esta región se caracteriza por ser en gran parte pescado, uno de los tipos más consumidos es el Pirarucú.
- Región Paisa: Esta región comprende el departamento de Antioquia, algunas zonas del norte del Valle del Cauca y el Viejo Caldas. Dentro de su gastronomía se destaca la bandeja paisa que es el plato típico de esta región. Son populares platos como el sancocho antioqueño, los frijoles antioqueños, el hogao, el mondongo antioqueño, el calentao y el pegao. Algunas variedades de arepa son características de esta región, como la arepa de chócolo con quesito antioqueño, la arepa de maíz pelao, entre otras.
- Llanos Orientales: Esta región es conocida por sus carnes de ganado de cebú, y el guarapo, el cual es una zumo de caña de azúcar.
- Valle del Cauca: En la gastronomía del departamento de Valle del Cauca se destaca el Sancocho de Gallina, la lulada, el champús, el tamal valluno, el arroz atollado, las marranitas, la sopa de tortillas, el cuaresmero, el pandebono, el pan de yuca, las empanadas, los aborrajados, el chontaduro. También en la zona Pacífica del Valle del Cauca, existe una gran variedad de comidas de mar, como pescados y mariscos.
- Región Pacífica: La gastronomía de esta zona del país está influenciada del Océano Pacífica, con una diversidad amplia en platos de mariscos y pescados. Se destacan el cebiche de camarones, las empanadas de pescado, el pescado encurtido, la cazuela de mariscos, entre otros. Las tortas y arepas de ñame blanco chocoana, los buñuelos, son tradicionales en esta región.
- Región Cundiboyacense: conforman esta región los departamentos de Boyacá y Cundinamarca. Su gastronomía es variada, se destaca en Tunja, platos como el cuchuco de trigo con espinazo, el puchero boyacense, los ullucos, las changuas, entre otros. En Boyacá es tradicional el consumo de mazamorra chiquita, la chicha y el masato. En el departamento de Cundinamarca se destaca el caldo de papa, el ajiaco, el cuchuco de espinazo de cerdo, etc.
- Región Insular: La gastronomía en esta región se ve influenciada por el mar Caribe. Se destacan las diferentes preparación peces, langostinos, los cuales se acompañan con arroz de coco y diferentes especias dejadas por los ingleses cuando las isla fue colonizada.
- Región Caribe: El platillo más popular es el sancocho, que varía en preparación e ingredientes: sancocho de mondongo, de costilla, sopa de guandú con carne salada, de rabo, de pescados, de mariscos, de gallina y de chivo.
- Región del Tolima Grande: Sus platos más representativos son la Lechona, la cual se prepara con un cerdo relleno de arroz, carne de cerdo y diferentes especias. Es representativo de esta región el Tamal, Viudo de capaz, entre otros.

El café (*coffea*) de Colombia es una indicación geográfica protegida, por la Unión Europea el 27 de septiembre de 2007. Dicha denominación se le otorga al café 100% arábigo (*coffea arabica*) producido en las regiones cafeteras de Colombia, delimitadas entre la latitud Norte 1° a 11°15, longitud Oeste 72° a 78° y rangos específicos de altitud que pueden superar los 2.000 metros sobre el nivel del mar. El término **café de Colombia** también es una marca de certificación registrada en Estados Unidos el 7 de julio de 1981, y en Canadá el 6 de julio de 1990. Así mismo, está reconocido como Denominación de Origen Protegida en otros

países del mundo, como Ecuador, Bolivia y Perú. A nivel mundial, Colombia es el cuarto país productor de café y el mayor productor de café suave en el mundo. Los principales países importadores del café de Colombia son Estados Unidos, Alemania, Japón, Países Bajos y Suecia.
Juan Valdez es símbolo e imagen del logotipo del Café de Colombia. El logotipo de Juan Valdez fue creado en marzo de 1959. Con Juan Valdez, su mula (Conchita) y las montañas colombianas en el fondo, el propósito del logotipo es identificar las marcas del Café Colombiano aprobado por la Federación Nacional de Cafeteros de Colombia.

Fuente: Wikipedia

4. **Reunión**
   Objetivo: Estudio del miedo.
   Recepción de una entidad conducidas por los guías, que deje una enseñanza para el mutuo progreso.

Comentario y preguntas sobre los temas tratados. Se destaca la importancia de la constancia y asistencia a las reuniones, el respeto de los planes de trabajo y la idea clara de la finalidad que persiguen aquellos que manifiestas sensibilidad mediúmnica para desarrollar.

Ejercicio de autoconocimiento.

Reflexiones sobre los desequilibrios emocionales que pudimos tener esta semana.

Concentración y evocación.

Comunicación espiritual psicográfica intuitiva semiconsciente.

Espíritu: Esfuerzo, perseverancia y paciencia.

Espíritu guía: Estamos reunidos en unidad de propósitos. Integramos un grupo con seres que desean aprender de las experiencias ajenas. Es posible que uno de ellos exprese sus experiencias y sentimientos. Lo acompañamos en el intento y colaboración, para que se haga posible.

- Director: Expresamos nuestra disposición para el trabajo. Hemos recibido tu saludo adelantado. Esperamos al invitado, pero antes quisiera saber, si es posible, el significado de las letras E que aparecían en una videncia recibida la semana pasada.

Espíritu guía: Siempre se trata de interpretación de pensamientos.

- Director: Entendemos que se trata de eso, pero no le pudimos dar una interpretación y desearíamos saber si ustedes pueden aclararlo.

Espíritu guía: Debimos interpretarlo en esa oportunidad.

- Director: Bien, Octavio. Adelante con lo programado para esta reunión.

Entidad: (Caligrafía diferente) Sé que es difícil aprender de las experiencias ajenas, pero quiero relatar la mía porque muchos seres se encuentran desorientados como yo lo estuve. Sufrí mucho y tardé para comprender. Me parecía que transcurría una eternidad para que pudiera salir de la confusión. Era una mujer joven y no quería morir. Enfermé y busqué ayuda. Me dijeron que debía pasar por la cirugía y que mi caso era muy delicado. Lo fue tanto que en medio de la operación no pudieron salvarme. Repentinamente sentí que salía de mi cuerpo. Ya no estaba en la mesa y me veía a mí misma. ¿Cómo podía ser? Tirada allí, toda tapada, y me veía primero desde arriba y después con una claridad que me asustaba como si estuviera en otro cuerpo. No toleraba el miedo de sentir que no podía regresar. Pero así fue; una tortura presenciar todo lo que me pasaba. Y así seguí, seguí, seguí... No sé cuanto tiempo. Ya no podía medirlo. Deambulé de un lado a otro, entre mi familia, en mi casa. Estaba allí, pero no estaba. Veía, sin ver. No entendía y tenía mucho miedo. Me sentía como encapsulada y aislada de todos los demás. ¿Cuánto tiempo? No sé. Creía ver pasar los días y las noches, pero no eran días y noches. Recibí pensamientos confusos. De dolor, de rebeldía.
Sé que muchos me ayudaron, pero no podía comprenderlos. Pasaba el tiempo y todo seguía igual. Me aferraba a todo lo que me había rodeado porque no tenía nada más. Y cuanto más me aferraba, más sufría y más me hundía en la oscuridad y la confusión.
Pero, poco a poco, la realidad se fue transformando. Las imágenes se sucedían con una velocidad asombrosa. Percibía cosas que no entendía. Me rodeaban seres que no conocía. Muchos me aterrorizaban, pero otros supieron cobijarme y guiarme. Hasta que comprendí que no todo estaba

perdido. Entendí y acepté el resguardo que me está permitiendo salir de mi miedo. Quiero que lo sepan para que a otros no les pase lo que a mí me pasó.

- Director: Hermana, tu experiencia nos parece de muchísimo valor. Quisiera saber que creencia religiosa o filosófica tenías respecto a la muerte, cuando finalizaste tu vida y desencarnaste.

Entidad. Esperaba encontrar un premio o un castigo, tal como mis padres me habían inculcado. Pero en ese trance, creo que olvidé todo y me encontré envuelta por el pánico.

- Director: Te reitero nuestro agradecimiento por tan valioso testimonio, el cual nos será de mucha utilidad para aprender. Con tu experiencia trataremos de que no nos suceda lo que a ti. Quiero decirte que imagino que quienes te orientan, te habrán señalado que siempre existe una esperanza; que Dios existe y te acompañará siempre; que te ha dado y te dará oportunidades para entender y comprender, para revisar tus logros y corregir los errores que has tenido, y así seguirás creciendo y progresando. De ahora en adelante, cuando te encuentras confundida, busca la luz y recuerda algo que dijo un espíritu maravilloso, que fue mujer como tú: "Que nada te turbe, que nada te espante, todo se pasa, la paciencia todo lo alcanza". Te exhorto a seguir adelante. Nos despedimos y te damos la oportunidad de que también lo hagas.

Entidad: Sé que soy muy ignorante de muchas cosas. Pero tengo la tranquilidad de haber abandonado el miedo. Gracias. Marisela.

- Director: Octavio. Agradecemos que hayas acercado a esta entidad hasta nuestra mesa de trabajo. Las experiencias que nos ha traído espero sean aleccionadoras para nosotros. Quisiéramos saber si tienes un mensaje para darnos sobre esta experiencia y por favor, después despide la reunión.

Espíritu guía: Las experiencias al abandonar el cuerpo físico son apropiadas a los pensamientos y los sentimientos que predominan en ese momento. La confusión se debe a la persistencia de las vivencias en el ámbito que sirvió para la encarnación. Al recuperar plenamente el estado espiritual, persisten las apreciaciones de lugares, tiempos, espacios y circunstancias. Se cree aún percibir todo aquello que prevalecía en la vivencia encarnada. Nada es real. Todo está en el pensamiento y no permite comprender la nueva situación. Esto se logra, a veces, muy lentamente, pero al final, todos logra, con la ayuda amorosa de muchos, ubicarse adecuadamente en el equilibrio y la armonía. Tengan paz. Octavio.

- Director: Gracias y hasta siempre.

Elevación del pensamiento y agradecimiento al estado espiritual.

Notas:
a) La **proyección astral** o **desdoblamiento astral** es un tipo de experiencia mental subjetiva, por la cual ciertas personas dicen haber experimentado una separación o «desdoblamiento» de lo que llaman el cuerpo astral (cuerpo sutil o periespíritu) y el cuerpo físico.
Recibe varias denominaciones:
- Desdoblamiento astral
- Viaje astral
- Proyecciología
- OBE (*out-of-body experience:* 'experiencias fuera del cuerpo').

Los que dicen haber experimentado este tipo de sensaciones sostienen que se pueden alcanzar por varios medios:
- Una fuerte sugestión
- Meditación profunda
- Durante el sueño
- El uso de drogas psicotrópicas

Sin embargo, no hay ninguna evidencia —más allá de la anecdótica que publican algunos autores— que sustente la idea de que una persona realmente pueda «abandonar el cuerpo».
En el *loga-vásista* de Valmiki se menciona el *linga-sharira* ('cuerpo simbólico', o cuerpo invisible), que está

relacionado con la sensación de desdoblamiento.
Respecto al entrenamiento que enseña Alice Bailey al que pueda someterse el hombre, da algunas sugerencias que imparten un nuevo significado a la mayor parte del trabajo que realizan los aspirantes. Dice que los Hermanos Mayores de la raza, que han guiado a la humanidad durante siglos, están preparando personas para dar el próximo paso, lo cual traerá una continuidad de conciencia que terminará con el temor a la muerte y vinculará los planos físico y astral en tan íntima relación, que en realidad constituirán un solo plano, enseñanzas que estos maestros o hermanos mayores, dan por la noche mientras se duerme.
Aclara que así como tiene que producirse una unificación entre los diversos aspectos del hombre, también debe efectuarse una unificación en conexión con los diferentes aspectos de la vida planetaria. Los planos deben ser unificados del mismo modo que el alma y el cuerpo. Esto ya se ha realizado en gran parte entre el plano etérico y el plano físico denso. Ahora se efectúa rápidamente entra el físico y el astral.
1. Aprender a mantenerse enfocados en la cabeza mediante la visualización, la meditación y la práctica constante de la concentración; desarrollar la capacidad de vivir acrecentadamente como el rey sentado en el trono entre las cejas. Esta es una regla que puede ser aplicada a los asuntos de la vida.
2. Aprender a rendir cordial servicio y no insistir emocionalmente en la actividad dirigida a manejar los asuntos ajenos. Esto significa, antes que cualquier actividad, responder a dos preguntas: ¿Estoy rindiendo este servicio a un individuo como individuo, o como miembro de un grupo a otro? ¿Es mi móvil un impulso egoísta o estoy impulsado por la emoción, la ambición de sobresalir y el deseo de ser amado o admirado? Estas dos actividades tendrán como resultado el enfoque de las energías de la vida arriba del diafragma, y así se anulará el atractivo poder del plexo solar. En consecuencia este centro será cada vez menos activo y no existirá el peligro de rasgar la trama en ese lugar.
3. Aprender, antes de dormirse, a retirar la conciencia de la cabeza. Esto debe practicarse definidamente como un ejercicio al entrar en el sueño. No deberían permitir deslizarse en el sueño, sino mantener la conciencia intacta hasta pasar conscientemente al plano astral. Debería intentarse el relajamiento, la cuidadosa atención y una constante atracción hacia el centro de la cabeza, porque mientras el aspirante no haya aprendido a ser consciente de todos los procesos del sueño y a mantenerse al mismo tiempo positivo, resulta peligroso este trabajo. Los primeros pasos deben darse con inteligencia y seguirse durante muchos años, hasta hacer con facilidad el trabajo de abstracción.
4. Anotar y vigilar todos los fenómenos relacionados con el proceso de retiro, ya sea durante el trabajo de meditación o al dormir. Se hallará, por ejemplo, que muchas personas despiertan sobresaltadas inmediatamente después de dormirse. Esto se debe a que la conciencia no se desliza por la trama que está bien abierta, sino por un orificio parcialmente cerrado. Otros podrán oír un chasquido violento en la región de la cabeza. Es causado por los aires vitales en la cabeza, que generalmente no percibimos, producidos por una interna sensibilidad auditiva que causa percepción de sonidos siempre presentes, pero normalmente no registrados. Otros verán una luz cuando están por dormirse, nubes de colores o banderas y gallardetes de color violeta; éstos son todos fenómenos etéricos, sin real importancia, y se relacionan con el cuerpo vital, las emanaciones pránicas y la trama de luz.
El escritor Robert Monroe publicó *Far journeys*, donde presenta varios relatos sobre desdoblamiento astral. Monroe desarrolló un método llamado Hemisync para inducir las proyecciones. Tras el éxito de su libro, Robert Monroe fundó el Instituto Monroe para difundir sus ideas.
El parapsicólogo brasileño Waldo Vieira (1932-) publicó *Projectiology*, donde registra más de 1900 casos provenientes de fuentes en 18 idiomas.
William Buhlman, en *Aventuras fuera del cuerpo*, investiga métodos de desdoblamiento.
Otros investigadores importantes incluyen a Charles Tart y Karlis Osis.8
Según Robert Todd Carroll, la evidencia principal que respalda las afirmaciones del viaje astral es anecdótica y aparece «en la forma de testimonio de aquellos que afirman haber experimentado el estar fuera de sus cuerpos».
El punto de vista escéptico supone que algunas personas que afirman haber experimentado un desdoblamiento astral están mintiendo abiertamente, mientras que otras han experimentado:
- Alucinaciones hipnagógicas (visiones fugaces en la transición vigilia-sueño) y
- Alucinaciones hipnopómpicas (transición sueño-vigilia). Esta la perciben con mucha frecuencia individuos con narcolepsia (que es una alteración del sueño normal) y que se presenta después de episodios de parálisis del sueño.
Este tipo de alucinaciones las puede percibir cualquier persona sana sin aparentes problemas de sueño y sean percibidas o no (depende de la velocidad con que uno se duerma o se despierte) forman parte del proceso normal de dormir y despertar. Aunque se las relaciona con una regulación anómala del sueño REM (*rapid eye movement:* 'movimiento ocular rápido') no son patológicas.
Según un artículo (2007) en la revista británica *The New England Journal of Medicine*, se ha logrado generar la sensación de desdoblamiento en laboratorio mediante la estimulación del cerebro (con descargas eléctricas) de un sujeto consciente.

Fuente: Wikipedia

b) Las **experiencias cercanas a la muerte** o **ECM** (en inglés, *near-death experiences*, NDEs) son percepciones del entorno narradas por personas que han estado a punto de morir o que han pasado por una muerte clínica y han sobrevivido. Hay numerosos testimonios, sobre todo desde el desarrollo de las técnicas de resucitación cardíaca, y según algunas estadísticas, podrían suceder aproximadamente a una de cada cinco personas que superan una muerte clínica.

Para algunos, las ECM son una prueba de que la mente, consciencia, psique, alma o espíritu como entidad inmaterial, se separa del cuerpo físico, que actúa como mero soporte material, para dirigirse a otro reino.

No obstante, ninguna experiencia extracorporal ha podido ser confirmada científicamente como tal, a pesar de haberse intentado experimentalmente. Por ejemplo, en uno de los ensayos se colocó un cuadro en el techo de la sala, con el dibujo mirando hacia arriba: ninguno de los pacientes que "abandonaron" su cuerpo fue capaz de adivinar lo que había en el cuadro. Otros experimentos similares se han realizado por Sam Parnia y Bruce greyson, mostrando imágenes que sólo pueden ser vistas desde el techo, ambos con resultados negativos o inconcluyentes,1 aunque se espera una publicación definitiva con los resultados de Sam Parnia para finales de 2012.

A pesar de esto, existen miles de relatos vividos por personas que experimentaron el fenómeno, incluso ciegos (por ejemplo aquellos que recogen Elizabeth Kubler-Ross y Kenneth Ring en sus investigaciones) y describen con detalle el entorno físico (personas, situaciones, objetos, etc.) en que se encontraban durante la experiencia, a la postre coincidentes con la realidad. Es más, incluso personas con formación científica y académica aseguran haber experimentado tal fenómeno, como Eben Alexander, neurocirujano de Harvard, que ha dado testimonio de una realidad extracorpórea tras sufrir nueve días en coma documentándolo en el libro *Proof of heaven* (2012).

En 1976 se sugirió que la ECM era una forma de despersonalización, de disociación, que actúa como defensa ante la amenaza de muerte en situaciones de extremo peligro. Psiquiátricamente, la disociación se define como una respuesta adaptativa a un trauma físico o emocional intolerable y, según el DSM-IV, no debe ser considerada patológica por sí sola; para estimar su potencial "malignidad" con mayor precisión se cuenta con los cuestionarios DES y DES-T. La disociación es la capacidad de abstraerse de la realidad (verbigracia, alguien que está concentrado viendo la televisión); este tipo de respuesta aparece en algunas víctimas de trauma (secuestros, violaciones…) que, inconscientemente, intentan evitar esta realidad desagradable con fantasías más apacibles.

Respecto a esta teoría disociativa, Bruce Greyson publicó en el *Lancet* (2000) un artículo en el que busca una relación entre los trastornos disociativos, como patología psiquiátrica, y las ECM. Concluye que las personas que han sufrido una ECM obtienen mayores puntuaciones en los test DES que aquellas que no han tenido ninguna, si bien los valores se mantienen siempre por debajo del umbral de lo patológico. Otro estudio de Greyson, publicado en 2003, afirma que existen personalidades "proclives" a la ECM y, lo que es más curioso, que esta tendencia es independiente de la religiosidad.

De todas formas, y a pesar de esta aparente correlación entre ECM y disociación, no se trata del mismo tipo de fenómeno, ya que las ECM son percibidas como completamente reales, al contrario que la despersonalización típica. Así mismo, las ECM se diferencian de la despersonalización en que lo alterado no es el sentido de la identidad propia (la "yo-idad"), sino la asociación de esta identidad con las sensaciones corporales.

Otra hipótesis psicológica relacionada con las ECM, formulada por el científico Carl Sagan, mantiene que el sistema neurológico se reinicia tras la experiencia traumática de la muerte; por eso la luz al final del túnel es una regresión al momento del parto y la salida del útero, donde no hay luz, al exterior, fuertemente iluminado, a través del canal del parto, y las personas conocidas serían las figuras de los padres y la sensación de bienestar la suministrada por las endorfinas de la leche materna. No obstante, esta teoría es inválida por dos razones: la primera es que un niño nunca nace mirando hacia delante sino exponiendo la coronilla, y la segunda es que la experiencia del viaje a través del túnel la han sufrido también personas que han nacido por cesárea; sí sería viable si se extiende el momento del parto a experiencias un poco posteriores en la manera en que puede interpretarlas el cerebro de un feto recién nacido.

Primeramente se estableció la hipótesis de la anoxia. Esta analogía se dedujo por las similaridades entre las ECM y las G-LOC (Gravity-induced Loss Of Consciousness): cuando un piloto de avión de caza hace un *pull-up*, tirando fuertemente de los mandos para ascender, la fuerza centrífuga les empuja contra el asiento con una magnitud que es varias veces la de la gravedad, por lo que la sangre se les baja a los pies. Así, el cerebro se queda sin oxígeno y se produce lo que se llama un *black-out*: va desapareciendo la visión periférica, cerrándose el campo visual en un túnel hasta que, por fin, se pierde el conocimiento.

Así mismo, en una situación de hipoxia cerebral, la corteza visual se desinhibe, de modo que las neuronas empiezan a dispararse anárquicamente. Dado que el 90% de las células de la retina (y, por tanto, del córtex visual) están en la fóvea, en la región central del campo visual, la percepción que se tiene de ese disparo aleatorio es la visión de un centro más iluminado que se va ampliando según más células empiezan a descargar.

Se ha intentado refutar esta teoría de la anoxia basándose en que las personas que han sufrido una ECM han sido capaces de razonar con claridad, mientras que en la hipoxia sabemos que ocurre lo contrario, pues se

caracteriza por una capacidad de juicio reducida y un pensamiento errático. Sin embargo, quien dijo esto no tuvo en cuenta que esa clarividencia no se ha determinado objetivamente, sino que se basa en la impresión subjetiva de quien ha sufrido la ECM, en cuyo caso sí concordaría. De hecho, ese es el principal problema de los pilotos que vuelan en condiciones de bajo oxígeno: su capacidad mental está disminuida, pero ellos se sienten eufóricos, "iluminados" (parecido a una borrachera).

En cualquier caso, de momento podemos explicar la visión de túnel, pero no otros fenómenos como las visiones divinas y los *flashbacks* de memoria. En este sentido, ciertos trastornos epileptiformes del lóbulo temporal se han asociado con la aparición de sentimientos místicos, los mismos que en la ECM. Y esta región cerebral es especialmente sensible a la anoxia que ocurre en una situación de hipoperfusión, lo cual apoyaría la teoría.

Respecto a las sensaciones de bienestar y paz, se ha especulado con la secreción endógena de endorfinas. Esto concordaría con el hecho de que aquellas personas en las que se ha empleado naloxona (un antagonista de endorfinas) durante la reanimación reportan ECM's más bien desagradables.

Y, por último, algunos investigadores han relacionado las ECM con la secreción de serotonina, que explicaría las OBE's y las alucinaciones místicas. Otros, por su parte han dicho que podía tratarse de un trastorno disociativo análogo al producido por la ketamina, pasando por alto que las alucinaciones de ésta tienden a ser terroríficas e irreales.

En cualquier caso, de todas las explicaciones proporcionadas sobre una base fisiológica, no todas parecen plausibles, y, de las verosímiles, ninguna cubre todos los sucesos que ocurren en una ECM. Además de que también hay descritas ECM's en ausencia de daño físico, donde la relevancia de estos mecanismos fisiológicos quedaría muy en entredicho.

Según uno de los principales investigadores de este fenómeno, el doctor en medicina y filosofía Raymond Moody, los pacientes que han asegurado vivir este tipo de fenómenos coinciden en un patrón general de nueve fases consecutivas, aunque no todos completan este itinerario y muchos solo atraviesan por algunas:

El paciente se siente flotar sobre su cuerpo, y ve el dormitorio, el quirófano o el lugar en el que se encontraba (*out-of body experiences*, OBEs, experiencia extra-corporal), e incluso oye la declaración de su propio fallecimiento.

Después, siente que se eleva y que atraviesa un oscuro túnel mediante una escalera o flotando en el vacío, y con una relativa rapidez.

Ve aparecer una figura al final del túnel (que suele describirse como hermosa, blanca o transparente; a veces hay paisajes, voces o música).

El paciente pasa a ser espectador, no siente dolor ni molestias: sólo percibe una paz interior.

Algunas personas, sin embargo, aseguran haber tenido experiencias terroríficas en el más allá.

Familiares o amigos difuntos van a su encuentro.

Aparece una presencia o voz que se define en función de las creencias religiosas del paciente (puede tratarse de Jesucristo, de un ángel, etc.), y se establece un diálogo sin palabras con ese ser que parece conocer todo sobre el moribundo.

Se presenta una visión global pero íntegra de lo vivido, como si viese "su película"; el modelo más ajustado para describirlo según los testimonios es como el de una sucesión de filminas de momentos sueltos de la vida, no necesariamente importantes.

El sujeto se ve delante de un obstáculo: una puerta o un muro y toma conciencia de que aún no ha muerto, y aunque sigue sintiendo una paz y tranquilidad indescriptibles y acogedoras, se da cuenta, y también eso le indican sus acompañantes, de que debe volver.

Tras este proceso quienes lo han experimentado pierden el miedo a la muerte; no desean morir, pero se toman las cosas con más calma, serenidad y filosofía y, en cierta medida, son mejores personas, se preocupan más de los demás y son más felices.

A similares conclusiones llegó la psiquiatra Elizabeth Kubler-Ross luego de una enorme investigación.

Fuente: Wikipedia

5. **Reunión**
   Objetivo: Estudio del miedo
   Evocar un espíritu recientemente encarnado con el objeto de su orientación.

Reconocimiento a nuestro compañero de estudios en su desencarnación.

Concentración y evocación de los protectores, guías, familiares y amigos.

- Vidente en desarrollo: Sentí vibración y calor atrás de mí a la derecha.

- Percepción de la médium psicógrafa: Siento a mi protector atrás y mucha serenidad. Hay mucha luz blanca y amarilla que nos envuelve a todos. Percibo a Octavio muy cerca. A Julio, como si afirmase: "sí, estoy". Hay otros que no identifico. Hay una jovencita con trenzas que observa. Parece campesina.

- Director: Bienvenidos, amigos, estamos felices de estar con ustedes. Octavio, puedes comenzar.

Comunicación espiritual psicografía intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: Reunidos en concordancia de propósitos. Afines con los sentimientos de ustedes, que comprendemos en el ámbito de las vivencias encarnatorias. Despiden a un amigo que cumplió una etapa e iniciará la siguiente. El pensamiento de ustedes se convierte en un lazo que fortalece sus sentimientos. Los seres que sentimos la amistad entendemos que el sentimiento se prolonga más allá de todos los límites. Estamos dispuestos al trabajo propuesto por ustedes.

- Director: Queremos hacer un comentario: Se nos fue un amigo que estuvo muchas veces observando tu trabajo y disfrutando de tus enseñanzas y orientaciones. Si está en tus posibilidades, humildemente te pedimos orientación para él. Cuando pueda, si es su voluntad y es posible para ustedes, nos gustaría saber que puede concurrir a estas reuniones. Sabemos que percibes de quien te hablamos, pero nos gusta recordar en este momento su nombre.

Espíritu guía: El ser que ustedes han evocado se encuentra detenido en un sentimiento de temor por los que deja, y aunque confundido, permanece muy cercano a ellos. El desarrollo de las vivencias suavizará sus sentimientos, poco a poco. Tal vez pueda, en el futuro, tener la suficiente claridad para actuar voluntariamente en el propósito de comunicar sus ideas.

- Director: Muchas gracias. Estaremos reunidos otra vez la próxima semana esperando recibir la entidad que quieran conducir.

Espíritu guía: Sentimos en ustedes el deseo de progreso y la voluntad para esforzarse en su búsqueda. Pueden contar con nuestro apoyo, que es el de muchos con el mismo deseo. Paz y progreso. Amistad que une y construye. Octavio. Julio.

Impresiones de los asistentes:

- Se establece una conversación interesante generada por la experiencia mediúmnica.

- Uno de los presentes aprecia lo que manifestaron acerca de nuestro compañero desencarnado recientemente, y desearía conocer si se puede comunicar.

- El director interpreta que está aún confundido, lo atribuye a que él siempre manifestó que creía que iba a morir siendo muy anciano, rodeado de toda su familia y se debe haber sorprendido con su desencarnación. Es probable que esté todavía confundido y cercano a todo lo que tenía como encarnado.

- El médium vidente en desarrollo observa que los guías dijeron que se encuentra detenido en su pensamiento. Cree que debe estar preocupado por la familia.

- El director opina lo mismo. Seguramente tiene su preocupación por la familia, debido a lo imprevisto de la separación.

- Otro participante cree que esa debe ser su situación. Cuando evocó a su protector recordó inmediatamente a sus amigos actores cómicos desencarnados. Piensa que nuestro compañero debe encontrarse en estado de confusión y debe tener dificultad para comunicarse.

- Un participante menciona que se manifestó psicográficamente en otro grupo mediúmnico, dos días después de desencarnado, hablando de la caridad, como lo hacía cuando concurría al taller de estudio.

- un compañero responde que le parece que hubiera sido más probable que eligiera para comunicarse a este grupo, por razones de afinidad.

- La respuesta es que a pesar de que eso es cierto, cree que no se debe tratar de elegir, sino de encontrar condiciones para hacerlo.

- El director opina que a la dirección del grupo donde se comunicó le corresponde evaluar el mensaje, junto con los integrantes, y no se puede dar opiniones supuestas sin haber estado presente.

- La médium psicógrafa cree que es poco probable que se comunique tan pronto. En todos los libros y en opinión de grupos experimentados, existe la idea de que el espíritu permanece en un estado de reposo después de la desencarnación. Aparentemente puede tener alguna comunicación inmediata, cuando aún está cercano a su cuerpo físico, y dependiendo de lo apegado que esté a él; pero poco después, permanece en un estado de inconsciencia o “sueño” hasta que logra equilibrarse en su nuevo estado. Ese lapso de recuperación es variable dependiendo del grado de adelanto de consciencia. Es evidente que en este caso, el espíritu de quien fue nuestro compañero de estudio se encuentra estancado por temor de la situación de aquellos de deja.

Agradecemos al grupo de espíritus que permitió esta experiencia.

Comentario.
Después de la desencarnación de nuestro compañero C. lo evocamos con la finalidad de conocer su estado espiritual y la posibilidad de influir para su beneficio. Durante un tiempo prolongado no fue posible dicha comunicación. Sin embargo, los espíritus guías del grupo nos informaron sobre él. Estaba sorprendido por su fallecimiento repentino e inesperado, ya que siempre decía que se veía muy anciano rodeado de nietos; además, estaba preocupado e intranquilo por la inestabilidad de la familia que quedaba, que todavía necesitaba de su apoyo económico. Esto lo llevaba a tener un pensamiento errático que provocaba la continua traslación de un lugar a otro, y no le permitía quedarse fijo para expresar sus sentimientos.

Notas:
a) El **temor** es una emoción dolorosa, excitada por la proximidad de un peligro, real o imaginario, y acompañada por un vivo deseo de evitarlo y de escapar de la amenaza. Es un instinto común a todos los hombres, del que nadie está completamente libre.
La conducta del hombre y sus actitudes ante la vida están condicionadas en gran medida por esos temores que brotan de nuestro interior en grados tan diversos que van desde la simple timidez hasta el pánico desatado, pasando por la alarma, el miedo y el terror.
En casi todas las motivaciones humanas subyace algún tipo de temor que frena y condiciona nuestros actos. Este hecho ha sido largamente conocido y aprovechado, a través de los tiempos, por algunos hombres para ejercer dominio sobre otros. Las doctrinas religiosas, con diablos de fuego y azufre para castigar a los malos y la inmensa crueldad de algunos tiranos, constituyen algunos ejemplos validos de una variada gama de "abusos del terror" que ha ido metamorfoseándose hasta adquirir formas más suaves en nuestros días.
El temor normal puede ser saludable hasta cierto punto, puesto que, a veces, pavimenta el camino del propio progreso, ayuda a preservar la vida o actúa como estímulo en el cumplimiento del deber.
El problema es que el hombre teme en exceso. Teme por su propia vida, por su buen nombre y posición, por su familia y por sus posesiones. A medida que adquiere bienes, fama y poder, adquiere también el temor a perderlos y eso conlleva la constante preocupación de velar por su salvaguardia, lo que le convierte en víctima de su propia ambición. Quien posee, teme. Esta es una debilidad común, en distintos grados, a todos los hombres. Existe otro tipo muy común de temor que es imaginario o "irracional". Es un miedo irreal que constituye un grave problema para el individuo y, muy a menudo, se convierte en el factor que predispone para que la desgracia imaginaria que uno teme, se produzca realmente. Tal puede suceder, por ejemplo, al conducir un coche con aprensión. Tampoco es infrecuente, se oye decir a los médicos, que un paciente totalmente sano, pero temeroso de haber contraído cáncer, termine siendo víctima de la enfermedad. Casos más conocidos son los de estudiantes bien preparados que fracasan en sus exámenes por causa del miedo y nerviosismo que estos les producen.
Algunos de estos temores antinaturales se denominan fobias. Quienes los padecen no se ven amenazados por ninguna causa objetiva y próxima y, sin embargo, son incapaces de liberarse de sus sentimientos negativos. Los hay que temen a las ratas, a la oscuridad, a las tormentas. Algunos tienen miedo a la soledad.

Otros, a las grandes muchedumbres (plurofobia) y muchos se espantan cuando penetran en espacios cerrados, como túneles, ascensores, etc. (claustrofobia).
En estos casos, el temor es para la mente lo que la parálisis para el cuerpo. Es el principio de todos los males, ya que los temores de un cobarde le exponen a todo tipo de peligros. Cuando el miedo es constante, uno pierde la confianza en si mismo y en la propia capacidad. Se siente incompetente y abocado al fracaso. Además, los temores imaginarios causan enfermedades, consumen la energía del cuerpo y producen desasosiego y pérdida de vitalidad.
Podemos distinguir claramente dos tipos de temor: real e imaginario. El primero es debido al apego. Uno se apega a su pluma, a su automóvil, a sus hijos o a su propia vida. El temor va creciendo lentamente y cada vez siente mayor miedo a perderlos. Dondequiera que hay apego, hay temor. Dondequiera que hay temor, hay debilidad y pacto. No es otra la razón por la que los sanniasins o suamis, renuncian a todo deseo. De esa forma se liberan del apego y, finalmente, del temor. Son seres auténticamente libres. Solamente así puede aspirarse a la Realización. Mientras haya deseos en el corazón del hombre, este experimentará apego y temor.
El origen de los temores imaginarios o neuróticos se remonta, a menudo, a la infancia. La mente del niño es muy impresionable y plástica. Las semillas del temor pueden permanecer latentes o dormidas en su mente subconsciente y germinar más adelante hasta convertirse en fobias. Los padres y profesores tienen una gran responsabilidad durante la educación del niño. Jamás deben decirles nada que pueda asustarles. Por el contrario, deben contarles historias en las que sean resaltadas la generosidad y el valor. Así pondrán en sus mentes semillas positivas que puedan germinar en grandes virtudes.
Para conquistar el temor es preciso, en primer lugar, enfrentarse a él. El hombre teme más a lo que desconoce. Si una persona siente miedo de hablar a otra, debe mirarle descaradamente al rostro. Su temor se desvanecerá.
Quien sea cobarde, ha de poner semillas de valor en su corazón. Lo positivo siempre se impone a lo negativo. Concentrándose en la cualidad opuesta, el temor finalizará por desaparecer.
La introspección es también de una gran ayuda. Si uno se sienta tranquilamente y reflexiona, los temores imaginarios se desvanecen. Es preciso aprender a discriminar.
Algunos psicólogos opinan que no puede existir una ausencia absoluta de temor y que sólo pueden conseguirse ciertos logros en su conquista. La teoría es aceptable, si se tiene en cuenta en limitado campo de experiencia de dichos psicólogos, común a la inmensa mayoría de los hombres. Mientras el individuo se desenvuelva en un plano de dualidad, el temor es ciertamente inconquistable hasta sus últimas consecuencias. Pero, aseguran los Upanishads, "un sabio que tenga el Conocimiento de Brahman (experiencia transcendental) está libre de todo temor".
Es un hecho que la conducta humana está casi siempre inspirada en la ignorancia y el temor, pero no es menos cierto que puede estarlo también en la sabiduría y el amor.

Fuente: Google – La pagina de la vida

b) Confusión *s. f.*
1 Falta de claridad y orden causada por la mezcla de cosas o personas diversas que no pueden distinguirse unas de otras: *la confusión de voces que hablan a la vez.*
2 Equivocación que se produce cuando se toma una cosa por otra o no se hace la distinción debida: *pidieron perdón por la confusión de equipajes.*
3 Perturbación o desorden provocados para hacer caer en el error a una persona.
Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.

Confusión
f. Falta de orden, de concierto y de claridad.
Acción y efecto de confundir o mezclar.
Equivocación.
fig. Perplejidad, desasosiego, turbación del ánimo.
Abatimiento, humillación.
Afrenta, ignominia.
Diccionario Enciclopédico Vox 1. © 2009 Larousse Editorial, S.L.

Fuente: Wikipedia

Reflexiones.

Todos sentimos miedo. El miedo es una emoción animal, un mecanismo natural de defensa que nos prepara para la huida o el ataque, nos deja inmóviles o nos vuelve sumisos. El temor, la angustia, la zozobra, el pánico, son especies distintas de una misma afección del ánimo, un estado del alma provocado por algo que amenaza o pone en peligro la tranquilidad, el bienestar, la integridad o la vida del sujeto.

Pero no es lo mismo sentir miedo que ser un cobarde. Y una cosa es el valor y otra muy distinta no sentir miedo. Los toreros son un ejemplo de valentía, pero todos los toreros sienten miedo, por eso se les queda la boca seca o muerden la capa cuando el morlaco trota por la arena de la plaza. La valentía no es la ausencia de miedo, sino la capacidad para controlarlo, la habilidad para prevenir qué merece y qué no merece ser temido. El arrojado, el impávido, el que no siente miedo –decía Aristóteles- es un loco o un insensible. Lo peculiar de la valentía no es no sentir temor, sino sobreponerse a él. Tener la fuerza para *hacer lo que quiero*, *a pesar de lo que deseo* hacer. El torero desea salir huyendo, pero quiere quedar bien ante su público, burlar al toro, reírse de su miedo, sobreponerse a su angustia…

Un toro puede ser bravo, pero no valiente. La bravura es natural en él. Sin embargo, el coraje de la persona valiente que hace lo que piensa que es bueno sobreponiéndose al temor que le inspira el juicio de los demás, no es natural, sino que es una *virtud moral*, una cualidad aprendida. Igual que podemos aprender a enfrentar los problemas de la vida doméstica, en lugar de eludirlos.

No es valiente quien se enfrenta sin más al obstáculo, sino el que se enfrenta animado por la razón que busca el bien. (Marina).

Más allá del valor natural, está la valentía como una excelencia del carácter, como aquella fortaleza del ánimo que nos permite actuar a pesar de los temores haciendo lo que pensamos que es bueno o que conviene en general a la humanidad. La valentía es así el *valor* para hacer lo que sabemos que debemos hacer, a pesar de nosotros mismos, del mundo y de los demás, y su esencia es la del comportamiento libre… Como hay que ser valiente para ser libre, muchos cobardes prefieren la seguridad de la dependencia o la obediencia ciega, a la libertad y el riesgo de tomar decisiones y diseñar la propia vida.

Compartimos con los animales las emociones básicas, pero la inteligencia introduce un cambio radical en nuestra vida afectiva, porque nos permite dirigir la acción por valores vividos y por valores pensados (Marina)

Es frecuente que se confunda la temeridad con la valentía. Pero un temerario es alguien que no reconoce un peligro real, alguien que expone tontamente su vida (y la de otros), por ejemplo conduciendo imprudentemente un coche o teniendo relaciones sexuales sin precaución. “El miedo nos hace prudentes” –dijo un famoso personaje de Shakespeare.

Sin embargo, el exceso de miedo nos paraliza, nos bloquea, nos impide pensar con claridad y actuar creativamente: la angustia nos puede bloquear en un examen, el pánico puede hacer que nos tiremos por la ventana ante la amenaza del fuego… Un buen equipo de fútbol mantiene la cabeza fría a pesar del miedo a perder.

El valor es *fortaleza del ánimo*, *fuerza de caràcter*. A veces, el *coraje* (otro nombre de la valentía) consiste en decir(se) no. Capacidad para resistir(se) a un impulso o a un acto que prevemos que pone en peligro nuestra salud, nuestro bienestar, nuestra dignidad, o la salud, la felicidad y la honra de otros. Decirle no al alcohol. cuando todos mis amigos beben, no es fácil, pues tememos al qué diran, al qué pensarán los otros. La psicología actual llama *asertividad* a la capacidad para exponer las propias opiniones y necesidades, y para defender los derechos personales, reclamando y afirmando la diferencia propia frente a la presión de los demàs.

No es valiente quien se enfrenta sin más al obstáculo, sino el que se enfrenta animado por la razón que busca el bien. (Marina)

Es valiente quien hace lo que conviene a la humanidad, aunque hacer lo bueno le asuste.

Para los samuráis japoneses, el valor apenas merecía contar entre las virtudes, a menos que fuera ejercitado por una causa justa, para hacer lo correcto. Para conseguirlo, el valiente debía poder contar con las virtudes supremas: amor, magnanimidad, solidaridad y compasión. La verdadera valentía no tenía así nada que ver con los “bárbaros actos sangrientos”, sino que se definía como “no despreciar nunca a un inferior ni temer a un superior”. Los samuráis seguían el código militar

Bushido. Según éste, los que aprecian el verdadero valor deben, en sus relaciones diarias, poner en primer lugar la *afabilidad* e intentar ganar el amor y la estimación de los demás. El código Bushido enfatizaba la valentía, la integridad, la fortaleza y la lealtad. Un acto de valor no lo es si no se realiza con integridad, fortaleza y lealtad. Kurosawa, un famoso cineasta japonés, sublima la obligación tradicional del samurai, que se concretaba en "servir a su señor", y la transforma en una obligación de "servir a la humanidad", con el objetivo de "humanizar un mundo corrupto".

Fuente: Google - Centro de Estudios sobre innovación y dinámicas educativas.

El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente.
Alonso de Ercilla y Zúñiga (1533-1594) Escritor español.

IRA

La ira, si no es refrenada,
es frecuentemente más dañina para nosotros,
que la injuria que la provoca.
Séneca (4 a.C-65) Filósofo, político, orador y escritor romano

Ira: (latín ira) Pasión del alma que mueve a indignación y enojo Apetito o deseo de venganza. Furia o violencia de los elementos. Repetición de actos de saña, encono o venganza.

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo V – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. Buenos Aires. - Grolier International, Inc. New York

La **ira** o **rabia** es una emoción que se expresa con el resentimiento, furia o irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y niveles de adrenalina y noradrenalina. Algunos ven la ira como parte de la respuesta cerebral de atacar o huir de una amenaza o daño percibidos. La ira se vuelve el sentimiento predominante en el comportamiento, cognitivamente, y fisiológicamente cuando una persona hace la decisión consciente de tomar acción para detener inmediatamente el comportamiento amenazante de otra fuerza externa. La ira puede tener muchas consecuencias físicas y mentales.
Las expresiones externas de la ira se pueden encontrar en la expresión facial, lenguaje corporal, respuestas fisiológicas, y ,en momentos, en actos públicos de agresión. Humanos y animales no-humanos por ejemplo hacen fuertes sonidos, intentan verse físicamente más, mostrar los dientes, y mirarse fijamente. La ira es un patrón de comportamiento diseñado para advertir a agresores para que paren su comportamiento amenazante. Rara vez ocurre un altercado físico sin una previa expresión de ira de por lo menos uno de los participantes. Mientras la mayoría de los que experimentan ira explican su despertar como un resultado de "lo que les ha pasado a ellos," los psicólogos apuntan que una persona irritable puede fácilmente estar equivocada porque la ira causa una pérdida en la capacidad de auto-monitorearse y en la observación objetiva.
Psicólogos antiguos ven la ira como una emoción primordial, natural, y madura experimentada por todos los humanos en ocasiones, y como algo que tiene valor funcional para sobrevivir. La ira puede movilizar recursos psicológicos para una acción correctiva. La ira incontrolada puede, sin embargo, afectar negativamente personal o socialmente la calidad de vida. Mientras muchos filósofos y escritores han advertido sobre los ataques de ira espontáneos y descontrolados, ha habido desacuerdo sobre el valor intrínseco de la ira. El lidiar con la ira ha sido tratado en los escritos de los más tempranos escritores hasta los tiempos modernos. Los psicólogos modernos, en contraste a los más tempranos, han también señalado los posibles efectos dañinos de la supresión de la ira. Manifestaciones de ira pueden ser usadas como una estrategia de manipulación mental para influenciar socialmente.

Definición
La ira es vista como una forma de reacción y respuesta de evolución para permitir a la gente enfrentarse con amenazas.4 Tres tipos de ira son reconocidos por los psicólogos: la primera forma de ira, llamada “ira precipitada y repentina” por Joseph Butler, un obispo del siglo VIII, está conectada al impulso de auto-preservación. Es compartida por humanos y animales no humanos y ocurre cuando están atormentados o atrapados. El segundo tipo de ira es llamada “ira estable e intencionada” y es una reacción a una percepción de daño o trato injusto por otros de manera malintencionada. Estas dos formas de ira son “episódicas”. El tercer tipo de ira es sin embargo recurrente y está relacionada más a los rasgos de carácter que a los instintos o pensamientos. Irritabilidad, resentimiento y actitudes de mala educación son ejemplos de ira.
Potencialmente, la ira puede movilizar recursos psicológicos y determinación para impulsar la corrección de conductas equivocadas, la promoción de justicia social, la comunicación de los sentimientos negativos y la reparación de agravios. Asimismo, puede facilitar la paciencia. Por otro lado, la ira puede ser destructiva cuando no encuentra su salida apropiada en la expresión. La ira, en su forma fuerte, disminuye la capacidad para procesar información y para ejercer control cognitivo de la conducta. Una persona enfadada puede perder su objetividad, la empatía, la

prudencia o la consideración y puede causar daño a otros.6 Hay una clara distinción entre la ira y la agresión (verbal o física, directa o indirecta), incluso a pesar de que se influyen mutuamente. Mientras que la ira puede activar la agresión o aumentar su probabilidad o intensidad, no es ni necesaria ni una condición suficiente para la agresión.

En la sociedad moderna

En la sociedad moderna, la ira es vista como una respuesta inmadura o incivilizada a la frustración, la amenaza, violación o pérdida. Por el contrario, mantener la calma ante una provocación se considera admirable. Este condicionamiento puede causar expresiones inapropiadas de ira como los estallidos de violencia incontrolada, la ira mal dirigida o la represión de todos los sentimientos de ira, cuando sería una respuesta adecuada a la situación. La ira que está constantemente "embotellada" puede conducir a la persistencia de los pensamientos o acciones violentas, las pesadillas y los síntomas, incluso físicos. La ira también puede agravar enfermedades de salud mental, problemas como la depresión clínica. La ira puede avivar las llamas de la paranoia y el prejuicio, incluso en condiciones normales y situaciones cotidianas.

La gente tiende a expresar su ira pasiva o agresiva a través del comportamiento de atacar o huir. En la pasiva "de huida", la respuesta es la represión y la negación de la realidad. Sin embargo, el comportamiento agresivo está asociado con la respuesta de "atacar", así como el uso de la fuerza física y verbal de la ira, a los abusos y herir a otros.

Una mirada alternativa

Las palabras ira y rabia se han imaginado estar en extremos opuestos de un continuo emocional, una leve irritación y molestia en un extremo y la rabia, o furia asesina en el otro, los dos están indisolublemente vinculados en el idioma Inglés con una referencia a la otra en la mayoría de las definiciones del diccionario. Recientemente, (2008 Sue Parker Hall) ha desafiado esta idea, que conceptualiza la ira como una emoción positiva, pura y constructiva , que siempre es respetuosa de los demás, sólo utilizada para protegerse a sí mismo en dimensiones física, emocional, intelectual y espiritual en las relaciones. Ella sostiene que la ira se origina a la edad de 18 meses a 3 años a fin de proporcionar la motivación y la energía para la etapa de individualización del desarrollo en que un niño comienza a separarse de sus cuidadores y afirmar sus diferencias. La ira surge en el momento mismo que el pensamiento se desarrolla por lo tanto, siempre es posible acceder a las capacidades cognitivas y sentir ira, al mismo tiempo.

Parker Hall (2008) propone que no es la ira lo que es problemático, pero la rabia, es un fenómeno totalmente diferente; la rabia se conceptualiza como pre-verbal, pre-cognitivo, el mecanismo de defensa psicológico que se origina en la primera infancia como una respuesta al trauma sufrido cuando el entorno del niño no responde a sus necesidades. La rabia es interpretada como un intento de pedir ayuda por un niño que experimenta el terror y cuya supervivencia misma se siente en peligro. El niño no puede manejar las emociones abrumadoras que se activan y necesitan un cuidador que se adapte a ellos, para evaluar con precisión cuáles son sus necesidades, que los reconforte y los calme. Si reciben el apoyo suficiente de esta manera, los niños terminan por aprender a procesar sus propias emociones. Los problemas de rabia se conceptualizan como "la incapacidad de procesar las emociones o experiencias de la vida" (ibid), ya sea porque la capacidad de regular las emociones (Schore, 1994)11 no ha sido suficientemente desarrollada (el más común) o porque se ha perdido temporalmente debido a un trauma más reciente. La rabia es entendida como "un montón de sentimientos tratando de salir de una vez" (Harvey, 2004) o priman las emociones no diferenciadas, que se derraman cuando un acontecimiento de la vida no puede ser procesado, no importa lo trivial, pone más tensión en el organismo de lo que puede soportar.

La elaboración de la rabia de esa manera tiene implicaciones para el trabajo terapéutico con personas con tales dificultades. Si la rabia es aceptada como pre-verbal, como fenómeno pre-cognitivo (y la mayoría de los pacientes la describen coloquialmente como "perder el hilo") se deduce que las estrategias cognitivas, los compromisos de provocar un comportamiento diferente, o programas educativos (las formas más comunes de las intervenciones en el Reino Unido en la actualidad) son contra-indicados. Parker Hall propone una relación terapéutica empática para apoyar a los pacientes para desarrollar o recuperar su capacidad orgánico-anímica (Rogers, 1951) para procesar sus a menudo multitud de traumas (eventos de la vida no-procesados). Este enfoque es una crítica a las intervenciones dominantes de la rabia en el Reino Unido, incluyendo la libertad

condicional, la prisión y los modelos de la psicología, la cual, argumenta, no se ocupa de la rabia en un nivel suficiente de conciencia.

Síntomas
El enfado puede ser de uno de los dos tipos principales: ira pasiva e ira **agresiva**. Estos dos tipos de cólera tienen algunos síntomas característicos:

Ira pasiva
La ira pasiva puede expresarse de las siguientes maneras:
Comportamiento reservado: guardar comentarios/críticas que son expresados a las espaldas de la gente, dando la ley del hielo o susurrando, evitando el contacto visual, despreciando a la gente, chismeando, quejándose anónimamente, robando, y estafando.
Manipulación mental: como provocar la gente a la agresión y, a continuación ser condescendiente con ellos, provocando la agresión, pero quedándose al margen, chantaje emocional, falsa tristeza, fingiendo la enfermedad, el sabotaje de las relaciones, mediante la provocación sexual, utilizando a un tercero para transmitir sentimientos negativos, la retención de dinero o recursos.
Auto-culpabilidad: como disculpándose muy seguido, siendo demasiado crítico, invitando a la crítica.
Auto-sacrificio: segunda intención, silenciosamente haciendo señas de largo sufrimiento pero negándose a que le ayuden, o mendigando agradecimiento.
Ineficacia: como el establecimiento de sí mismo y a otros al fracaso, la elección de personas poco confiables a depender, al ser propensos a los accidentes, bajo rendimiento, impotencia sexual, la frustración que expresan por cosas insignificantes, pero haciendo caso omiso de las serias.
Desapasionamiento: tales como mostrarse frío o dar sonrisas falsas, mirando impasible, sentado en la valla, mientras que otros ordenan las cosas, humedeciendo sus sentimientos con el abuso de sustancias, comer en exceso, dormir demasiado, no responder a la ira de otro, la frigidez, caer en las prácticas sexuales que deprimen la espontaneidad y haciéndose objetos de participación, dando enormes cantidades de tiempo a las máquinas, objetos o actividades intelectuales, hablando de frustraciones pero sin mostrar sentimientos.
Comportamiento obsesivo: como la necesidad de ser limpio y ordenado, haciendo un hábito de constante control de las cosas, excesivas dietas o comer excesivamente, exigiendo que todos los trabajos sean hechos a la perfección.
Evasividad o evasión: como dar la espalda en una crisis, evitar los conflictos, no responder a las discusiones, llegando a ser fóbico.

Ira agresiva
Ira que impide el consentimiento en las acciones que desarrolla el ser humano. Se crea por:
Vulnerabilidad de los sentidos.
Incentivación de las condiciones del espacio.
Creación de odio hacia algo o alguien.

Aspecto religioso
En el catolicismo
Según la Iglesia católica es uno de los siete pecados del ser humano. Puede ser ira contra los demás, plasmada mediante el asesinato, o ira contra uno mismo, ejecutada mediante el suicidio. De ambas formas es condenada por el catolicismo, ya que el castigo ha de dejarse en manos de Dios.
"Sepan esto, mis amados hermanos. Todo hombre tiene que ser presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar, lento en cuanto a ira; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios. Por lo tanto, desechen toda suciedad, y esa cosa superflua, la maldad, y acepten con apacibilidad la implantación de la palabra que puede salvar sus almas."
(Santiago 1: 19-21) (Traducción del Nuevo Mundo).
En la “Divina comedia” de Dante Alighieri ocupan el séptimo círculo del infierno, vigilado por el Minotauro y dividido por tres círculos llenos de piedra y rodeados por un gran río de sangre. A partir de este espacio cada círculo empieza a tener divisiones que albergan una pena en particular, por ejemplo los espíritus malditos que están divididos en tres: los violentos, los injuriosos y los

usureros.
Primer recinto del séptimo círculo: Los violentos. Su suplicio: el Minotauro. El centauro Neso pasa a Dante a través del Flegetón.
Segundo recinto del séptimo círculo: Los violentos contra sí mismos: los suicidas, los disipadores.
Tercer recinto del séptimo círculo: Los violentos contra Dios, contra la naturaleza y contra la Sociedad. En el Purgatorio ocupan la tercera repisa.

En el islam
En el islam, la ira se considera como muestra de debilidad. Mahoma dijo,
“El fuerte no es el que supera gente por su fuerza, sino que fuerte es el que se controla mientras sufre de ira.”
“Los mejores de ustedes son los que son lentos en enfadarse y rápidos en calmarse… Guárdate de ira, porque es un carbón vivo en el corazón de los descendientes de Adán.”

En el budismo
En el budismo se define como: "ser incapaz de soportar el objeto o la intención de causar daño al objeto”. Se considera como una aversión con una exageración más fuerte, y se enumera como uno de los cinco obstáculos. Es una idea falsa común que los santos espirituales nunca sufren ira. Esto no es verdad: incluso el Dalai Lama, el gurú espiritual de monjes tibetanos, se enoja.14 Sin embargo, hay una diferencia; una persona espiritual está a menudo posible, más enterada de la emoción y de la manera en la que puede ser manejada. Así, en respuesta a la pregunta: "¿Es la ira aceptable en el budismo?" El Dalái Lama contestó:
"El budismo en general enseña que la ira es una emoción destructiva, y aunque la ira pudo tener algunos efectos positivos en términos de supervivencia o ultraje moral, no acepto la ira ni la agresión como una emoción virtuosa ni como comportamiento constructivo. El Buddha Gautama ha enseñado que hay tres kleshas básicas en la raíz del samsara (ignorancia, ilusión) o en el ciclo vicioso del renacimiento. Éstos son avaricia, odio y engaño -también traducible como el apego, la ira, e ignorancia. Nos traen la confusión y la miseria más que la paz, felicidad, y el éxito. Está en nuestro propio interés purificarlos y transformarlos”.

En el hinduismo
Los objetos de ira se perciben como obstáculo para la satisfacción de los deseos de la persona enojada.

Predisposición
Factores comunes que pueden predisponer a alguien a tener ira son: fatiga, hambre, sufrimiento, frustración sexual, recuperación de una herida, el uso de drogas y cambios hormonales.

Predisposición genética
Al final del siglo XIX, Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, argumentó que los individuos nacen con un innato sentido del amor, pero que la ira y la hostilidad llegan cuando la necesidad de amor no es satisfecha o es frustrada. Un siglo después, este punto de vista fue criticado por la Sociedad Psicológica Estadounidense y por la Asociación Antropológica Estadounidense. Esta última concluyó, en 1988, que el ser humano no está genéticamente predispuesto a la ira ni a la violencia, y que la violencia no puede ser científicamente relacionada con el proceso natural de evolución.

El tratamiento de ira
Un nuevo tratamiento para la ira es la formación del corazón coherencia. Entre 3129 participantes en la formación del corazón fue la coherencia en la final de los sentimientos de formación como el miedo, la ira y la depresión en promedio la mitad. Este resultado se logró porque los participantes aprendieron a hacer un cambio positivo podían llevar su ritmo cardíaco que el sistema nervioso autonómico estabiliza, disminuye la hormona del estrés cortisol, y aumenta el nivel de rejuvenecimiento de la hormona DHEA. Se muestra que los efectos negativos de la ira en el sistema inmunológico desaparecen cuando se logra la coherencia del corazón. Bruce Wilson, MD, Presidente del Heart Hospital de Milwaukee dice lo siguiente sobre esta forma de intervención:

"Esta coherencia del corazón [técnicas] han demostrado ser eficaces para romper el ciclo de la ira y sus efectos negativos. También son muy fáciles de aprender y que se basan en la investigación científica elegante nos ha enseñado cómo el corazón y el cerebro se comunican entre sí ".

Otros

Es una reacción natural y positiva que tienen los seres humanos para ponerse en alerta ante determinadas situaciones que son consideradas como peligrosas. Sin embargo, puede ser una emoción negativa si no funciona correctamente, activándose ante estímulos inocuos y provocando malestar y conductas desacertadas. La ira trastorna psicológicamente a la persona y origina alteraciones fisiológicas que perjudica el sistema circulatorio, eleva la tensión arterial, tensa la musculatura corporal y acelera la respiración, lo cual deteriora la salud debido al profundo estrés que promueve. También hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia o el enojo, en ocasiones suele aparecer cuando no se consigue lo que se desea. Comprender, conocer y admitir las emociones son la clave para poder controlarlas.

Pasos para manejar la ira:

Busquemos la causa de nuestro enfado: Emociones como la tristeza, el miedo, el estrés, la vergüenza o el cansancio son sustitutos de la ira, hay que buscar cuál es el origen de este sentimiento.

Desahogarse llorando el llanto calma la tristeza y las lágrimas apagan la ira.

Comprender a los demás: la hostilidad se origina por la forma en que se interpreta lo que la otra persona dice o hace, sea objetivo, como un científico a la hora de juzgar qué están pensando los demás.

Integrar actitudes de respeto y prudencia. Exigir respeto hacia uno mismo no está reñido con tener respeto hacia los demás.

Concentrarse en el presente, evitar tener resentimientos o heridas del pasado, ya que eso sólo aumentará el enfado.

No deje que el vaso rebose, si tiene ira sin resolver y el vaso está casi lleno cualquier pequeño inconveniente puede conseguir que rebose. Se pueden decir las cosas sin faltar al respeto, siendo asertivo. Aprenda a decir no y establezca límites. Además se puede encontrar con alguien que también lleve su vaso lleno y el choque entre ambos puede tener consecuencias desastrosas.

Identifique lo que dice su cuerpo, si existen dificultades para respirar, el pulso acelerado, dolor de cabeza o estómago, así como rigidez en los músculos es señal de que hay que calmarse. Cuente hasta diez antes de explotar y después concéntrese en explicar lo que quiera sin perder los modales.

Respiración profunda: inspire profundamente y retenga el aire contando hasta cinco, después expire lentamente y una vez expulsado cuente otra vez hasta cinco. Concéntrese en la respiración y no en el objeto de su enfado.

Cambie su forma de pensar, abandone los pensamientos negativos y empieze a pensar de forma objetiva y positiva. Reaccione de una forma proporcional y justa a los ataques. Evite la explosión de ira.

Hacer ejercicio, andar, escuchar música, gritar en el campo, pegarle al saco, etc. Cualquier cosa que nos desahogue y no dañe a otras personas.

Fuente: Wikipedia

CONVERSACIONES CON ESPIRITUS

1. **Reunión**
   Objetivo: estudio del sentimiento de ira.

Ejercicio de autoconocimiento.
Elevación del pensamiento. Evocación.

- Vidente en desarrollo: Siento energía muy cargada.

- Percepción intuitiva. Veo en el mar siete mujeres cubiertas, así como un árbol de Navidad, simbolizando un equilibrio perfecto en armonía con el Universo.

- Percepción intuitiva de la médium psicográfica: Estoy muy tranquila, tengo sensación de rotación en la cabeza. Hay mucha luz y me envuelve en un remolino. Me siento protegida.
Sobre el grupo percibo una luz blanca que nos abarca a todos.
Tengo también la visión de que dentro de esa luz hay cuatro pilares de luz más brillante que se pierde hacia arriba, donde hay aún más luz. Interpreto que son cuatro posibilidades de mantener comunicación. Los percibo en las esquinas de la mesa, no podría decir que se refieren a personas.
Sobre la médium vidente en desarrollo percibo luz celeste muy clara.
Están Octavio y Julio. A Octavio es a quien más siento. Hay otros seres que no puedo individualizar. Todos son muy agradables.

- Director. Saludo de bienvenida y agradecimiento a Octavio, Julio y todos los amigos que nos acompañan. Percibimos sus energías y paz. Deseamos un mensaje psicográfico que los identifique.

Comunicación espiritual psicográfica intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: Estamos en reunión de propósitos y con el deseo del conocimiento y el progreso. Nos sentimos unidos en el pensamiento y en el sentimiento de bien. Nuestro pensamiento percibe el propósito de unión y nos alegramos por ello.

- Director: Antes de leer la psicografía pregunta al médium intuitivo si tiene alguna percepción sobre el mensaje.

- Médium: Percibí dos cosas. Sensación de alegría y ocupación bastante activa que tienen los espíritus Octavio y su grupo. Octavio es un ser muy ocupado y ha vivido en muchos mundos.

Lectura de la psicografía.

- Director: Queridos amigos. En una enseñanza recibida de ustedes recientemente se nos indica que cada uno de nosotros recorre un amplio camino de progreso mientras se desenvuelve. Desearíamos entender su condición durante ese mismo trayecto, entender a medida que progresamos. Eso no es posible, el comprender es la meta, conocerse íntimamente es el logro. En esta enseñanza, ¿entender y comprender, tienen el mismo significado o representan ideas diferentes?

Espíritu guía: El entendimiento se va logrando paso a paso con el esfuerzo continuo. A veces, con aparentes retrocesos, que no son más que debilidades puestas de manifiesto por no haber logrado aún la consolidación de las ideas. Todas esas etapas y todos esos pasos que permiten entender, logran unificarse en la comprensión de alguna de las facetas que tenemos como espíritus. Y así, entendiendo poco a poco, y comprendiendo luego nuestros estados íntimos, vamos logrando avanzar en el camino. En realidad, se trata de conceptos, más que de palabras.

- Director: Resume los conceptos sobre instintos y sentimientos expresados en “El libro de los espíritus”. Deseamos una actualización de estas ideas y la orientación de ustedes para analizar si hay alguna diferencia con aquellos conceptos del siglo XIX. Sobre todo en la definición de instinto, inteligencia, sentimiento y su relación entre sí.

Espíritu guía: La estructura del pensamiento y de los sentimientos es compleja y no simple. Nuevamente debemos indicar que se trata de conceptos más que de palabras. En la vida encarnada las leyes universales establecen condiciones necesarias para el desenvolvimiento de los espíritus. Los instintos son necesarios para la conducción ordenada con fines establecidos. Más adelante, en la evolución, la comprensión espiritual coloca a la tendencia instintiva en un plano primitivo, por cuanto la inteligencia del ser le permite apreciar su necesidad y su correcta manifestación. El instinto entonces, marca la pauta para que se cumpla el proceso biológico con los fines establecidos para el espíritu. El progreso espiritual permite establecer el cumplimiento adecuado de los instintos bajo el concepto intelectual preciso y consciente.

- Director: ¿Podemos concluir entonces, que todas las afirmaciones que señalé, las preguntas que hicimos, son todos conceptos adecuados, sólo que vistos a través de ópticas diferentes?

Espíritu guía: Eso es correcto. Cada ser establece su posición de pensamiento de acuerdo a su grado de comprensión.

- Director: Octavio, quisiera que habláramos sobre la ira, sentimiento muy común en nuestro planeta. Somos muy iracundos. La ira entendida como pasión del alma que mueve a indignación y enojo, al enfado vehemente en contra de las personas o sus actos. En ocasiones, la entiendo como una conducta comprensible, razonable y hasta necesaria para lograr lo que consideramos es nuestro derecho o el de otros. ¿Es correcta esta manera de pensar y sentir?

Espíritu guía: Ningún sentimiento puede considerarse aislado de los demás. Será razonable la ira para alguien que se considera agraviado y su orgullo no le permite comprender la debilidad del otro. Ese sentimiento no se despertará cuando comprenda con tolerancia que la conducta ajena no debe herir su propio sentimiento, porque su tolerancia es mayor que su egoísmo.

- Director: ¿Debemos entonces, ser pacientes siempre? ¿Es decir, sufrir y aguantar siempre las adversidades y molestias que nos proporcionan otros ex profeso, animados sólo con el deseo de molestarnos?

Espíritu guía: Al decir sufrir y aguantar se está descartando la posibilidad de comprender, tolerar con caridad y amar a pesar del defecto ajeno.

- Director: Encuentro razonable tu respuesta. Tal vez no supe expresarme correctamente. Frente a situaciones de franca injusticia, cuando sentimos que nos hieren o nos atropellan sin necesidad, sin razón, ¿no debemos mostrar nuestro enojo? ¿Cómo actuar en defensa de lo que sabemos es nuestro derecho o el de los demás?

Espíritu guía: La reacción no puede ser la ira y la violencia, sino el máximo de bondad de que se es capaz para tratar de modificar con amor, la conducta ajena. Se debe buscar el cambio de esa conducta a través de la tolerancia, la paciencia y toda acción de enseñanza, sobre todo con el ejemplo. ¿Cuántas veces una palabra y un gesto amistoso deshace la actitud hostil y hasta brutal?

- Director: Octavio. Estoy de acuerdo con esa postura. Sin embargo, debo decirte que la experiencia nos muestra que por ejemplo, con la paciencia, la palabra amable y la enseñanza, pocas veces obtenemos el resultado que se quiere. No sé si usé adecuadamente la palabra ira, porque distingo que hay distintos niveles de enfado. Me refiero a la ira como pasión, como deseo vehemente de un reclamo en situaciones en las que si no se actúa así no se obtiene ningún resultado, bien porque el nivel de evolución o desarrollo del opositor necesita de ese trato fuerte para que acceda; o porque hay situaciones en las que debemos mantener una posición firme y no

ceder para no agravar más la situación en perjuicio propio o de los demás. En esa firmeza pasamos al enojo severo colindante con la ira, sin que eso suponga pensamientos y sentimientos de venganza, sino poder expresar el reclamo del cual se está seguro que se tiene razón y derecho, además de hacer reflexionar a la otra parte sobre las consecuencias que le acarreará su obstinada posición. ¿Estoy equivocado? ¿Hay que ser siempre paciente, a pesar de saber que se es atropellado sin razón y además el abusador lo hace consciente de su mala conducta? ¿Aún así se tiene que soportar o el mecanismo de alternativa es la huida?

Espíritu guía: Es verdad que siempre depende del nivel de desarrollo de los involucrados. Sin embargo, generalmente cada uno tiene la tendencia a creer que el nivel inferior es donde está colocado el otro y no, uno mismo. No se trata de ceder, ni de huir de esas situaciones o actitudes; lo que se espera es que la comprensión de la debilidad propia y ajena permita aceptar que lo que creemos que lo que creemos que es lo correcto y necesario, no necesariamente es así para todos, y a veces, ni para sí mismo. En cada ocasión en que nos encontremos enfrentados al sentimiento de intolerancia frente a la actitud ajena, lo más sensato es examinar el propio sentimiento. En ocasiones la necesidad de hacer valer la propia razón está asentada fundamentalmente en el deseo del triunfo de la idea propia más que en la búsqueda de lo perfecto y justo.

- Director: Correcto, Octavio. Lo comprende, lo entiendo y lo asumo al igual que todos aquí. Pero insisto diciéndote: Cuándo se está actuando en una situación, de buena fe, con amor, con cariño, con afecto y de antemano sabemos y estamos convencidos de que nos encontramos frente a una actitud hipócrita y de ventaja, donde hay además el deseo de actuar por la fuerza, ¿qué hacer? Tus enseñanzas nos indican que el indisciplinado no debe conducir la acción. ¿Cómo se debe actuar en una situación semejante? Cuando incluso no se trata de una posición personal, sino que a nuestro lado se encuentra un grupo humano que puede llegar a ser tan numeroso como para conformar un país, y percibimos que al frente está un indisciplinado empeñado en conducir sin razón, en ocasiones sin comprensión técnica, pero con el deseo de imponer su acción, ¿hay que dejar hacer?

Espíritu guía: Ellos entienden a su manera, así como los otros lo hacen a su propia manera. Tal vez, se olvida lo que es más importante para el espíritu. Lo más importante no es precisamente ganar batallas en el estado encarnado, triunfar imponiendo la razón, decir la última palabra y considerarse victorioso. Todos esos hechos son herramientas para templar los sentimientos. Las luchas en el estado encarnado finalizan, unos parece que vencieron y tal vez los que quedaron rezagados se puedan sentir humillados. Pero en realidad es necesario examinar íntimamente el resultado del pensamiento y el sentimiento de todos para poder evaluar quiénes realmente triunfaron enriqueciendo sus atributos como espíritus. No debemos dejarnos enceguecer por los triunfos pasajeros y circunstanciales. La meta está mucho más allá de los hechos históricos y las actitudes humanas.

- Director: Gracias por tan hermosa respuesta La siguiente pregunta es: ¿Qué nos hace propensos a la ira? ¿Cuáles serían los instintos adormecidos que despiertan la cólera?

Espíritu guía: En última instancia, es el egoísmo nutrido por la vanidad y el orgullo. La ira se despierta cuando se hiere estas condiciones y se desea a toda costa imponerse frente a los demás.

- Director: Solicita al médium intuitivo parlante que exprese sus percepciones sobre el mensaje.

- Médium: He sentido muchos espíritus o vibraciones diferentes. Siento mucha luz y tranquilidad. Sentí a un niño que está ligado a la médium vidente en desarrollo. Sentí a un hombre moreno y alto ligado a la señora participante que está a mi izquierda. Sentí dolor en el oído y la cabeza, y frío en las manos.

- Director: Creemos que la reunión ha dejado mensajes valiosos. Agradecemos al mundo espiritual y nos despedimos hasta la próxima semana.

Espíritu guía: Cuando reconoces que la ira puede conducirte, admites que no es un sentimiento deseable. En cada ocasión, la transformación de ese sentimiento en comprensión, modificará tus actitudes. Cada uno de nosotros tiene como labor primordial individualizar sus sentimientos y reacciones, para evaluarlos, comprenderlos y luego hacer el máximo esfuerzo en modificarlos. Paz.

Impresiones de los asistentes:

- Todos se sintieron muy bien. Apreciaron mucho los mensajes orientadores.

- La médium psicógrafa intuitiva semiconsciente expresa que en cierta manera, Julio le transmitió que prefería no escribir porque sus vibraciones son un poco más fuertes. Confió que él mismo se dejó llevar por la ira, pues en una época luchó con ira contra los poderosos que humillaban a los desvalidos, hasta que comprendió que debía ayudar más a los poderosos que a los desvalidos, para conseguir que cambiaran sus sentimientos.

Nota:
El **Espiritismo**, también llamado doctrina espiritista, es una doctrina nacida en Francia a mediados del siglo XIX. Está basada en los libros publicados por el pedagogo francés Hippolyte León Denizard Rivail bajo el seudónimo de Allan Kardec (1804-1869), etimológicamente, el vocablo "espiritismo" se refiere al "sistema para el estudio de los espíritus" y fue el propio Kardec quien afirmó haber acuñado el término en la introducción de su "Libro de los Espíritus". El espiritismo postula, según su fundador, "el estudio de la naturaleza, el origen y porvenir de los espíritus, y sus relaciones con el mundo material"; esta doctrina se basa en que los muertos pueden entrar en contactos con los vivos. El espiritismo se autodefine como la “ciencia” que trata la naturaleza, origen y destino de los espíritus, así como sus relaciones con el mundo corporal. Como “filosofía”, comprende todas las consecuencias morales que dimanan de esas mismas relaciones».
La doctrina espiritista tiene seguidores en varios países alrededor del mundo, incluyendo Alemania, Argentina, España, Perú, Estados Unidos, Puerto Rico, Francia, Inglaterra, Japón, Venezuela, Portugal, Haití, Cuba, Uruguay y Brasil, siendo este último el país con la mayor cantidad de seguidores.
El término «espiritismo» (del francés *spiritisme*, de *spirit:* ‘espíritu’; e *isme:* ‘doctrina’) surgió como un neologismo (o más precisamente un *porte-manteau*), creado por el francés Allan Kadec para nombrar específicamente la doctrina de los espíritus, el cuerpo de ideas recopiladas por él en *El libro de los espíritus* (1857).
Muchos espiritistas hispanohablantes prefieren nombrar la doctrina y a sí mismos con la palabra portuguesa *espírita*.
Vale la pena considerar también que el *spiritisme* francés y el *spiritism* inglés formaron instituciones independientes, aunque prácticamente iguales en sus principios y ambos términos se traducen al español indistintamente como espiritismo. En la actualidad el *spiritism* inglés es totalmente indistinguible del *spiritisme* francés.
Sin embargo, la utilización del término, cuya raíz es común a diversas naciones occidentales de origen latino o anglosajón, hizo que él fuese incorporado rápidamente al uso cotidiano para designar todo lo que tenía relación con la comunicación con los espíritus. Así por espiritismo, hoy se identifica a las varias doctrinas religiosas y filosóficas que creen en la sobrevivencia del espíritu (alma) después de la muerte del cuerpo físico, y, principalmente, en la posibilidad de comunicarse con ellos, causal o deliberadamente, por evocaciones o de forma natural.
De este modo la palabra se utiliza para referirse a dos conceptos, el espiritismo como contacto con los espíritus, y como doctrina que estudia el origen, destino y naturaleza de los espíritus.
Los principios fundamentales del espiritismo contenidos en sus obras fundamentales son:
- La existencia y unicidad de Dios.
- La existencia de los espíritus: el ser humano es un espíritu ligado a un cuerpo (mediante una conexión denominada periespíritu). Los espiritistas definen con el término alma al espíritu cuando esta ligado a un cuerpo (es decir cuando esta encarnado). El espíritu es un ser inteligente, individual (antes y después de la muerte) e inmortal.
- Comunicabilidad de los espíritus (mediumnidad): La posibilidad de comunicar con los espíritus encarnados (vivos) y desencarnados (muertos) mediante la mediumnidad.
- La ley de causa y efecto: es el mecanismo de retribución ética universal a todos los espíritus, según la cual nuestra condición actual es el resultado de nuestros actos pasados.
- La reencarnación: es el proceso natural que permite encarnar sucesivas veces con la función de permitir el perfeccionamiento de los espíritus. Implica la evolución o progreso de los espíritus en un proceso análogo y

complementario de la evolución biológica. Es un concepto prestado del hinduismo.
No existe el cielo ni el infierno eternos: la felicidad o infelicidad relativas después de la muerte las determina el estado moral y psicológico del individuo.
- La pluralidad de mundos habitados. La Tierra no sería el único planeta con vida en el universo. El pasaje del espíritu por diferentes planetas, le permitiría al mismo progresar hasta acercarse cada vez mas a la perfección.
- La noción de que los espíritus son responsables de sus actos durante toda su existencia.
Además de esto se pueden aceptar como características secundarias:
- El concepto de creación igualitaria de todos los espíritus, «simples e ignorantes» en su origen, y destinados invariablemente a la perfección, con aptitudes idénticas para el bien o para el mal, dado el libre albedrío. (Este concepto derriba la creencia en ángeles o demonios como seres creados aparte y condenados eternamente al bien o al mal).
- Jesús es considerado por los espiritistas como un modelo y guía moral para la humanidad. El espiritismo no acepta el dogma de la Santísima Trinidad, considera que Jesús es un espíritu al igual que los hombres, pero en un estado evolutivo muy superior.
- La moral de Cristo, contenida en el *Evangelio,* es el camino para la evolución segura de todos los hombres, y su práctica es la solución para todos los problemas humanos y es el objetivo a ser alcanzado por toda la humanidad.
Según los espiritistas, la relación humana con lo espiritual no necesita ninguna mediación institucional. Una espiritualidad natural es suficiente y es más apropiada para la realización humana.
El espiritismo carece de rituales, culto, templos o sacerdotes, por lo que los espiritistas no lo consideran una religión.
Si se compara el modelo espírita con las características generales de los sistemas religiosos más comunes, encontramos que la reunión espírita reúne las siguientes características:
- Ausencia de jerarquía sacerdotal.
- Total ausencia de culto a imágenes, altares, etc.
- Ausencia de cualquier ritual o sacramento: bautismo, casamiento, etc.
- Incentivo al respeto y tolerancia de todas las religiones. Muchos espiritistas lo consideran su «segunda religión».
- La práctica espiritista es gratuita y sin ánimo de lucro, aunque la participación en las instituciones espíritas se ajusta a los parámetros comunes a toda sociedad civil.
De acuerdo a las legislaciones de cada país, las instituciones espíritas se adecúan a sus leyes internas para Asociaciones Civiles u otros marcos legales
Si se toma el modelo de la ciencia, podría considerarse que la reunión espírita en la que se desarrolla el método mediúmnico, reúne las siguientes características:
- En términos ideales, la reunión se realiza con características de laboratorio.
- Es empírica en la medida que parte de la consideración de un fenómeno corriente denominado fenómeno mediúmnico o espírita, que debe ser diferenciado de manifestaciones similares en las que intervienen estados alterados de conciencia, animismo, el inconsciente personal o colectivo.
- Existe una teoría sobre el fenómeno, que lo comprende y lo incluye en un sistema.
- Existe una teoría del método, que permite operar e intervenir sobre el fenómeno.
- Existe experimentación.
Estos aspectos en general suelen estar implícitos, ya que la Doctrina Espiritista no ha desarrollado, al menos hasta el momento, una comunidad científica internacional que respalde una epistemología.
Los historiadores Henri Sausse, Francisco Thiesen y Zêus Wantuil, coinciden con lo dicho por el codificador, Allan Kardec, el cual afirmaba no haber sido el autor intelectual de la mayor parte de lo contenido en las obras básicas. Él recibió en 1855 de Carlotti y de un grupo de seguidores, de distintas partes del mundo, 50 cuadernos conteniendo relatos de experiencias y comunicaciones mediúmnicas diversas, obtenidas a través de diversos médiums, de almas que se decían personas muertas. Allan Kardec analizó, ordenó y completó, con la información concordante obtenida de los espíritus «a través de diversos médiums, desconocidos entre sí, y en distintas partes del mundo», organizando estos trabajos en 5 obras, consideradas básicas para el espiritismo.
Los espiritistas reconocen a Allan Kardec como el codificador de la doctrina espiritista, no como el creador de la misma. Los espiritistas consideran que los autores de la mayor parte de los textos espiritistas no han sido los médiums, sino los propios espíritus de personas muertas (que los espiritistas llaman «personas desencarnadas»).
Las 5 obras básicas, conocidas como «Pentateuco kardequista» son:
«El libro de los espíritus»
Primera edición: 18 de abril de 1857
En su primera página se lee: «Contiene: los principios de la doctrina espiritista. Sobre la inmortalidad del alma, la naturaleza de los espíritus y sus relaciones con los hombres, las leyes morales, la vida presente, la vida futura y el porvenir de la humanidad, según la enseñanza dada por los espíritus superiores con la ayuda de

diversos médiums. Recopilada y puesta en orden por Allan Kardec».
Este libro se ordena en forma de preguntas y respuestas abarcando los más diversos temas con sus 1019 preguntas.

«El libro de los médiums»

Primera edición: enero de 1861
En su portada se establece su contenido: «Guía de los médiums y de los evocadores. Contiene la enseñanza de los espíritus sobre la teoría de todos los géneros de manifestaciones, los medios de comunicarse con el mundo invisible, el desarrollo de la mediumnidad, las dificultades y los escollos que se pueden encontrar en la práctica del espiritismo. Continuación de *El libro de los espíritus*; por Allan Kardec».
Esta obra trata de las manifestaciones espiritistas y de los médiums, por tanto, de la parte fenoménica del espiritismo, y lo caracteriza como «ciencia » de observación que analiza las relaciones entre el mundo corpóreo y el mundo invisible o espiritual.

«El Evangelio según el espiritismo»

Primera edición: abril de 1864
«Contiene la explicación de las máximas morales de Cristo, su concordancia con el espiritismo y su aplicación a las diversas posiciones de la vida».
En su contratapa de la edición moderna (2001) se lee: «Esta obra define la esencia religiosa de la doctrina espírita, como verdadero cristianismo, restaurado por la interpretación que los espíritus dieron a los textos evangélicos. Ella muestra el poder del amor en las más diversas situaciones de la vida, cuando dejamos que ese sentimiento divino guíe nuestras manos y nuestros pasos, para servir al prójimo, resultando de ello que todo se equilibre a nuestro alrededor».

«El cielo y el infierno»

Título original: El cielo y el infierno o la justicia divina según el espiritismo Primera edición: agosto de 1865
«Contiene: El examen comparado de las doctrinas sobre el tránsito de la vida corporal a la vida espiritual, las penas y las recompensas futuras, los ángeles y los demonios, las penas eternas, etc., seguido de numerosos ejemplos sobre la situación real del alma durante y después de la muerte. Además entre otros como la revista espírita y algunos otros literarios en su doctrina espiritista».
¿Cuál es el destino del hombre después de la muerte física? ¿Cuáles serían las causas del temor a la muerte? ¿Existe el Cielo y el Infierno? ¿Merece crédito la antigua creencia en los ángeles y demonios? ¿Cómo procede la justicia divina? Éstas y otras cuestiones relacionadas son debidamente esclarecidas, en la primera parte de esta obra, a la luz de la lógica y de las enseñanzas de los espíritus. En la segunda parte, titulada «Ejemplos Kardec» registra numerosas comunicaciones de espíritus: clasificados por categorías, tales como: felices, sufridores, arrepentidos, endurecidos y suicidas- que ejemplifican la doctrina expuesta anteriormente.

«La Génesis»

Título original: La génesis, los milagros y las profecías según el espiritismo. (El artículo femenino «la» se utiliza para diferenciarlo del *Génesis* bíblico).
Primera edición: enero de 1868.
Trata asuntos como: Dios y la visión de los hombres sobre su existencia y naturaleza, la Providencia divina, el bien y el mal, el espacio y el tiempo, la formación de los mundos, la génesis orgánica y la génesis espiritual, los milagros y su explicación, la superioridad de la naturaleza de Jesús y la desaparición de su cuerpo, y muchos otros asuntos.

Antecedentes

Desde la Antigüedad la humanidad ha creído posible comunicarse con los espíritus de los muertos. En la Grecia antigua, se daba por cierto que los difuntos habitaban en el Hades y era posible entrar en contacto con ellos mediante rituales mágicos. En *La Odisea,* de Homero, Odiseo llega al Hades y lleva a cabo un ritual, según lo indicado por la hechicera Circe, con lo cual logra hablar con el espíritu de su padre y con los de sus compañeros muertos en Troya. Asimismo, los chamanes de los pueblos originarios de Asia y Oceanía afirmaban tener la capacidad de comunicarse con los espíritus de los difuntos.
Durante la Edad Media, se mantuvo la creencia de que los espíritus regresaban regularmente al mundo de los vivos y se multiplicaron los cuentos de fantasmas. En *Hamlet*, el dramaturgo William Shakespeare presenta al fantasma del rey asesinado demandando venganza al protagonista, su hijo. Ese tipo de aparición estaba registrada en muchos relatos anteriores a la época de Shakespeare, pero no consta que hubiera una práctica propiamente espiritista para establecer la comunicación con los muertos.
Durante el siglo XIX se suscitó en Estados Unidos una creciente oleada de fenómenos mediúmnicos que luego extendió sus prácticas y conocimientos a varios países europeos. En el año 1848, se reportó en la localidad neoyorkina de Hydesville, Estados Unidos, el primer caso de un fenómeno poltergeist.
En 1854, en París, Francia, el profesor Denizard Rivail se abocó al estudio de este tipo de fenómenos paranormales, en particular, las manifestaciones de las llamadas «mesas giratorias». Las explicaciones de las causas de estos fenómenos, al igual que el sistema filosófico derivado de aquellas, sentó las bases del espiritismo.
Sus investigaciones derivaron en la publicación en 1857 de *El libro de los espíritus*., bajo el pseudónimo Allan

Kardec. Este volumen supone el comienzo del movimiento espiritista contemporáneo. En los años que siguen, Kardec publicó numerosos libros, como *El libro de los médiums* (1861), *El evangelio según el espiritismo* (1864), *El Cielo y el Infierno o la justicia divina según el espiritismo* (1865) y *Génesis, los milagros y las profecías según el espiritismo* (1868). En 1858 fundó la *Revista Espírita*, de la que fue director hasta 1869 (año de su muerte).

Muchas personas de renombre de Europa y los Estados Unidos gradualmente abrazaron el espiritismo como una explicación lógica de la realidad, incluso de temas relacionados con la trascendencia, como Dios y la vida después de la muerte. Miles de sociedades espiritistas fueron creadas en ambos continentes, y en algunos países como España, la disciplina Espiritismo fue candidata a integrar los programas regulares de segunda enseñanza y de las facultades de ciencias, y de filosofía y letras.

Con el despertar a la revolución industrial el hombre en occidente deja a un lado la espiritualidad por el inmediatismo de la industria. Con el correr de los años y el sentimiento de vacío interior, el hombre retoma el rumbo que le marca su conciencia.

En América Latina, el espiritismo se expande en una corriente que intenta mantenerse fiel al proyecto inicial de Kardec y otra de carácter netamente religioso.

La primera corriente, con foco en Argentina, postula al espiritismo como ciencia-filosofía-moral. La segunda corriente, con base en Brasil, es de grandes dimensiones y postula al espiritismo como ciencia-filosofía-religión, sobre la base del catolicismo y el roustangismo.

Si bien ambas corrientes comparten el mismo nombre «espiritismo», sus desarrollos, proyectos y razonamientos divergen hasta el punto de constituir dos espacios diversos, pero en lo esencial, no contradictorios.

El espiritismo es considerado una pseudociencia o superstición, en los ámbitos científicos y escépticos. El físico y epistemólogo Mario Bunge (1919–), en su libro *Investigación científica* (1969), lo incluye en su listado de pseudociencias por no cumplir con los requisitos básicos de la metodología científica.

Randi describe al escritor escocés sir Arthur Conan Doyle (célebre por sus historias sobre el detective Sherlock Holmes) como «un poco esnob». Y opina que su aceptación del espiritismo —que Randi considera «increíblemente ingenua»— legitimó a esta creencia como religión.

La Iglesia católica, asimismo, ha condenado en repetidas ocasiones y con extrema dureza a la doctrina espiritista, aunque cree que los espiritistas realmente tienen contacto con los muertos.

Muchas personas han tenido contacto con prácticas que intentan el contacto con los muertos a través de prácticas adivinatorias como el juego de la copa o la tabla OUIJA. Los espiritistas ortodoxos, sin embargo, afirman que este tipo de técnicas no forman parte del cuerpo doctrinal del espiritismo.

Fuente: Wikipedia

2. Reunión

Objetivo: Estudio de la ira.
Contacto con un espíritu conducido por los guías.

- Videncias: Mi protector está a la derecha y sobre la cabeza siento una luz blanca que gira. Hay alguien más, pero no sé quien es. Son vibraciones muy agradables. No es Octavio, pero él también está. El protector del médium en desarrollo está atrás. Es una luz azul, y dos seres, que no sé quienes son. El grupo de trabajo está muy tranquilo. Los observadores también, con mucha tranquilidad en el ambiente. Desde el principio veo figuras de varios hombres vestidos con corbata y traje habitual. No les veo la cara, parecen todos iguales, uno al lado de otro, repetidos. No entiendo que es.

- Director: Bienvenidos, Octavio. Esperamos un comprendido y como sabes la reunión la dedicamos a recibir las entidades que ustedes hayan conducido. Adelante.

Comunicación psicográfica intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: Estamos en comunicación nuevamente para cumplir los propósitos establecidos. Nuestra amistad es el lazo que nos conduce. Dispuestos al trabajo para obtener una jornada fructífera. Octavio. Julio.

- Director: Antes de leer la psicografía, pregunta al médium en desarrollo si tiene alguna videncia sobre la médium.

- Médium: Sombras oscuras de color verde oliva, sobre el lado izquierdo, en la parte de atrás.

- Director: Bien, Julio. ¡Buenísimo!. Una curiosidad: ¿podrías explicar qué han querido transmitirle a la médium con una fila de espectadores, con corbata, todos iguales?

Espíritu guía: Es la expresión que transmiten seres que han tenido conductas semejantes y así expresan sus sentimientos.

- Director: La videncia de una sombra oscura detrás de la médium, ¿qué interpretación debemos darle?

Espíritu guía: Es un ser con fuertes sentimientos que está intentando influir para expresar sus ideas.

- Director: ¿Estamos recibiendo la comunicación de Julio o de Octavio?. Porque observamos diferente letra y conducta en la médium.

Espíritu guía: Octavio dio su saludo, luego se me invitó a expresarme. Julio.

- Director: Bien, Julio. Esperamos que pueda expresarse la entidad que ha venido hoy.

No se produce la psicografía.

- Director: Estamos esperando.

Entidad. Sí, aquí estoy porque me han invitado a concurrir a esta reunión. Me han dicho que, tal vez en este ambiente pueda entender mejor mi situación. Siempre fui considerado inteligente y lo soy, pero confieso que en mi nueva situación, no puedo entender claramente las ideas que me expresan seres a los que estimo muy lúcidos y superiores. Sé que estoy muerto. Dejé mi cuerpo, pero no encontré lo que esperaba.

- Director: ¿Cómo puedo llamarte y porqué motivo crees que estás en la condición en que te encuentras? ¿Qué es lo que no comprendes o te molesta, de la situación en que estás?

Entidad: No es la primera vez que me conducen a una reunión como esta y entiendo que la intención es muy buena. Me siento todavía más afín a los sentimientos como ser vivo. Mi problema es el de muchos. Viví, una vida normal. Fui, un hombre normal. Tuve una familia, un trabajo y me desempeñé esperando actuar de la mejor manera posible. La vida es dura y es necesario ser inteligente para sortear los obstáculos y obtener éxito en los propósitos. Como hombre, sé que no siempre me comporté como debía. No fui fiel, no fui leal y en ocasiones mi comportamiento necesario en la lucha por la vida no fue el más honesto. Viví 70 años, pero siempre apegado a mi religión, sabía que podía esperar el perdón. ¡Tantas veces confesé mis faltas y me fueron perdonadas! La última vez fue antes de morir. Me absolvieron, pero no encontré el perdón esperado.

- Director. Te vamos a llamar hermano, porque no nos has dicho como quieres que te llame. Somos un grupo de personas que estudiamos la vida después de la muerte y el progreso del espíritu.
Le da un mensaje orientador en cuanto a su estado espiritual: pensamiento, memoria, sentimiento y voluntad. Se halla en estado de búsqueda. Es importante desarrollar todos los atributos, comprender que los éxitos obtenidos en la vida son para el progreso espiritual, y suavizar los sentimientos negativos. Entender la ley de causa y efecto y saber que las consecuencias deben ser modificadas y no esperar sólo el perdón. Asumir la responsabilidad de los errores, arrepentirse y buscar la rectificación. ¿Quieres decir algo más? ¿Te podemos ayudar en otra cosa?

Entidad: Mi hermano. Fui relacionista público, y sé muy bien como hay que hablar para convencer a la gente y obtener nuestros propósitos. No se trata de eso. Mi problema, como dices, es el de muchos. Somos muchos los que como hombres, vivimos convencidos que llevamos una vida normal de hombre. Eso se espera de nosotros. Cuidamos y respetamos a una mujer y a una familia, pero es normal que, a veces faltemos a nuestra promesa de fidelidad. Entendemos la amistad, pero también sabemos que nuestra lealtad puede tener el límite de la conveniencia. Todo eso es normal y reparable. En tantos años creí que la fe me salvaba porque tenía la oportunidad de arrepentirme. La oportunidad de poder, a último momento, confesar esos pecados y obtener la absolución. Me engañé o me engañaron. Eso no es así.

- Director: Hermano. Has vivido como te dijeron, tal vez con buena voluntad, porque así lo aprendieron los que te enseñaron. Debes reconocerte como espíritu y entender que la importancia de la vida es sólo el desarrollo espiritual. Piensa cuantas veces no respetaste el derecho ajeno e hiciste cosas que no te hubiera gustado que te las hicieran a ti. Fuiste egoísta en la vida y eso genera consecuencias. No basta con pedir perdón. El arrepentimiento es un camino que te obliga a sufrir las consecuencias del dolor moral, que será la forja de mejores sentimientos cuando tomes la decisión de reparar los daños. Tienes que usar la razón y no las ideas de los demás. No los juzgues, ni les reclames. Es el momento de rectificar y tener voluntad para asumir y seguir adelante. Te queremos mucho y deseamos que nuestros sentimientos te ayuden a ti y a los hermanos que te acompañan. Un compañero desea preguntar algo.

- Participante 1: Hermano, quisiera preguntarte si conoces la reencarnación y la ley de causa y efecto. Hablaste de absolución y al comunicarte tienes la demostración de que no estás muerto. Existe el progreso y la evolución del espíritu. ¿Qué piensas de tu futuro? ¿Crees en la reencarnación y la ley de causa y efecto?

Entidad: Mi hermano, todo eso me lo han dicho y lo acepto, pero insisto en que mi vida estuvo enmarcada en lo que es normal para un hombre. Todos nos comportamos así y la Iglesia nos ha enseñado que el arrepentimiento y la confesión permite obtener la absolución. Estoy muerto y tal vez otra vez tenga que vivir, pero quiero tener perdonadas mis ofensas porque las confesé y me perdonaron. Les agradezco que se interesen en mí, en nosotros, porque somos muchos que encontramos esta realidad. Pero seguiremos deambulando, buscando una explicación frente al

fraude del que fuimos víctimas. Nos engañaron. Quedo de ustedes, agradeciendo su intervención. Mi nombre Jorge Marcano Ruiz, Lic. en Relaciones Públicas. Adiós. Gracias.

- Director: Antes de leer la psicografía, pregunta a médium en desarrollo si tiene alguna videncia.

- Médium: No tengo.

- Director: Jorge Marcano Ruiz; no persistas en el mismo pensamiento, porque si lo haces, te detienes en tu progreso. Escucha a quienes te quieren ayudar y luego razona para encontrar el camino. No mires para atrás y ten fe en el futuro. Hasta siempre. Octavio, Julio, amigos; esperamos el mensaje aleccionador de ustedes.

Espíritu guía: Estos seres persisten en su idea de la vida restringida a lo actuado en una situación dada. Sin una real mala intención, se dejaron llevar por condiciones establecidas, creyendo que el esfuerzo debía estar encaminado a resultados transitorios de conformidad y aceptación social. Sus sentimientos de rechazo, frente al resultado donde encuentran una verdad distinta, los llevan a persistir en el dolor. La promesa de una solución más o menos inmediata de las consecuencias de sus actuaciones los llevó a conformarse con una vida fácil y sin mayores esfuerzos. Sus reflexiones y los de tantos otros que desean orientarlos permitirá, a la larga, reconducir sus acciones. Paz. Octavio.

- Director: Gracias por todo. La próxima semana continuaremos con la orientación sobre sentimientos y la encarnación.

Impresiones de los asistentes:

- El director interpreta que la videncia tiene relación con las condiciones de muchas personas iguales, equivocadas, creyendo en la absolución de los pecados, que no existe, y dejándose llevar por la ira cuando no toleran la frustración.

- La médium vidente en desarrollo: pensó en las características de las tres entidades. Notó una entidad fuerte y grande, como si la blusa le quedara pequeña.

Nota:
Las **Relaciones públicas** son un Conjunto de acciones de comunicación estratégica coordinadas y sostenidas a lo largo del tiempo, que tienen como principal objetivo fortalecer los vínculos con los distintos públicos, escuchándolos, informándolos y persuadiéndolos para lograr consenso, fidelidad y apoyo en los mismos en acciones presentes y futuras.
Su misión es generar un vínculo entre la organización, la comunicación y los públicos relacionados (Stakeholder), además de convencer e integrar de manera positiva, para lo cual utiliza diferentes estrategias, técnicas e instrumentos.
Es una disciplina en desarrollo que emplea métodos y teorías de la publicidad, marketing, diseño, comunicación, política, psicología, sociología, periodismo, entre otras ramas y profesiones.
Al igual que los sistemas o departamentos de inteligencia militares o gubernamentales, funcionan bajo la premisa de "mientras más información se posea, más acertadas serán las acciones y decisiones", es por esto que es fundamental para todo profesional de relaciones públicas el estar altamente informado de todo el acontecer que pueda estar vinculado directa o indirectamente a su organización o proyecto.
Hay una gran cantidad de tratadistas de las relaciones públicas que a lo largo del tiempo abogan por una disciplina asociada a los aspectos gerenciales y comunicativos de cualquier tipo de organización. Por ello, apuestan por vincular a las relaciones públicas con la dirección estratégica de las organizaciones de cualquier naturaleza, para lo cual parece necesario, por un lado, autorizar la entrada de la disciplina en la coalición dominante o informando directamente a la dirección ejecutiva de la organización y entender, por otro, que las relaciones públicas son una función de gestión separada de otras funciones de las organizaciones.
Aunque el concepto relaciones está implícito en la expresión relaciones públicas, pocos han sido los especialistas del área que se han atrevido a definirlo cuidadosamente o a desarrollar mediciones fiables de los resultados de las relaciones. Las relaciones públicas vanguardistas se sostienen en los trabajos sobre las variables de relación de doble flujo (bidireccionales): comunicación (dimensión del diálogo), entendimiento (conocimiento compartido), acuerdo (actitudes compartidas) y comportamiento complementario en el tiempo.

Algunos intentan comparar la investigación y la teoría de las relaciones públicas desarrollada en Europa con lo que se ha hecho en Estados Unidos, y observan intereses y estructuras comunes en la construcción de teorías, así como numerosas adopciones por parte de Europa de teorías y enfoques procedentes de Estados Unidos. Pero también se perciben diferencias sustanciales, por ejemplo en el área de la investigación: el principal entendimiento acerca de relaciones públicas dentro de la comunidad científica europea puede ser algo diferente de la de Estados Unidos en varios elementos importantes, esto es, en la manera de nombrar, en el significado y en la pertinencia de los conceptos "relación" y "comunicación".
Toda actividad de relaciones públicas está pensada en la Comunicación Estratégica basada en investigación, planificación. Comunicación y evaluación (IPCE) y dentro de sus finalidades está la gestión de la imagen corporativa, mediante el desempeño de las siguientes funciones:
Gestión de las comunicaciones internas: es de suma importancia conocer a los recursos humanos de la institución y que éstos a su vez conozcan las políticas institucionales, ya que no se puede comunicar aquello que se desconoce.
Gestión de las comunicaciones externas: toda institución debe darse a conocer a sí misma y a su accionariado. Esto se logra a través de la vinculación con otras instituciones, tanto industriales como financieras, gubernamentales y medios de comunicación.
Funciones humanísticas: resulta fundamental que la información que se transmita sea siempre veraz, ya que la confianza del público es la que permite el crecimiento institucional**.**
Análisis y comprensión de la opinión pública: Edward Bernays, considerado el padre de las relaciones públicas, afirmaba que es necesario persuadir (no manipular) a la opinión pública para ordenar el caos en que está inmersa. Es esencial comprender a la opinión pública para poder luego actuar sobre ella.
Trabajo conjunto con otras disciplinas y áreas: el trabajo de todo relaciones públicas debe tener una sólida base humanista con formación en psicología, sociología y relaciones humanas. Se trabaja con personas y por ende es necesario comprenderlas.
También es importante el intercambio con otras áreas dentro de la comunicación como pueden ser la publicidad o el marketing. Si bien estas últimas tienen fines netamente comerciales, debe existir una coherencia entre los mensajes emitidos por unas y por otras para así colaborar a alcanzar los fines institucionales.
Las herramientas de las que se valen las relaciones públicas para cumplir con sus objetivos y funciones son muchas y diversas:
- La organización de eventos
- El *lobbying*
- Planes de responsabilidad social
- Relaciones con los medios de comunicación

Diarios: permite a la organización acceder al público general.
Revistas. permite acceder a públicos más y mejor segmentados.
Radios: permite transmitir información instantáneamente las 24 horas del día.
Televisión: Otorga gran notoriedad a la institución.
Internet: Se puede trabajar sobre el sitio web institucional o con la versión en línea de diversos medios.
Cabe recordar que para poder enviar cualquier información a los diversos medios es indispensable que ésta cuente con valor de noticia y se adapte a las características del medio en cuestión.
Relaciones públicas negativas: Se llama así al trabajo de relaciones públicas basado en desprestigiar a la contraparte, ya sea una empresa, organización, político, campaña de marketing, etc. para esto se suele comprender muy bien a la sociedad y la opinión pública, para así generar rumor que vaya en desmedro de la popularidad de a quien se desea desprestigiar. Otra forma es actuando directamente con pruebas, abarcando siempre la mayor cantidad de medios de comunicación en un principio para así establecer un único mensaje hacia la comunidad.
Estas acciones son comunes en campañas políticas, donde dependiendo de la ética, se puede actuar con verdad de los hechos, o por el contrario, simplemente sembrando un rumor que envuelva a la contraparte en un hecho del cual a pesar de no estar realmente involucrado, el alto calibre de la mentira lo hace perder popularidad.
Las relaciones públicas no son una ciencia propiamente dicha, con carácter autónomo. Muchos autores señalan que se trata de una materia interdisciplinar que necesita de otras muchas disciplinas para buscar soluciones efectivas a los problemas que le sobrevienen. Estos autores defienden la postura de que las relaciones públicas pertenecen al conjunto de las ciencias sociales como una materia interdisciplinar a través de las ciencias de la comunicación. Disciplinas como la psicología general, la diferencial, la social y la del consumidor, la economía, la antropología, la sociología, la filosofía, etc., son imprescindibles para manejar la generación o mantenimiento de relaciones eficaces entre las organizaciones y sus públicos estratégicos.
Y como materia interdisciplinar en el marco de las ciencias sociales, los practicantes de las relaciones públicas (profesionales y académicos) planifican, gestionan y evalúan programas y campañas con una metodología rigurosa propia del área en la que se desarrollan, generan investigaciones y teorías que alimentan su cuerpo de conocimiento.

Otros practicantes de las relaciones públicas entienden, sin embargo, que son también una ciencia, pues no dejan de ser un cuerpo creciente de conocimientos falibles adquiridos a la luz de la experimentación, que puede ser transmitido. Como tal, cuenta con una serie de atributos:
Amplitud: las relaciones públicas pueden ser aplicadas a diversas situaciones de la vida cotidiana.
Apertura: están dispuestas a generar modificaciones cuando sea necesario.
Empirismo: se basan en la experimentación.
Método: tienen un método propio comúnmente llamado IPCE: **i**nvestigación, **p**lanificación, **c**omunicación y **e**valuación.
Utilidad: ayudan a los fines institucionales y a la gestión de la imagen.
Descripción y **predicción** de la realidad institucional.
Puede decirse que las relaciones públicas se remontan a la antigüedad, pues ya en las sociedades tribales eran utilizadas en cierto modo para promover el respeto a la autoridad del jefe.
En la Antigua Grecia se fomentaba la discusión pública en el ágora y se persuadía al público haciendo uso del teatro. Los romanos introdujeron dos vocablos propios de la profesión: la *República* ('cosa pública') y la *Vox Populi* ('voz del pueblo'). Tras la caída del Imperio Romano y siguió una época de oscurantismo durante la Edad Media donde el desarrollo de las relaciones públicas fue casi nulo, pues no se permitía el libre debate de ideas.
Sin embargo, el Renacimiento trajo consigo la libertad de expresión y el libre intercambio de ideas que dieron gran impulso a la profesión, la cual creció sin cesar.
Sin duda, el país que más favoreció el crecimiento de las relaciones públicas desde esta época hasta la Segunda Guerra Mundial fue Estados Unidos. Se distinguen las siguientes etapas en esta época:
1600-1800: Este es un periodo marcado por las luchas por la independencia. Las relaciones públicas sirvieron tanto a los fines de los colonos, quienes buscaban fomentar su independencia a través de diversos medios (entre ellos la prensa, el teatro, folletos), como a Gran Bretaña, que intentaba controlar a las colonias.
1800-1865: Este período se caracteriza por la creciente importancia que adquiere la opinión pública. Se debatían diversos temas: la esclavitud, el sufragio femenino, el laicismo, etcétera, y la incipiente prensa de masas era el vehículo de todas esas ideas.
1865-1900: Esta época estuvo marcada por una depresión económica que afectó terriblemente la imagen de los industriales. No se tenía conciencia de la importancia de contar con el favor del público y se hacía un uso indiscriminado de las «falsas noticias» redactadas por los agentes de prensa.
1900-1919: Surge la figura de ivy Lee como padre práctico de las relaciones públicas. Lee contribuyó sobremanera al crecimiento de la profesión, puesto que inició una política de puertas abiertas destinada a informar al público. Humanizó la profesión y dio cuenta de la importancia de hacer concordar la información pública con la privada. En 1917, Wilson como presidente electo de los Estados Unidos de América crea el Comité de Información Pública (también denominado Comité Creel), destinado a lograr que los ciudadanos estadounidenses apoyaran la entrada del país en la Primera Guerra Mundial, en lo que fue una clara utilización de las relaciones públicas con fines políticos. Cabe destacar que Wilson había llegado a la Casa Blanca bajo un programa político basado en la no intervención militar, lo que puso las cosas bastante difíciles a la Comisión Creel (conocida también como el Comité de los 12 sabios).
1919-1929: En este período surge destaca la figura de Edward Bernays como padre teórico de la profesión. Escribió varios libros delimitando las funciones y alcances de la misma y dedicó muchos esfuerzos a hacer relaciones públicas de las relaciones públicas, es decir, a mejorar la imagen de la profesión. El trabajo de Bernays destacó por la importancia que otorgó a la necesidad de escuchar al público y trabajar en función de sus necesidades.
1929-1941: Las relaciones pública cobran gran importancia, ya que tras la Gran Depresión se hace sumamente necesario reivindicar a las empresas y explicar su contribución al sistema económico.
En Europa las relaciones públicas no crecen con la misma intensidad que en Estados Unidos debido a la presencia de gobiernos totalitarios que impidieron el desarrollo de la disciplina.
Posteriormente destacan los siguientes hitos:
- Justo en 1946, con la caída de estos regímenes totalitarios europeos, surgen las asociaciones nacionales que agrupan a los profesionales de las relaciones públicas. La primera de ellas se creó en los Países Bajos.
- En 1948 Gran Bretaña crea el Instituto de Relaciones Públicas.
- En los años 1950 surgieron asociaciones en Grecia, Bélgica, Suiza, Italia y España, entre otros países.
- En 9155 se funda la Asociación Internacional de Relaciones Públicas (IPRA).
- En los años 1960 las asociaciones se agrupan en una organización, la Confederación Europea de Relaciones Públicas (CERP).
- En 1960 se crea la FIARP (Federación Interamericana de Relaciones Públicas), reconocida por la OEA.
- En 1984 se convierte en la CONFIARP (Confederación Interamericana de Relaciones Públicas) al sumarse España.
- En 2001 Natalia Martini crea el Primer Portal de Relaciones Públicas
Las relaciones públicas trabajan con diversos **intangibles**:
Identidad: Es el ser de la organización, aquello que la caracteriza y diferencia del resto. Sobre esta identidad

trabajan las relaciones públicas, básicamente gestionando otros dos intangibles: la cultura organizacional y la filosofía.
Filosofía: Plantea el objetivo global de la organización y el modo de llegar a él. Establece una misión (el beneficio que la organización proporciona a su público), valores (por los cuales se rige la organización) y visión (a donde quiere llegar, que debe ser un objetivo difícil de alcanzar pero no utópico).
Cultura: Se da por el proceder o modo de actuar de la organización en su conjunto. Tiene que ver con los valores que se fomenten y el modo de orientar la actuación de la organización.
Imagen: Es aquella representación que la organización desea construir en los *stakeholders* con los cuales la organización se relaciona o construye vínculos comunicativos.
Reputación: Es aquella representación mental que se hace el público sobre una organización a través de las experiencias (directas o indirectas) que hayan tenido con la misma y de la forma como la organización se comunica con sus stakeholders.
"Las relaciones publicas constituyen una de las actividades organizacionales de nuestros tiempos" "Las RRPP interpretan el entorno de una empresa, son la antena el radar, y la conciencia de la misma para la toma de decisiones relacionadas con la integración de la empresa a la comunidad" "Las relaciones Publicas ayuda a las empresas a anticipar y enfrentar la crisis organizacional"
Primero que nada tenemos que tener algo muy en claro que son las Relaciones Publicas (disciplina en formación) y cuál es el objetivo que tenemos con ellas. A través de ciertos mensajes creamos una imagen, la cual queremos que tenga nuestra empresa, de ella depende el fracaso o el éxito de nuestra compañía. El proyectar una buena imagen de empresa no es ni más ni menos que el mercado tenga un conocimiento, una opinión y valoración positiva de nuestra organización y por tanto, de los productos y servicios que ofrecemos.
La publicidad es una excelente herramienta de ayuda para transmitir esa imagen, pero probablemente, y tan importante como la publicidad, está la puesta en marcha de un plan de comunicación que transmita esa imagen a los diferentes mercados y que además lo haga de una forma creíble.
Las relaciones públicas desempeñan un papel esencial en la estrategia de comunicación que va dirigida a los empleados y constituye una herramienta fundamental de relación entre organización y públicos. La comunicación interna tiende diferentes puntos de vista como lo son el económico, recursos humanos, *management*, organizativo los cuales necesitas ser trabajados fundamentalmente para que participen en la formalización de la toma de decisiones. A través de las relaciones públicas la empresa busca un posicionamiento en el terreno de la imagen, persiguiendo siempre la máxima aceptación social. Las funciones más importantes a desarrollar por las relaciones públicas son:
• Apoyar y reforzar la labor de los departamentos de ventas y marketing. Preparar y supervisar las acciones puntuales de promoción y marketing de los productos o servicios que representa.
• Mantener un clima permanentemente favorable hacia los productos o servicios que representa, mediante el contacto constante con clientes, proveedores, agentes sociales.
• Establecer un buen clima laboral y conseguir en los empleados el espíritu e imagen que la empresa pretende en el exterior.
• Conseguir que ningún problema altere o perjudique la imagen de la empresa en el ámbito social.
Es necesaria la utilización de técnicas incluidas en las relaciones públicas de cara al exterior, y al interior de la empresa es por ello que los empleados de una empresa son el mejor activo de una compañía y nadie como ellos para ser el primer eslabón para el trabajo en cuanto a la comunicación y reflejo de una imagen de empresa potente e idónea. La identidad corporativa también juega un papel muy importante dentro de las relaciones públicas y tiene la tarea de dar la imagen que las empresas van a dar ante sus interlocutores, en pocas palabras que son percibidas por los receptores. La imagen va a ser una cualidad que la empresa va a posee. Existen dos elementos que van a generar la identidad de la empresa:
• El sistema cultural corporativo: que es la personalidad constituida por las ideas, los signos, objetivos y principios. Los cuales han hecho que la empresa se distinga de la competencia. Se complementa en el ámbito interno con la política personal que abarca el salario, la motivación y el diseño de sistemas para la toma de decisiones.
• Manifestación visual o física: es lo visible de la empresa, símbolo, logotipo, colores corporativos, papelería, instalaciones, uniformes entre otros.
La identidad visual y los patrones de conducta forman la imagen de una empresa.
La imagen no se gestiona directamente, ya que es propiedad del público, sino que los profesionales de las relaciones públicas la gestionan indirectamente, trabajando sobre la identidad.
Para llevar a cabo dicha gestión es necesario en primer lugar auditar la imagen, es decir, conocer qué imagen tiene el público sobre la organización. Esto se logra estudiando la notoriedad de la organización (cuán conocida o desconocida es) y también mediante el uso de encuestas, entrevistas, grupos focales, etcétera.
Luego es necesario planificar para establecer, teniendo en cuenta la imagen actual, cuál es la imagen que se desea obtener y el modo para llevarlo a cabo.
Los beneficios principales que proporciona una imagen bien definida son:
- La identificación de la organización
- La diferenciación

- La referencialidad
- La preferencia: éste suele ser el principal objetivo al gestionar la imagen, que el público elija esta organización.

En la actualidad se está dejando de lado el paradigma de las comunicaciones integradas de marketing, que sitúa a las relaciones públicas como una herramienta más del marketing. De hecho, la investigación científica en Relaciones Públicas se enfoca cada vez más en la Gestión vincular propiamente dicha.

Se está pasando a tener una visión holística de las relaciones públicas, es decir, se ligan con la comunicación institucional y se las sitúa como función directiva. Se está tendiendo a situar todas las comunicaciones de la organización en manos del Director de Comunicaciones para lograr una política comunicacional más coherente e integrada que persiga los mismos fines que la institución.

También ha cambiado la forma en la que las instituciones se dirigen y comunican con sus públicos. Las Relaciones Públicas se valen hoy en día de herramientas de comunicación impensadas años atrás. La proliferación de las redes sociales y los blogs corporativos indican que el diálogo gana un nuevo espacio; el ciberespacio. En un marco de competitividad sostenida, las organizaciones de hoy necesitan estar siempre disponibles para sus audiencias, la participación de más y más voces exhorta a los relacionistas públicos a apelar a la creatividad y pericia informática para desarrollar estrategias vigentes y relevantes.

Ciencias vinculadas a las relaciones públicas:

Sociología, Ciencias de la comunicación, Administración, Economía, Ciencias Políticas, Psicología, Historia, Marketing, Estadística, Lingüística. Diseño y Semiótica.

Fuente: Wikipedia

Reflexiones.

La ira es una emoción humana, es una reacción de irritación y rabia causada por la indignación de sentir vulnerados nuestros derechos. Se produce por la frustración de no alcanzar algún objetivo o necesidad. Otras causas posibles son las situaciones en que somos heridos o engañados.
Todos sabemos lo que es la ira y todos la hemos sentido alguna vez, tanto si se trata de un ligero enfado como una rabia en toda regla.
La ira es una emoción totalmente normal y generalmente sana. Pero cuando está fuera de control y se vuelve destructiva, puede conducir a diversos problemas, como problemas en el trabajo, en las relaciones personales, y en la calidad general de la vida de una persona. Y puede dar la sensación de que se está a la merced de una emoción imprevisible y poderosa.
La ira es un estado emocional que a varía en intensidad, yendo de la irritación leve a la furia intensa. Como otras emociones, está acompañada de cambios fisiológicos y biológicos. Cuando una persona se enfada, su ritmo cardíaco y presión arterial aumentan, al igual que los niveles de las hormonas adrenalina y noradrenalina. La ira puede ser debida a acontecimientos externos o internos. Podemos enfadarnos con una persona específica (como un compañero de trabajo o supervisor) o un acontecimiento (un atasco de tráfico, un vuelo cancelado), o bien la ira puede aparecer al preocuparse y rumiar problemas personales. Lo recuerdos de acontecimientos traumáticos o que nos hicieron enfadar pueden también desencadenar este tipo de emociones.
La manera instintiva y natural de expresar ira es responder agresivamente. La ira es una respuesta natural y adaptativa ante las amenazas, inspira emociones y comportamientos poderos y a menudo agresivos que nos permiten luchar y defendernos cuando somos atacados. Cierta cantidad de ira, por lo tanto, es necesaria para nuestra supervivencia. Por otra parte, no podemos emprenderla a golpes con cada persona u objeto que nos moleste. Leyes, normas sociales, y sentido común ponen límites al alcance de nuestra ira.
La gente utiliza una gran variedad de procesos conscientes e inconscientes para ocuparse de sus sensaciones de ira. Los tres principales son: expresarla, suprimirla y calmarse. Expresar los sentimientos de enfado de un modo asertivo, no agresivo, es la manera más sana. Para hacer esto, primero has de aprender a dejar claro cuáles son tus necesidades, y cómo satisfacerlas sin dañar a otros. El ser asertivo no significa arremeter contra los demás o exigir; significa ser respetuoso con uno mismo y los demás.
Otro modo de afrontar la ira consiste en suprimirla para luego transformarla o redirigirla. Esto sucede cuando reprimes la rabia, dejas de pensar en ella y te centras en algo positivo que hacer. El objetivo es inhibir o suprimir la ira y convertirla en un comportamiento más constructivo. El peligro con este tipo de respuesta es que si inhibes la expresión exterior de la ira, puede volverse hacia el interior, hacia ti, provocando hipertensión o depresión. La ira no expresada puede crear otros problemas. Por ejemplo, puede dar lugar a expresiones patológicas de la ira tales como comportamiento pasivo-agresivo (vengarse indirectamente, sin decir claramente el motivo, en vez de enfrentarse directamente a la persona), o una actitud cínica y hostil permanente. Las personas que están constantemente rebajando a otras, criticando todo, y haciendo comentarios cínicos no ha aprendido cómo expresar su enfado de un modo constructivo. No es extraño que estas personas no suelan tener mucho éxito en sus relaciones. Otra estrategia consiste en calmarse. Esto significa no sólo controlar tu comportamiento exterior, sin también controlar tus respuestas internas, tomando medidas para bajar tu ritmo cardíaco, tranquilizarte, y dejar que la ira vaya pasando.
El objetivo al manejar la ira consiste en reducir tanto las emociones como la activación fisiológica que la ira provoca. Tal vez no es posible evitar o librarse de las cosas o personas que desencadenan la ira ni tampoco se pueden cambiar, pero sí se puede aprender a controlar las propias reacciones.

El éxito y el fracaso depende de la sabiduría y la inteligencia,
que nunca pueden funcionar apropiadamente bajo la influencia de la ira.
Dalai Lama (1935) maestro espiritual tibetano.

EGOÍSMO

El único egoísmo aceptable es el de procurar que todos estén bien para estar uno mejor.
Jacinto Benavente *(1866-1954) Dramaturgo español.*

Egoísmo: (fr. *égoísme*, der. culto del lat. *ego:* yo). Inmoderado y excesivo amor que alguien tiene por sí mismo y que le hace atender desmedidamente a su propio interés, sin cuidarse del de los demás.

Fuente: Diccionario Enciclopédico Quillet – Tomo III – Editorial Argentina Arístides Quillet, S.A. Buenos Aires. - Grolier International, Inc. New York

EGOÍSMO

El término egoísmo hace referencia al amor excesivo e inmoderado que una persona siente sobre sí misma y que le hace atender desmedidamente su propio interés. Por lo tanto, el egoísta no se interesa por las necesidades del prójimo y rige sus actos de acuerdo a su absoluta conveniencia.
El concepto proviene del ego que, de acuerdo a la psicología, es la instancia psíquica mediante la cual un individuo se hace consciente de su propia identidad y se reconoce como yo. El ego es aquello que media entre la realidad del mundo físico, los impulsos del sujeto y sus ideales.
El egoísmo, por lo tanto, es un concepto opuesto al altruismo. La persona altruista sacrifica su propio bienestar por el beneficio de otros; es decir, busca el bien ajeno antes que el propio.
Existen distintos tipos de egoísmo. El egoísmo psicológico es una teoría que afirma que la conducta humana está impulsada por motivaciones auto-interesadas. El egoísmo ético considera que las personas ayudan a las demás pero siempre en búsqueda de un beneficio posterior (la ayuda representa un medio para obtener algo provechoso). El egoísmo racional, por otra parte, señala que la búsqueda del propio interés es fruto del uso de la razón.
Puede hacer referencia a:

Ciencia
Egoísmo biológico: noción de biología evolutiva.
Egoísmo psicológico: teoría sobre la conducta humana auto-interesada y no realmente altruista.

Filosofía
Egoísmo moral: concepto filosófico que postula el auto-interés como ética.
Egoísmo racional: concepto filosófico que estima el autointerés razonado.

Conducta
Egotismo: sensación excesiva o exagerada de la propia importancia.
Egocentrismo: incapacidad para "ponerse en el lugar de otras personas".
Asocial: excesivo desinterés o ausencia de interés por los demás.

EGOÍSMO PSICOLÓGICO
Es la teoría de la naturaleza humana que afirma que la conducta está impulsada por motivaciones auto-interesadas, y niega la existencia de conductas verdaderamente altruistas.
Generalmente se considera que esta teoría fue propuesta originalmente por Jeremy Bentham pero se encuentran posibles antecedentes en la obras de Thomas Hobbes y en François de La Rochefoucauld. Su proponente más destacado, en el pasado reciente, fue Mortiz Schlick.
El egoísmo psicológico pretende ser una teoría acerca del como los individuos se comportan, consecuentemente debe diferenciarse del egoísmo ético, de acuerdo con el cual los individuos *deben* moralmente estar motivados por su propio interés y del egoísmo racional, que sugiere que lo racional es maximizar los intereses del actor en todas circunstancias.
La forma más importante de egoísmo psicológico es el hedonismo psicológico, teoría que asegura que el deseo de experimentar placer o de evitar el dolor es el motivo que guía todas las acciones humanas voluntarias.
El hedonismo es una importante corriente filosófica de los tiempos clásicos de los griegos y los

romanos que actualmente ha perdido importancia como teoría, pero la conserva como práctica usual. Su valor número uno es el placer sensible y, por tanto, coincide con el criterio que se está describiendo. Algunos de los autores, dentro de su refinamiento teórico, añaden los placeres de orden espiritual y surgen entonces reglas como: "Acepta un dolor que te propicie un placer mayor", "rechaza un placer que te conduzca a un dolor mayor".

Argumentos

Gutiérrez Sáenz, apunta que, desde la infancia el hombre posee un criterio que utiliza constantemente: buscar lo agradable, y evitar lo desagradable, buscar el placer y evitar el dolor. La aplicación de este criterio tiene un carácter instintivo, y en esto el hombre coincide con los animales.

Los bebés expresan su agrado y su desagrado en forma espontánea, algunos adultos también lo hacen, otros están "educados" con la idea de que deben ocultar esas tendencias. Cuando una persona es interrogada acerca de que lo movió para elegir una conducta determinada y que ésta contesta "porque me gusta", en ese caso tenemos el ejemplo típico del uso de este primer criterio. Muchas elecciones de la vida ordinaria están regidas por él. Así es como elegimos comer una manzana en lugar de un melón, o compramos una camisa azul en lugar de una verde.

Como es fácil vislumbrar, existen personas que utilizan este único criterio durante toda su vida, sin sospechar siquiera que existen otros modos de elegir. Lo que constatan los defensores de la teoría del egoísmo psicológico es una enorme sed de placeres en todos los terrenos: comida, bebida, sexo, bienestar, amistades, etcétera.

La teoría de Freud acerca del principio del placer, el ello y la libido nos proporciona una perfecta ilustración de este nivel. Los instintos buscan su satisfacción en varias vertientes por todos conocidas.

Por otro lado, no habría por qué desechar este criterio cuando se trata de escoger una diversión, un pasatiempo, un tema de conversación de sobremesa, etc. Este nivel es, pues, un auténtico criterio y sirve como orientación en muchos casos en forma legítima. El error consiste en asentarse en cualquiera de los dos extremos opuestos: 1) el uso exclusivo de este nivel en cualquier situación de la vida, o 2) la eliminación absoluta de este criterio, como si el placer fuera algo malo.

Siguiendo este criterio entonces se puede pensar, que, realizar acciones que nos lleven al placer individual, no es malo, aún cuando se podría pensar que al hacerlo, estaríamos siendo egoístas, y por ende seríamos incapaces de realizar acciones altruistas; procurar placer para uno mismo siempre y cuando no se dediquen todas las acciones de nuestra vida en conseguirlo, y hacer el bien sincero a otros, se puede compaginar.

Al respecto, menciona Rachels en su *Introducción a la filosofía moral,* los intereses de cada individuo, son perfectamente compatibles con la preocupación genuina por los demás; no se contrapone desear la felicidad de uno mismo y también la de los otros. Si bien es cierto que hay gente que se mueve por propio interés, también es cierto que no es toda.

Historia

Thomas Hobbes, filósofo materialista inglés del siglo XVII que estableció las bases del laicismo y del racionalismo para explicar, más allá de los dogmas sobre un designio divino en la autoridad real, el origen del Estado y de la sociedad civil a partir de la hipótesis sobre un estado de naturaleza primigenio.

Hobbes consideró la existencia de una sociedad primitiva sin leyes, ni autoridades en condiciones de barbarie entre los individuos. También se refirió a la necesidad natural de los individuos para abandonar el estado de naturaleza mediante un pacto, según lo explica Hobbes en *El Leviatán*.

En esta obra concibe al hombre como un animal temeroso y perseguido, capaz de mirar al futuro, que teme siempre que se le acaben las provisiones o que otro pueda quitárselas, por eso, quiere poder y más poder, convirtiéndose en un ser solitario y asocial. Este es el estado de naturaleza del hombre, es decir, el estadio previo a su socialización. Hobbes lo describe así: en el estado de naturaleza impera la guerra de todos contra todos. La vida es solitaria, pobre, espantosa, brutal y breve. De esta descripción procede una famosa fórmula que hoy sigue citándose: *Homo homini lupus: <<El hombre (homo) es un lobo (lupus) para el hombre (homini)>>*.

Como se observa, ya en el *El Leviatán* Hobbes describe al hombre, antes y después del contrato social, como un ser egoísta que actúa motivado por el propio interés. En el *Tratado de la Naturaleza Humana* (1650), Hobbes afirma que toda conducta humana es auto-interesada.

A través de la estrategia de reinterpretar motivos, explica sobre todo que las acciones altruistas

pueden entenderse en términos egoístas. Así, por ejemplo, la caridad es el placer que encontramos en demostrar nuestro propio poder; en el fondo no es más que un sentimiento de superioridad hacia el otro.
Un hombre caritativo solo demuestra que es capaz de valerse por sí mismo y que es superior a otros. La compasión tiende a ser una acción egoísta porque las desgracias de los demás nos afectan y preocupan, ya que es probable que nosotros pasemos por una situación igualmente desafortunada.
Para Hobbes, "la compasión es la imaginación o la ficción de una calamidad futura para nosotros, y que surge de sentir las calamidades de otro hombre". Finalmente, Hobbes descubrió que no hay nada tan peligroso como la moral.
Adam Smith, como teórico económico, también contribuye a desarrollar las teorías del egoísmo psicológico. Es el autor de un importante ensayo económico, *La Riqueza de las Naciones*, en la cual establece el principio de la libertad económica, independiente del poder político, según leyes propias de la producción, como el ciclo de la mercancía y la ley de oferta y demanda para regular el precio de las mercancías.
El liberalismo económico exige que el soberano no intervenga en asuntos relativos a la actividad productiva, y que evite los gravámenes arancelarios, para permitir la libre competencia entre los individuos. Esta última depende en última instancia de la búsqueda del propio interés; vendedor y comprador pretenden egoístamente beneficiarse y compiten con otros siguiendo el mismo afán egoísta. Sin embargo, más allá de su cataláctica o teoría general del mercado, Smith no niega la existencia de conductas altruistas (en particular, véase su obra *Teoría de los sentimientos morales*).

Críticas
Los críticos del egoísmo psicológico aseveran que la teoría no se puede falsear empíricamente, pues dada una conducta supuestamente altruista se le puede reinterpretar como egoísta sin necesidad de verificación empírica. Es decir, una vez que la hipótesis de egoísmo psicológico es la presuposición que sirve para explicar las acciones humanas, todo lo que suceda será considerado egoísta y podrá ser interpretado para conforme a esa hipótesis.
En el siglo XVIII, Joseph Butler se lanza contra las teorías del egoísmo psicológico y sostiene que no es cierto que seamos demasiado egoístas, que deberíamos serlo aún más.
La idea principal de egoísmo psicológico debe de entenderse sin caer en confusiones, pero una vez aclaradas esas confusiones la teoría no es convincente.
La confusión entre egoísmo e interés propio: El acto egoísta es la acción que ignora el interés de los otros en condiciones donde sus intereses no deben ser saltados. De este modo, el tomar agua cuando uno tiene sed, no es un acto egoísta aun que responda a un interés propio; pero ¿seguiremos siendo egoístas si sabemos que hay quienes mueren por no tener acceso a este liquido vital?
Confusión entre las conductas por interés propio y las búsquedas del placer: Hacemos muchas cosas que nos generan satisfacción, pero eso no representa que actuemos por interés propio.
El hombre que se droga aun después de saber la relación entre la droga y el daño a la salud seguramente no esta actuando en su interés propio, ni siquiera siguiendo su criterio propio –el interés propio dictaría que dejara de drogarse–. Sin duda, se está drogando por placer, pero esto solo muestra que la búsqueda indisciplinada del placer y actuar por interés propio son cosas distintas.
Confusión de la falsa suposición, de que una preocupación por el bienestar propio es contrario con toda preocupación autentica por los demás. Todos (o la gran mayoría) desean su propio bienestar, pero, ¿podría ser verídico que uno no se puede interesar realmente por el bienestar ajeno? Si bien es cierto, que en ocasiones nuestros intereses pueden chocar con los intereses de otros, y tal vez se tendrían que tomar decisiones difíciles. Principalmente si esas decisiones involucran a amigos y familia, y a veces optamos por el interés de ellos.
Dice Sánchez Vázquez que el egoísmo ético tiene por base una doctrina psicológica de la naturaleza humana, o de la motivación de los actos humanos, de acuerdo con la cual el hombre está constituido psíquicamente de tal manera que el individuo siempre persigue la satisfacción de su propio interés. O sea el hombre es por naturaleza un ser egoísta.
Pero hay actos humanos que son realizados en beneficio de los demás, que están muy lejos de

satisfacer el propio interés. Por ejemplo, las ocasiones en que se defiende una causa común sacrificando incluso la propia vida; a esto se sigue, que si un ser humano esta dispuesto a poner en peligro su integridad física por defender una causa que tendrá beneficios para los demás, entonces, en esta situación no se está buscando beneficio propio y así se puede poner en duda que el hombre es por naturaleza egoísta y que solo busca su auto beneficio y su placer.
Así pues, según estas críticas el egoísmo psicológico no mostraría las razones convincentes para ser una teoría a seguir.
¿Egoísmo positivo?
Una visión que ha tomado auge en los últimos años es la que se conoce como "el egoísmo positivo", que alude a la necesidad y posibilidad de vivir con aprecio hacia los demás, pero sin permitirles que nos controlen. Quizás sea ese un sentido posible atribuible a la frase: "juntos pero no revueltos". Para el conferencista, escritor y orientador de la conducta, Renny Yagosesky, el "egoísmo positivo" es una capacidad que nos permite participar de los diversos contextos de vinculación social, como pareja, familia, empresa y sociedad, sin perder nuestra identidad, sin despersonalizarnos, y sin ceder a la alienación cultural que se deriva de la presión social de inclusión y de la necesidad personal de aceptación y aprobación". En ese sentido, lo relaciona con la autoestima, al percibirlo como una manifestación sana de valoración y respeto por nuestras necesidades, valores, objetivos e inclinaciones.

EGOÍSMO MORAL
El egoísmo moral, o egoísmo ético, es una doctrina ético filosófica que afirma que las personas deben tener la normativa ética de obrar para su propio interés, y que tal es la única forma moral de obrar, sin embargo permite realizar acciones que ayuden a otros, pero con la finalidad que el ayudar nos dé un beneficio propio tomándolo como un medio para lograr algo provechoso. Afirma que la validez de una teoría o praxis se encuentra en su aportación directa a la edificación positiva y responsable del yo o desarrollo personal.
El egoísta moral se basa en la afirmación de sí mismo; que lo convierte en su propio soberano al volverlo consciente de su realidad moral y personal. La realidad es la de su propia existencia y su vivir en una realidad determinada. Está vinculado a la dimensión moral de formas de subjetivismo o solipsismo radical.

Lógica privada y auto-edificación
El sentido del yo y sus intereses sólo pueden ser determinados o interpretados por el yo mismo; dentro de esta lógica se encuentra el principio de acción moral del egoísta. Frases como *lo personal es lo real* de Soren Kierkegaard o *mi causa es lo mío* de Max Stirner reflejan este criterio. La base para juzgar el beneficio propio es el nivel de edificación o desarrollo personal que produce a nivel material, intelectual y emocional.
La *edificación de uno mismo* es el resultado y el objetivo del ejercicio responsable de la soberanía individual cuando a través de ésta se logra autodeterminación y autorrealización . Esta actitud ética del egoísta moral, ha sido explicada por medio de figuras identitarias como: el *único* o el *subjetivo.*

Tipos de egoísmo moral
Tres diferentes formulaciones del egoísmo ético o moral se han identificado:
Individuales. Un egoísta ético individual celebraría que todas las personas deben hacer lo que les beneficia.
Personales. Un egoísta ético personal afirma que él debe actuar según su propio interés, pero no hace aseveraciones acerca de lo que los demás deberían hacer.
Universales. Un egoísta ético universal argumenta que todo el mundo debe actuar de una manera que sea en su propio interés.
Una filosofía que sostenga que se debe ser honesto, justo y benévolo, porque esas virtudes le sirven al beneficio propio es filosofía egoísta; sostener que esas virtudes deberían practicarse por razones que no sean de interés propio no es filosofía egoísta.
Argumentos a favor del egoísmo ético
La mayoría de quienes apoyan el egoísmo ético piensan que la verdad es muy obvia y por lo tanto no se necesitan argumentos que lo comprueben. Generalmente se usan tres líneas de razonamiento a su favor:

El argumento de que el altruismo es contraproducente.
Cada uno de nosotros conocemos perfectamente nuestros deseos y necesidades y sabemos qué es lo que nos hará feliz y cómo llevarlo a cabo. Los deseos y necesidades de los demás los conocemos imperfectamente, por lo tanto es probable que al tratar de ayudarlos se les provoque un perjuicio.
El ofrecer caridad, es hacerla dependiente de otra, es decirle que no es capaz ...; en vez de agradecernos, se sentirá resentida por la ayuda ofrecida. Estar pendiente del bienestar de los demás es una invasión a su privacidad. Si cada persona se preocupara por sus propios intereses, habría una mejora en la sociedad. Como dice Robert G. Olson en su libro *The Morality of self-interest*(1965): " Es más probable que el individuo contribuya al mejoramiento social cuando procura racionalmente sus mejores intereses de largo plazo".

La ética del "altruismo" es algo destructivo para la sociedad.
El altruismo provoca que se abandonen sueños, proyectos, etc., sacrificando la vida propia para salvar a otras personas. Por lo tanto en la ética del "altruismo", la vida de un individuo o los intereses propios no tienen valor y se debe estar dispuesto a hacer un sacrificio para salvar a otros. Sin embargo en el egoísmo ético cada persona debe velar por su propio bien; se le da un valor fundamental al individuo.

El egoísmo ético es compatible con la moral del sentido común.
Consiste en obedecer ciertas reglas: cumplir promesas, no mentir, no dañar, etc. todos estos deberes u obligaciones derivan a un fin común, el cual es el interés propio. Aun así, algunos deberes y obligaciones pueden ir en contra del interés propio.
El principio del egoísmo ético conduce a una regla de oro del axioma de no-agresión: "no debes hacer a los demás lo que no quieras que te hagan, por que si lo haces, los demás muy probablemente te lo harán." Así que se debe de seguir ciertas normas u obligaciones donde no se debe dañar a otros para un fin o interés propio. Este razonamiento nos lleva a la siguiente situación: Si el egoísta ético estuviese en una posición tan ventajosa que le garantizase **su propia seguridad ante los demás**..., nada le impediría hacer a estos lo que no quisiera que le hicieran a él..., por ello el egoísmo moral encaja dentro del relativismo cultural.

Argumentos en contra del egoísmo ético
Se afirma que el egoísmo ético no puede resolver conflictos de interés. Kurt Baier, escritor del libro *The Moral Point of View* (1958) dice que el egoísmo ético no puede ser correcto porque no puede dar soluciones a los conflictos de interés. Es decir, si nosotros sólo tomáramos en cuenta intereses propios, nunca aceptaríamos que éstos quedaran arruinados, por lo tanto, no podría haber soluciones morales a problemas de intereses. Sin embargo y, como respuesta, los partidarios del egoísmo ético afirman que el acuerdo pacífico o negociación que permite solucionar un conflicto de interés, puede ser benéfico para todos los egoístas involucrados. Autores como David Gauthier, autor de *La moral por acuerdo* (Gedisa, Barcelona, 1994), responden a las críticas contra el egoísmo moral afirmando que la solución de conflictos de interés puede explicarse por interés.
El dilema del prisionero, en teoría de juegos, muestra que aun cuando las actitudes cooperativas puedan suponer un sacrificio inmediato de intereses individuales, a largo plazo la cooperación beneficia a todas las partes en juego. Los egoístas éticos responden a esto diciendo que esto resulta ser un egoísmo socio-centrista, que denominamos colusión.
El egoísmo ético en lo individual dice:
"Debemos actuar de manera racional". "Lo racional es mirar siempre por el propio interés". "Debemos mirar siempre por el propio interés".
y añaden "egoísmo ético" (realmente es altruismo) en lo social:
"Aunque el altruismo fuera lo correcto, no estamos familiarizados con los deseos y necesidades de los demás, por lo tanto, si les ayudamos nos entrometeremos en sus vidas y les haremos más mal que bien".
"Aunque al ayudar a los demás les hagamos bien les estamos degradando, robándoles su dignidad y su respeto propio; les estamos diciendo que no son competentes para cuidarse a sí mismos".
"Debemos rechazar las políticas que velan por los intereses de otros, pues cuando cada uno mira

su propio interés es más probable que contribuya al mejoramiento social".
"Debemos promover una sociedad capitalista". Este argumento puede rebatirse de las siguientes maneras:

1. Uso de falacias:

El egoísmo ético utiliza la falacia del falso dilema. El egoísmo ético nos pone ante el dilema de elegir entre mirar siempre por nuestros propios intereses (egoísmo ético) o en no mirar nunca por ellos (altruismo); pero la perspectiva del sentido común está entre los dos extremos. Dice que ambos, los intereses propios y los ajenos, son importantes y deben contrapesarse: no todos los intereses son igual de importantes, pues existe una jerarquía de intereses. De la misma manera que damos más importancia a nuestros intereses fundamentales que a nuestros intereses banales, a veces, también deberemos dejar a un lado nuestros intereses banales para actuar a favor de los interés fundamentales ajenos; otras veces, resultará que uno deberá ocuparse de sí mismo.

2. Desde el punto de vista científico:

El egoísmo no es racional. La teoría del egoísmo racional afirma, usando categorías universales, que "siempre es racional que cada individuo actúe buscando su propio interés, pues eso le proporcionará mayor bien que si no lo hace.

3. Desde el punto de vista de la Ética:

El egoísmo racional es arbitrario. Al decir que lo racional es mirar siempre por los propios intereses se está diciendo que es racional negar los intereses fundamentales de los demás. La razón que da el egoísmo racional para negar los intereses fundamentales de los demás es que "los demás no son yo", lo cual es una discriminación arbitraria llamada egoísmo. Los intereses de otras personas deben importarnos por la misma razón por la que nos importan nuestros propios intereses; porque sus necesidades y deseos son comparables a los nuestros. Darse cuenta de esto, de que estamos en igualdad de condiciones unos con otros, es lo que constituye la razón más profunda de por qué nuestra moral debe incluir algún reconocimiento de las necesidades de otros, y de por qué, entonces, el egoísmo ético fracasa como teoría moral.

Lo racional es defender que los intereses fundamentales no sean frustrados, independientemente de que sean los intereses fundamentales propios o los intereses fundamentales de otros individuos.

El egoísmo ético no puede resolver los conflictos de intereses. Un conflicto de intereses se produce cuando los intereses de un individuo son incompatibles con los intereses de otro. La Ética debe ofrecer soluciones a los conflictos de intereses. Si, como defiende el egoísmo ético, lo ético es actuar siempre de acuerdo al propio interés entonces los conflictos de intereses deberían resolverse por la ley del más fuerte. Es decir, el egoísmo ético no promueve la resolución de conflictos sino el aumento de ellos al decirnos que debemos comportarnos como se vive en la naturaleza: imponiendo los intereses de unos individuos sobre los intereses de otros (el pez grande se come al pez pequeño), por ello, podemos decir que el egoísmo ético es simplemente un egoísmo a secas.

El egoísmo ético es una contradicción lógica. La regla que dice que "la acción éticamente correcta es aquella que favorece a los propios intereses" es una contradicción lógica. Según el egoísmo ético, si realizar una acción K favorece los intereses de una persona A, pero a su vez perjudica los intereses de una persona B entonces el deber de A es hacer K y el deber de B impedir K; pero como es éticamente incorrecto impedir que alguien cumpla con su deber entonces es éticamente incorrecto que B impida que A realice K; por lo tanto, es éticamente correcto y éticamente incorrecto que B impida K. Una acción no puede ser éticamente correcta y éticamente incorrecta al mismo tiempo, eso es una contradicción, por lo tanto, la suposición del egoísmo ético que dice que el deber de cada persona es hacer aquello que va en su mejor interés no puede ser verdad.

Pero esta conclusión puede ser invalidada rechazando la premisa que dice que siempre "es incorrecto impedir que alguien cumpla con su deber". Según el egoísmo ético, el que uno deba impedirle a alguien que cumpla con su deber depende completamente de si sería provechoso para uno hacerlo.

El error lógico es de otro tipo. Según el egoísmo ético, si realizar una acción K favorece los intereses de una persona A, pero a su vez perjudica los intereses de una persona B entonces el deber de A es hacer K y el deber de B impedir K, pues "cada individuo -y todos ellos- debe actuar buscando su propio interés":

A debe actuar buscando su propio interés (Ia) B debe actuar buscando su propio interés (Ib) X

debe actuar buscando su propio interés (Ix)
Pero esto nos lleva al siguiente punto.
El egoísmo ético ni siquiera es una teoría. Imaginemos que la acción K es matar, entonces podríamos preguntar al egoísmo ético: ¿es éticamente correcto que un individuo A mate a un individuo B? la respuesta del egoísmo ético será "depende", porque K es una acción éticamente correcta para A y éticamente incorrecta para B, pero no puede decirnos si la acción K es éticamente correcta o incorrecta en sí misma, es decir, no puede decirnos que “las personas no deben ser matadas”. Esto es así porque, para el egoísta ético, una acción K es éticamente correcta si tiene como consecuencia beneficiar su propio interés -el medio para conseguirlo es indiferente-, ese es el principio que sigue. En cambio, si le preguntamos al egoísmo ético: ¿es éticamente correcto favorecer el propio interés? el egoísmo ético responderá que sí, porque dice que siempre “debemos actuar para favorecer los intereses propios”, pero esto no es cierto: lo que realmente dice el egoísmo ético es que siempre “debo actuar para favorecer mis intereses propios”, pues que los demás cumplan o no cumplan con su deber, como vimos, para el egoísta ético es secundario. Es más, para el egoísta ético lo éticamente correcto es que los demás no cumplan con su deber egoísta. Es decir, la acción que favorece los intereses propios es éticamente correcta y la acción que no favorece los intereses propios es éticamente incorrecta, pero esto no se dice de manera universal sino de manera individual. Esto quiere decir que el egoísmo ético intenta pasar por regla universal, por ciencia, una regla que sólo es verdadera desde la perspectiva individual de un egoísta ético. La regla que debe seguir el egoísta ético es la siguiente: sólo yo debo actuar siempre buscando mi propio interés. Dicha regla entra en contradicción lógica consigo misma cuando es aplicada por otro individuo.
El egoísmo ético es arbitrario. Algunas personas dicen que los intereses de un grupo cuentan más que los intereses de otro grupo, y la razón que dan es que no son del mismo grupo. Esta argumentación usa la falacia de petición de principio. La falacia de petición de principio se usa para discriminar a otros individuos por ser de un grupo diferente. El criterio para discriminar a otros individuos con intereses puede ser la raza, el género, la nacionalidad, la especie, etc. pero si no podemos mostrar que hay alguna diferencia fáctica entre dos individuos que sea pertinente para justificar la diferencia de trato entonces tratarles de modo diferente es arbitrario.
El egoísmo ético aplica la falacia de petición de principio creando dos grupos de personas: uno mismo y los demás, y diciendo que debemos considerar los intereses del primer grupo como más importantes que los del segundo grupo. No existe ninguna razón que justifique dicha diferencia de trato, por lo tanto, el egoísmo es una discriminación arbitraria, la más radical de todas.
Los intereses de otras personas deben importarnos por la misma razón por la que nos importan nuestros propios intereses; porque sus necesidades y deseos son comparables a los nuestros. Darse cuenta de esto, de que estamos en igualdad de condiciones unos con otros, es lo que constituye la razón más profunda de por qué nuestra moral debe incluir algún reconocimiento de las necesidades de otros, y de por qué, entonces, el egoísmo ético fracasa como teoría moral.
(viii) El egoísmo ético se contradice cuando pone como fin último el bienestar general. Muchas veces, los egoístas éticos dicen que "promover la felicidad propia promoverá la felicidad de la sociedad"; pero al decir esto dejan de poner como deber los intereses propios, pues los subordinan a la felicidad de la sociedad. Es decir, en lugar de egoístas éticos serían altruistas, pero con una peculiar opinión sobre cómo promover el bienestar general. Esto no es más que una mentira del egoísta ético para intentar ganarse las simpatías de la sociedad, o al menos evitar sus represalias, intentando hacer creer que la felicidad de los demás le importa -como cuando dicen que al ayudar a otros nos entrometemos o degradamos sus vidas-, pero al egoísta ético realmente no le importa la vida de los demás, pues sólo le importa la suya propia. No son personas en las que se pueda confiar.
Aunque al egoísta ético no le preocupa el bienestar general, vamos a contestar a algunas de las cosas que dice:
- Cuando ayudamos a quien solicita nuestra ayuda no nos entrometemos en su vida. Si alguien solicita ayuda no va a considerar que quien se la presta es un entrometido, todo lo contrario, va a valorar la acción positivamente, es lógico, pues era su interés. No necesitamos estar familiarizados con los deseos y necesidades de quien nos pide ayuda, simplemente debemos hacer lo que nos pide, si ello no amenaza nuestros intereses fundamentales. Lo que no debemos hacer es ayudar a quien conscientemente rechaza nuestra ayuda.

- Cuando ayudamos a quien solicita nuestra ayuda no le degradamos sino que le tratamos de manera digna. La caridad no debería existir, pues la madre de la caridad es la pobreza, es decir, la injusticia. Si viviéramos en un mundo justo entonces las personas no serían pobres excepto porque ellas quisieran serlo.
(ix) El egoísta ético no valora a los individuos sino sólo a sí mismo. Para un egoísta ético sólo su propia vida tiene valor, los demás no son valiosos. El egoísmo ético revela una mente de la cual se ha erradicado a los demás.
CONCLUSIÓN: El egoísmo racional no es racional y es arbitrario. El egoísmo ético promueve una discriminación moral arbitraria: el egoísmo. Entre el egoísmo ético y el altruismo está la opción de contrapesar los intereses propios con los ajenos.

EGOÍSMO CONDUCTUAL

EGOTISMO
El término egotismo, de origen inglés (*Egotism*), puede ser identificado con el concepto de excesiva importancia concedida a sí mismos y a las propias experiencias vitales. Se trata, en suma, de la tendencia a hablar o escribir de modo excesivo sobre sí.
La palabra fue difundida en Europa por Stendhal, que tituló precisamente uno de sus libros de memorias *Recuerdos de egotismo* (1832, pero publicado en 1892). Sin embargo, goza de poca raigambre en el contexto hispánico, reducido su uso fundamentalmente a la literatura.
El término «egotismo», si bien usado frecuentemente como sinónimo de egoísmo, no debe equipararse a éste, como apunta Ayn Rand en la introducción a *El manantial* (1968).
Según dicha autora, la diferencia estribaría en que el egoísmo se basa en un intercambio más o menos parejo de valores, mientras que el egotismo —al igual que su contrario, el altruismo, pertenecería a un ámbito bastante más asincrónico respecto a lo que uno da y recibe.

EGOCENTRISMO
En psicología, egocentrismo es la característica que define a una persona que cree que sus propias opiniones e intereses son más importantes que las de los demás. Parte de la hegemonía de sus pensamientos por sobre los otros, lo que él piensa, opina, decide, cree y razona es primero y más importante que el resto, el mundo gira alrededor de su individualidad y lo que no se ajusta a él es rechazado desvalorado por su opinión. El término deriva del latín *ego*, que significa "yo". Una persona egocéntrica no puede "ponerse en los zapatos de los demás (quitándose primero los de él mismo)", y cree que todos buscan o deben buscar lo que él busca (o lo que él ve, en alguna forma, excede en lo que otros ven).
Jean Piaget (1896-1980) sostuvo que los niños pequeños son egocéntricos. Esto, de ninguna manera significa que sean egoístas, , sino que no tienen todavía la suficiente habilidad mental para entender a otras personas que puedan tener diferentes opiniones y creencias con respecto a la de ellos. Piaget hizo una prueba para investigar el egocentrismo llamada el *estudio de las montañas*. Puso a niños delante de una cordillera sencilla de yeso y entonces les pidió que escogieran, de cuatro retratos, la vista que él, Piaget, vería. Los niños más pequeños eligieron el retrato que ellos mismos estaban viendo.
Sin embargo, este estudio ha sido criticado justificando que se trata sencillamente del conocimiento de la visión espacial de los niños y no del egocentrismo. Un siguiente estudio relacionado con muñecos de policías, mostró que niños pequeños fueron capaces de decir correctamente lo que el entrevistador estaba viendo. Es de pensar que Piaget sobreestimó los niveles de egocentrismo en los niños.
Egocentrismo es la exagerada exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla centro de la atención y actividad generales.

Fuente: Wikipedia

1. **Reunión**
   Objetivo: Estudio de los sentimientos. Egoísmo.

Elevación de pensamiento y evocación.

- Videncia: Percibo una energía detrás de mí. El grupo está protegido. Percibo luz de color blanco sobre todo el grupo. La luz viene de atrás de la médium psicógrafa.
Percibo a Octavio y a un grupo de seres a su alrededor. Hoy no percibo a Andrés.
Nos acompañan para el progreso de ellos y el nuestro.
Algunos son familiares nuestros, de algunos de nosotros.
Percibo una luz blanca sobre la dirección.
Es diferente a la nos abarca a todos.
La reunión es una enseñanza, para todos nosotros.

- Percepción intuitiva de la médium psicógrafa:
Estoy envuelta en luz, me siento cómoda, agradable, bien. Percibo la sensación habitual de la presencia de Octavio. No lo veo, lo siento.

- Director: Saludo y bienvenida a los seres que se acercan en paz y en afán de progreso. Solicita al guía de la reunión la manifestación de su presencia por medio de la psicografía.

Comunicación espiritual por psicografía intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: Estamos presentes acompañándolos en su análisis y contribuyendo con nuestra intención en estos trabajos. Nos sentimos dispuestos para colaborar en el desarrollo de todos los seres que se acercan, interesados en el progreso.

- Director: Pide disculpas a Octavio y a todos los seres que se encuentran con él, por el retraso de hoy, debido al ingreso al grupo de una nueva compañera. Por tal motivo le pide también que nos dé orientaciones sobre los temas que hemos venido estudiando o que decida lo más útil para todos.

Espíritu guía: Todas las relaciones entre los seres son oportunidades valiosas y experiencias fructíferas. Hemos compartido con otros todas las reflexiones que suscitaron el conocimiento de las experiencias de esos seres que se dejan llevar por el egoísmo extremo para dirigir sus conductas propias y hacia los demás.
El ser humano, tiene un sentimiento de egoísmo, o de amor hacia sí mismo, que es la raíz para protegerse y conducirse en el medio que le es necesario. Todos los seres, en este nivel, se conducen gracias a su propia protección y defensa de sí mismo. Este sentimiento no puede ser considerado absolutamente negativo. Al contrario, favorece la conservación y el desarrollo. Sin embargo, cuando este sentimiento se desborda y se establece una posición que desprecia los sentimientos y las necesidades ajenas, en lugar de actuar sobre el propio beneficio, crea una situación contraria a la esperada.
En cada ocasión, es saludable analizar en qué medida la propia defensa contribuye en el desarrollo de los valores morales, y cuánto satisfacen el amor propio desmedido.
Siempre deseamos intercambiar nuestros pensamientos para el beneficio de todos, y estamos dispuestos a responder las preguntas que surjan, con la cooperación de muchos seres que se acercan aportando sus conocimientos.

- Director: Estamos muy agradecidos, por la bondad y el cariño de todos ustedes. Lamentablemente debemos finalizar la reunión, por falta de tiempo. Esperamos que finalicen el trabajo de hoy.

Espíritu guía: Si el trabajo ha sido fructífero no hay nada que lamentar. Los acompañamos en la intención. Amigos.

- Director: Gracias y hasta siempre.

Espíritu guía: Paz y perseverancia en el trabajo.

Nota:
Amor auto-personal: El *amor propio*, amor compasivo, es, desde el punto de vista de la psicología humanista, el sano amor hacia uno mismo. Aparece situado como prerrequisito de la autoestima y, en cierto contexto, como sinónimo de ésta. Es algo positivo para el desarrollo personal e indispensable para las buenas relaciones interpersonales, y no debe confundirse con el narcisismo, que conlleva egocentrismo y que coincide con una autoestima baja. Para el budismo, que califica al ego como una mera ilusión de nuestra mente, el amor real, amor compasivo, sólo existe cuando se dirige hacia otra persona, y no hacia uno mismo. Para el psicoanálisis, que, de forma completamente opuesta al budismo, califica al ego como la única realidad, el amor auto-personal siempre es narcisismo, que puede ser, a su vez, saludable o no saludable.

Fuente: Wikipedia

2. Reunión

Objetivo: Estudio de el egoísmo.
Recibir un espíritu que solicite nuestra orientación.

- Percepciones de la médium intuitiva psicógrafa semiconsciente: Me siento bien, protegida y tranquila. Hay mucha luz alrededor. Siento la presencia de mi protector que me apoya y me siento bien. Sobre el grupo percibo luz. Está Octavio y otros más, pero sobre todo lo siento a él. Estamos bien.

El médium intuitivo parlante
Está dentro de la luz que nos rodea a todos. Lo percibo bien y tranquilo. Hay una influencia sobre su cabeza.
No sé exactamente si es sobre la reunión, pero percibí primero unos árboles con un sendero donde había un pañuelo o bandera de color rojo. Tuve la percepción de un campo de batalla.

- Percepciones de la médium vidente en desarrollo: Percibo mucha luz.

- Director: Saludo al mundo espiritual y a Octavio en particular. Propone una variante en la rutina del trabajo, ofreciendo la mediumnidad intuitiva parlante para recibir a la entidad que hayan conducido.
Le solicita exprese su opinión mediante la psicografía.

Comunicación psicográfica intuitiva semiconsciente.

Espíritu guía: Amigos. Estamos dispuestos al trabajo propuesto por ustedes. Nos complace compartir estas experiencias. Toda acción es posible si media la voluntad aplicada a su desarrollo. Con la posibilidad presentada por unos, se estimula el apoyo de otros. Esa será nuestra labor y aplicaremos nuestra voluntad para conseguirlo.

Director: Agradezco la buena voluntad y estamos listos para la labor.

- Médium intuitivo parlante: Me siento muy bien.

Comunicación espiritual por la mediumnidad intuitiva parlante.

- El médium intuitivo parlante contrae los músculos de la cara, sopla y continúa:

Entidad: He venido aquí esta noche. No me importa lo que ocurra, ¡Qué calor! (Jadeos) o lo que me pase. Aquí estamos, aquí andamos. Gracias hermanos, por ayudarnos. Hemos venido acercando a ustedes, buscando ayuda. Sé que nos tratan de tranquilizar.

- Director: ¿Porqué vienes, hermano? ¿Cómo puedo llamarte? ¿Qué te pasa y dónde estás?

Entidad: Hermano. Sin te digo o te decimos donde estamos te vas a asustar, vas a coger mucho miedo.

- Director: No nos vamos a asustar. Dinos donde estás y que te pasa.

Entidad: Estamos encerrados en un túnel, estamos tapiados, tenemos encima millones de kilos de tierra, de piedras, de lava. Estamos en la oscuridad, hermanos. Nuestros cuerpos fueron arrastrados por una lava ardiente, nuestros cuerpos fueron derrumbados nuestros cuerpos fueron muertos. No sabemos que pasó. Desapareció, hermanos, y nos sentimos miserables, abandonados.

- Director: ¿De quién te sientes abandonado?

Entidad: De mi familia, de mis hermanos, de Dios. Yo sé que están tratando de socorrernos o que nos han dicho los efectos catastróficos de la explosión que nos envolvió, que nos arrastró con su calor.

- Director: ¿Dónde están ustedes ahora?

Entidad: Estábamos. Nosotros estábamos trabajando en una mina de cobre en Chile, en un sitio que se llama..... Que hay muchos corales, muchos arrecifes.

- Director: ¿Qué día es hoy para ti?

Entidad: No sé, hermano. Cualquier día para mí es bueno. Lo que te puedo decir es que nuestros espíritus se sienten abatidos, derrumbados, como te dije antes, abandonados.

- Director: ¿Te das cuenta de que estás fuera de tu cuerpo?

Entidad: Ahora sí. Ahora si nos damos cuenta de que estamos fuera de nuestro cuerpo porque nuestro cuerpo físico desapareció, nuestro cuerpo físico fue destruido.

- Director: Entonces, ¿porqué te sientes tapiado? ¿Estás todavía junto a tu cuerpo? ¿Qué haces allí?

Entidad: Aferrado al recuerdo.

- Director: ¿Cuándo vas a cambiar tu pensamiento?

Entidad: Estoy en eso, precisamente. Por eso nos trajeron, por eso hemos estado acercándonos a ustedes. Por eso unos compañeros amigos nos invitaron a la calma. No es fácil, hermano. Cuando tú como espíritu te sientes de la forma como nos sentimos nosotros. Pero gracias a Dios, gracias a que hay personas como ustedes que ayudan, sentimos que nos vamos a recuperar, que vamos a sentir que en verdad esa no fue la única vida, a ese pensamiento que nos encierra en la mina, que nos encierra en ese mar de fuego.

- Director: Si ya no estás en ese mar de fuego, ¿Porqué te cierras en ese pensamiento?, ¿Porqué no miras a los amigos que tienes a tu alrededor? ¿Porqué no escuchas? ¿Por qué no comprendes que lo que sucedió ya pasó? Tú ahora tienes que mirar en otra dirección.

Entidad: No sabes lo que pasa, hermano. Nosotros como espíritus, hacemos cosas en las vidas que nos llevan a pasar por situaciones como esta.

- Director: ¿Tú crees que eres responsable de ese accidente?

Entidad: Sí.

- Director: ¿Porqué dices que eres responsable?

Entidad: Sí. No sabía que era una accidente, pero sí sé que soy responsable de lo que me pasó, de lo que nos pasó.

- Director: ¿Porqué te sientes responsable? ¿En qué te equivocaste? ¿Qué error cometiste?

Entidad: Eramos..... Nosotros nos descuidamos en el trabajo. Nosotros estábamos trabajando en unos hornos para fundir el cobre y nos descuidamos y sabíamos que.... No nos importaba. No importa que se hunda todo esto si no nos quieren pagar sino 4 rupias.

- Director: ¿En Chile pagan en rupias?

Entidad: Eso es lo que yo recuerdo, hermano. A nosotros nos trataban como basura y lo que hicimos, lo hicimos con mala intención. Dejamos que se fundieran todos, dañamos los controles, los mecanismos. Por eso nos descuidamos, nos escondimos en el túnel, pensando que no nos iba a alcanzar a nosotros. Ya tú ves.

- Director: Le solicita a la entidad que espere y pide a la médium intuitiva en alguna videncia sobre el médium intuitivo parlante y sobre la reunión.

- Médium intuitiva: Percibo muchos seres o sombras alrededor.

- Director: ¿Identificas alguna forma humana?

- Médium intuitiva: No. Son sombras.

- Director: ¿Puedes identificar el lugar donde están?

Médium intuitiva: Es como si tuvieran un sufrimiento común, pero no están todos en el mismo lugar.

- Director: Se dirige a este grupo de hermanos, expresándoles nuestros sentimientos de pesar y solidaridad por sus penas y confusiones. Desea que sientan que los entendemos, y que además, se sientan acompañados en sus aflicciones. Se les estimula a pensar que dentro de sus sufrimientos hay un razonamiento positivo como es el reconocimiento del error, de la equivocación enmarcada por el sentimiento de insatisfacción que generó el reclamo violento acompañado de venganza, por lo que ellos consideraban justas reivindicaciones. Se les hace ver que en esto faltó la paciencia, la tolerancia, la paz para entender que no siempre las cosas son como las queremos. Se destaca la actuación del egoísmo y sus consecuencias desastrosas, al llevarnos por delante lo que sea, con tal de que prevalezca la propia posición, sin pensar en los demás.
Se les orienta sobre las manifestaciones de la ley de causa y efecto y sus inconvenientes consecuencias, cuando la quebrantamos irresponsablemente. Entonces, Dios expresa su justicia, no como castigo, sino como instrumento necesario que va a permitir entender y comprender, tal como ustedes lo están haciendo ahora, la acción imprudente e insensata que causó la muerte física a muchos.
Se les exhorta a mantener la convicción de la bondad del ser Supremo, como la de los espíritus que los trajeron aquí y de los que desean ayudarlos. De lo conveniente que es para ellos el cambio de pensamiento para que logren alcanzar la salida de ese túnel en donde se encuentran. ¿Deseas decir algo?

Entidad: Siento como un alejamiento. Aquí se mantenían. (Ya no hay jadeo en la voz del médium) Doy gracias a los espíritus que nos ayudan, porque nos sentíamos sofocados.

- Médium intuitivo parlante: Las entidades ya no están, se alejaron.

- Director: Bien. Octavio. Nos sentimos satisfechos por haber logrado esta nueva experiencia. Estamos agradecidos y deseamos que a través de la psicografía nos des la enseñanza, que estoy seguro está detrás de todo esto. Pregunta al médium intuitivo parlante si tiene alguna intuición sobre la médium, y la respuesta es negativa.

Comunicación psicográfica intuitiva semiconsciente

Espíritu guía: Han recibido la expresión de un ser sufriente. En el ámbito de las ideas, los seres se reúnen por la afinidad de sus sentimientos. Con este que dice sentirse en un túnel donde perdió su cuerpo físico, se encuentran otros que sufrieron una experiencia brusca en una ciudad en guerra, en una catástrofe, en cualquier lugar donde se vieron sorprendidos por una acción que terminó con su experiencia encarnatoria. Todo aquel que se detenga en el pensamiento de su sufrimiento,

persiste en él, lo siente permanentemente, aún cuando ya se encuentre alejado de esos momentos. La sensibilidad ajena, el sentimiento de solidaridad los alivia y tal vez les permita, poco a poco, encontrar la comprensión. Es un trabajo lento, pero siempre se logra a la larga, la liberación. Muchas veces, sólo con el pensamiento caritativo de muchos, aunque desconozcan la actitud y situación de los sufrientes, se logra atenuar el sufrimiento. Una vez más, nos sentimos complacidos de haber sido útiles. Tengan paz. Octavio.

- Director: A todos esos seres que desencarnaron en esas tragedias, ¿los une por afinidad el sentimiento generado por esa experiencia de muerte brusca, o los sentimientos de venganza, de ira o de sufrimiento por haber hecho daño?

Espíritu guía: Se dan todas esas situaciones. Generalmente se sienten atraídos primeramente por el sentimiento de dolor, frecuentemente considerado injusto para cada uno de ellos. ¿Cuántas veces se preguntan con vehemencia: porqué me tocó esto a mí? El dolor persiste y se compara con el ajeno. Si se agrega el sentimiento de venganza, rebeldía o rechazo, se afinca más aún la afinidad y se vibra en el mismo deseo de continuar en esa situación. De esta forma podríamos referirnos a todos los otros sentimientos que los une.

- Director: Gracias, Octavio. Solicita al médium intuitivo alguna videncia o intuición que desee comentar.

- Médium: Veo una hilera de árboles, un prado muy hermoso y mucha luz. Me siento bien.

- Director: Octavio. Llegamos al final de la reunión. Nos sentimos felices. Sentimos la paz que ustedes nos transmiten. Los invitamos para la próxima reunión que será la última para este período del año. La dinámica de la vida en este planeta así lo requiere y debemos hacer un paro en la actividad; aunque los seguiremos sintiendo, pero los evocaremos para una reunión dentro de un tiempo más largo del acostumbrado. En la última reunión del año esperamos poder contar con vuestra ayuda para responder las preguntas de cada uno de los integrantes del grupo que desean hacerla. Hasta la próxima.

Espíritu guía: Quedamos en unión de pensamientos.

Impresiones de los asistentes:

- Una de las observadoras cree que fue impactante y emotivo, ver y comparar las dos mediumnidades, oír al médium intuitivo parlante, lo que pasó. Fue desesperante imaginarse como quedaron y lo que sintieron esos seres. Esa es mi impresión.

- Otro observador manifiesta que tiene una duda y una pregunta. Según lo que dijo Octavio, la afinidad de pensamientos los unió, pero es posible que no todos perecieran en la misma mina, sino que otros eran seres que habían perecido en tragedias similares.

- El director cree que esa es la interpretación correcta y relee la respuesta espiritual, donde se refleja la ley de afinidad de pensamientos por todos conocida.

- Un tercero dice que le causó curiosidad lo del pago en rupias, ya que esta es una moneda de la India.

- El director interpreta que es una expresión de desprecio a un pago de poco valor, así como en Venezuela se dice que ganamos cuatro lochas o unos centavos.

- Una observadora cree que esta reunión es como una continuación de la semana pasada.

- El director concuerda con la apreciación. Recuerda que al inicio los espíritus guías dijeron que se trataba de entidades que expresarían sentimientos que nosotros estudiábamos.

- La médium intuitiva tuvo la percepción de dos seres que habían tenido experiencias de ese tipo. Lo curioso era que los dos habían sido enemigos en una batalla, pero ahora andaban siempre juntos porque los dos sentían lo mismo.

Notas:

a) Minas chilenas.

Con los datos recogidos no es posible obtener una localización exacta. Sin embargo, las referencias de las numerosas minas de cobre chilenas, relatan historias muy semejantes, Como las de la mina El Teniente considerada la más grande del mundo.

Oscuridad, miles de kilómetros de asfalto en las entrañas de Los Andes y leyendas de mujeres fantasmas que roban a los mineros, Las historias que guarda el interior de El Teniente, son curiosas.

A 120 kilómetros al sur de Santiago, cerca de Machalí, la Carretera del Cobre conecta la capital de Chile con El Teniente. La población de Los Maitenes marca la frontera entre el mundo real y el mundo verde del mineral, el mayor productor de riqueza del país andino.

Codelco, la Corporación Nacional del Cobre de Chile, es la empresa estatal que se encarga de controlar los centenares de kilómetros cuadrados donde se ubica El Teniente. Sin vegetación, sin animales, tan sólo verde mineral, la mayor fuente de beneficios de Chile.

Aquí todo es a lo grande. Ocho pisos bajo la superficie terrestre (22 en unos pocos años); 6.000 kilómetros de túneles subterráneos de los cuales más de 3.000 kilómetros aún están en funcionamiento (la misma distancia que hay de Arica, en la frontera con Perú, hasta Chillán, al sur de Santiago); 9.000 trabajadores, 600 de los cuales son mujeres; 400.000 toneladas de cobre fino anual (con una tonelada de montaña se producen 10 kilogramos de cobre fino), etcétera.

Sewell es uno de los asentamientos que forman parte la mina. Empezó a ser habitado con el nombre de El Establecimiento en 1904, bajo la mano del ingeniero William Braden, perteneciente a la empresa minera estadounidense Braden Copper Company.

Hasta los años 20 los mineros vivían dentro de la mina, en pequeños hoyos horadados en la pared. En ese año, el gobierno de Chile prohibió habitar en el interior de las minas, por lo que comenzó a levantarse la ciudad minera de Sewell, a 2.400 metros de altitud, junto a una de las bocas de entrada de El Teniente.

En Sewell las historias extrañas son numerosas. Hace unos años el incendio en un túnel provocó la muerte de más de 300 mineros. Desde entonces abundan las leyendas, como la de 'La Lola', una niña fantasma que falleció dentro de la mina, y en la que más de un avispado minero se basó para disfrazarse de fantasma y quitarle el sueldo al resto de trabajadores.

Hace unos años aparecieron unos cristales de selenio, un mineral parecido al cuarzo, de 150 metros de longitud, uno de los más grandes del orbe. "Viene gente de todo el mundo a tocarlos y a rezar. Dicen que la Caverna de Cristal, donde se encuentran los cristales, es uno de los dos únicos puntos de energía de esas características del planeta", confiesa el minero, hoy guía turístico. Los habitantes del campamento recuerdan la nave espacial que vino a visitarles hace medio siglo. "En 1960 vimos como un ovni se paraba en la cima del cerro más alto. Se veía una luz muy fuerte y estuvo ahí más de tres horas".

Fuente: Wikipedia

b) **Chile** es un país de América, ubicado en el extremo sudoeste de América del Sur. Su nombre oficial es **República de Chile** y su capital es la ciudad de Santiago.

Chile se describe normalmente constituido por tres zonas. La primera de ellas, conocida como Chile continental, comprende una larga y estrecha franja de tierra en la costa occidental del Cono Sur que se extiende a lo largo de 4270 km, mayormente desde la ribera sudoriental del océano Pacífico hasta la cordillera de los Andes, entre los paralelos 17°29'57" S y 56º32’ S. Alcanza un ancho máximo de 445 km en los 52°21' S, a la altura del estrecho de Magallanes, y un ancho mínimo de 90 km en los 31°37' S, entre Punta Amolanas y Paso de la Casa de Piedra. Limita al norte con Perú, al noreste con Bolivia, al este con Argentina, totalizando 6339 km de fronteras terrestres, y al sur con el paso Drake. La segunda, denominada Chile insular, corresponde a un conjunto de islas de origen volcánico en el océano Pacífico Sur: el archipiélago de Juan Fernández y las islas Desventuradas, pertenecientes a Sudamérica, la isla Salas y Gómez y la isla de Pascua, geográficamente ubicadas en la Polinesia. La tercera, llamada Territorio Chileno Antártico, es una zona de la Antártica o Antártida. de 1 250 257,6 km² entre los meridianos 53° W y 90° W sobre la cual Chile reclama soberanía, prolongando su límite meridional hasta el Polo Sur. Esta reclamación está congelada según lo estipulado por el Tratado Antártico, del que Chile es signatario, sin que su firma constituya una renuncia. Debido a su presencia en América, Oceanía y la Antártica, Chile se define a sí mismo como un país tricontinental.

Chile posee una costa de 6435 km de longitud y ejerce derechos exclusivos, reclamaciones de diverso grado y soberanía sobre su espacio marítimo, llamado Mar chileno. Este comprende cuatro zonas que también integran el territorio chileno: el mar territorial (120 827 km²), la zona contigua (131 669 km²), la zona

económica exclusiva (3 681 989 km²) y la correspondiente plataforma continental (161 338 km²).
Chile es considerado un país de ingreso medio-alto y en vías de desarrollo. Sus más de 16 millones de habitantes promedian índices de calidad de vida, crecimiento económico, desarrollo humano, globalización y PIB per cápita que se encuentran entre los más altos de América Latina.
Antes del descubrimiento de América, las tierras situadas al sur del desierto de Atacama ya se llamaban *Chili* en la tradición indígena. Una vez instalados en el Virreinato del Perú, los conquistadores españoles siguieron llamando a la región del sur de esa forma, a veces también conocida como «valle de Chile», nombre que se extendería posteriormente a todo el actual país.
Aunque se desconoce el origen del topónimo «Chile», existen varias hipótesis. Agustín de Zárate y jerónimo de Vivar afirmaron que el apelativo sería originario de la palabra quechua *chire*, 'frío'. Según Antonio de Herrera y Tordesillas y Vicente Carvallo y Goyeneche, se derivaría de *Chille*, antigua denominación de un río en el valle del Aconcagua. Para Diego de Rosales, provendría del nombre de un caique picunche, que gobernaba ese mismo valle a la llegada de los incas, antes del arribo de los españoles. Según Miguel de Olivares y el abate Molina, se originaría en *chili*, onomatopeya mapuche del canto del trile, palabra usada para llamar a este pájaro de manchas amarillas en las alas. Miguel Luis Amunátegui afirmó que su origen provendría de la voz aimara *chilli*, 'donde se acaba la tierra'. Según Ricardo E. Latcham, el vocablo se debería a un grupo de indios mitimaes, llevado a Chile por los incas, que provendría de una región donde existiría un río bautizado con ese nombre.
Bajo el gobierno del director supremo Ramón Freire, un decreto estableció oficialmente el nombre «Chile» para designar el país el 30 de julio de 1824.
Diversos estudios han situado los restos arqueológicos más antiguos del actual territorio continental chileno en Monte Verde, Región de Los Lagos, alrededor del año 14 800 a. C., a finales del Paleolítico Superior, convirtiéndolo en el primer asentamiento humano conocido en América. En este periodo descolló la cultura Chinchorro, desarrollada en el norte del país entre 5000 y 1700 a. C., la primera del mundo en momificar artificialmente a sus muertos.
La población de Chile prehispánico aumentó de algunos miles de paleoindios en el VII milenio a. C. a 1 200 000 indígenas en el siglo XVI de nuestra era. Entonces, el actual país estaba habitado por diversas culturas aborígenes ubicadas en franjas longitudinales, que incluso cruzaban la cordillera de los Andes y llegaban al océano Atlántico.
En la zona norte del país, a partir del siglo XI, los aimaras, atacameños y diaguitas establecieron culturas agrícolas fuertemente influidas por el Imperio Inca que, desde fines del siglo XV, dominó la mitad norte del actual territorio de Chile hasta el río Maule. En las costas de las zonas norte y central, habitó el pueblo chango. Al sur del río Aconcagua, establecieron los distintos grupos semi-nómadas de los mapuches, la principal etnia aborigen del país. En los canales australes habitaron diversas comunidades indígenas, como los aonikenk, caucahue, chonos, kawésqar, selknam y yaganes.
En la isla de Pascua se desarrolló una avanzada y misteriosa cultura polinésica que casi se extinguió a mediados del siglo XIX.
En noviembre de 1520, Hernando de Magallanes fue el primer explorador europeo en reconocer el actual territorio chileno al recorrer el estrecho que hoy lleva su nombre.
En 1535, los conquistadores españoles intentaron hacerse con las tierras del «valle de Chile» tras conquistar el Imperio inca. La primera expedición, liderada por Diego de Almagro, fracasó. Pedro de Valdivia intentó nuevamente conquistar las tierras al sur del continente, atravesando el desierto de Atacama.
Valdivia fundó varios asentamientos. El primero, y más importante, el 12 de febrero de 1541, Santiago de Nueva Extremadura. Posteriormente, Valdivia inició una campaña militar hacia los territorios más al sur, enfrentándose a las tribus mapuches, iniciando la guerra de Arauco, donde murió capturado en una emboscada tendida por el toqui mapuche Lautaro. Este enfrentamiento bélico, cuya primera fase Alonso de Ercilla relató *in extenso* en *La Araucana* (1569), se extendió a lo largo de tres siglos, aunque con distintos periodos de paz gracias a la realización de «parlamentos» —como el de Quilín, que estableció un límite entre el gobierno colonial y las tribus indígenas a lo largo del río Biobío en 1641, dando nombre a la zona conocida como La Frontera-.
La Capitanía General de Chile, inicialmente llamada «Nueva Extremadura»y después «Reino de Chile», fue una de las posesiones más australes del Imperio español. Debido a su posición alejada de los grandes centros y rutas comerciales imperiales y al conflicto con los mapuches, Chile fue una provincia pobre perteneciente al rico Virreinato del Perú, cuya economía estaba destinada solo a sustentar al Virreinato con materias primas —cuero, sebo y trigo— y a los pocos españoles del territorio chileno.
El proceso de la autodeterminación de Chile comenzó con el establecimiento de la Primera Junta de Gobierno el 18 de septiembre de 1810, iniciando el periodo conocido como Patria Vieja que se prolongó hasta la batalla de Rancagua en 1814, cuando las tropas del Ejército Realista en América reconquistaron el territorio. Las tropas independentistas, refugiadas en Mendoza, formaron junto a las tropas argentinas el Ejército de los Andes, comandado por el general en jefe José de San Martín, que liberó Chile tras la batalla de Chacabuco en 1817. La Independencia de Chile se declaró el 12 de febrero de 1818, bajo el gobierno del director supremo Bernardo O'Higgins.

O'Higgins inició un período de reformas que provocó el descontento de gran parte de la oligarquía, lo que causó su abdicación en 1823. Ese mismo año, mediante la Constitución, se abolió la esclavitud en Chile, el primer país de Latinoamérica en hacerlo oficialmente. Durante los siete años siguientes, una serie de procesos buscaron dar organización al nuevo país. Tras varios intentos fallidos y la victoria conservadora en la Revolución de 1829, se inició un periodo de estabilidad con la llamada República Conservadora, cuyo máximo referente fue el ministro Diego Portales, que sentó las bases de la organización del país durante gran parte del siglo XIX con la Constitución de 1833.

Chile comenzó lentamente a expandir su influencia y a establecer sus fronteras. Mediante el tratado de Tantauco, el archipiélago de Chiloé se incorporó en 1826. La economía comenzó a tener un gran auge debido al descubrimiento del mineral de plata de Chañarcillo y al creciente comercio del puerto de Valparaíso, lo que llevó a un conflicto por la supremacía marítima en el Pacífico con Perú. La formación de la Confederación Pe´ru-Boliviana fue considerada una amenaza para la estabilidad del país y Portales declaró la guerra, que terminó con la victoria chilena en la batalla de Yungay en 1839 y la disolución de la Confederación. Al mismo tiempo, se intentó afianzar la soberanía en el sur de Chile intensificando la penetración en La Araucanía y la colonización de Llanquihue con inmigrantes alemanes. Por medio de la fundación del fuerte Bulnes, la región de Magallanes se incorporó en 1843, mientras que la zona de Antofagasta, entonces territorio boliviano, comenzó a poblarse.

Tras treinta años de gobierno conservador, en 1861 se inició un período de dominio del partido Liberal caracterizado por la riqueza económica obtenida de la explotación minera del salitre en la zona de Antofagasta, lo que provocó diferencias limítrofes con Bolivia, país que reclamaba dicho territorio como suyo.

En 1865, Chile entró en guerra contra España. El 31 de marzo de 1866, la escuadra española, al mando del almirante Casto Méndez Núñez, bombardeó por tres horas la ciudad de Valparaíso. El conflicto fue exclusivamente marítimo y terminó formalmente en 1883 con la firma del Tratado de Paz y Amistad entre ambas naciones.

Aunque Chile y Bolivia habían firmado tratados de límites en 1866 y 1874, no lograron resolver sus disputas. El 14 de febrero de 1879, se efectuó el desembarco chileno en Antofagasta, iniciando las acciones militares contra Bolivia. En 1873, se había suscrito el tratado de Alianza Defensiva Perú-Bolivia, por lo que Chile declaró la guerra a ambos el 5 de abril de 1879, iniciando formalmente la guerra del Pacífico, el mayor conflicto bélico en la historia del país, que finalizó en 1884 con el tratado de Ancón con Perú y el pacto de Tregua con Bolivia.

Tras el conflicto, Chile obtuvo el dominio sobre el departamento boliviano del Litoral y las provincia peruanas de Tarapacá, Arica y Tacna, esta última en posesión hasta 1929, y logró resolver la mayoría de sus asuntos limítrofes con Argentina en la Patagonia y la Puna de Atacama. Asimismo, se lograron el fin de la guerra de Arauco, con la denominada «Pacificación de la Araucanía» en 1881, y la incorporación de la isla de Pascua en 1888.

El conflicto entre el presidente José Manuel Balmaceda y el Congreso desencadenó la Guerra Civil de 1891, en la que los congresistas lograron la victoria e implantaron la república Parlamentaria. Pese al auge económico, estos años se caracterizaron por una inestabilidad política y el inicio del movimiento proletario de la llamada «cuestión social».Esto porque existía una desigual distribución de la riqueza, la cual se fue haciendo insostenible a medida que pasaba el tiempo.

Tras años de dominio de la oligarquía, fue electo Arturo Alessandri, quien se transformó en un puente provisorio entre la élite y la «querida chusma», como él llamaba al pueblo, que se encontraba cada vez más agitado. La crisis se agudizó y llevó a la renuncia de Alessandri en dos oportunidades luego de promulgar la Constitución de 1925, que originó la República Presidencial.

Carlos Ibáñez del Campo asumió el gobierno en 1927 con gran respaldo popular, pero los estragos de la Primera Guerra Mundial, en la que el país se declaró neutral, la mala política económica en el uso de los recursos y la Gran Depresión acabaron con la riqueza creada por la extracción del salitre, produciendo una fuerte crisis económica. En menos de tres años, el producto interno bruto cayó a menos de la mitad y el país fue considerado el más afectado por la crisis mundial. Ibáñez renunció en 1931 y la inestabilidad política aumentó tras un golpe militar que originó la breve República Socialista de Chile, antes de que Alessandri reasumiera el poder y recuperara la economía, lo que no aplacó la tensión entre los partidos políticos. La crisis política también era social; nuevos actores sociales exigían modificaciones a la manera de pensar el país.

En ese escenario, Pedro Aguirre Cerda fue electo presidente en 1938 por una alianza opuesta a los tradicionales gobiernos de la élite chilena, iniciando el periodo de gobiernos del partido Radical. Su mandato realizó diversos cambios, principalmente en el área económica, promoviendo la industrialización chilena mediante la CORFO, creada junto con la Corporación de reconstrucción y Auxilio tras el terremoto de Chillán de 1939, el más mortífero en la historia de Chile. Además, su gobierno puso mayor atención a los problemas sociales y estableció la reclamación sobre el Territorio Chileno Antártico.

Su sucesor Juan Antonio Ríos se enfrentó a la oposición y a las presiones de Estados Unidos durante la Segunda Guerra Mundial para declarar la guerra al Eje, países con los que rompió relaciones diplomáticas en 1943. Posteriormente, Chile declaró la guerra a Japón y fue uno de los cincuenta y un estados fundadores de la ONU en 1945.

Tras ser apoyado por el partido Comunista, el radical Gabriel González Videla fue electo presidente en 1946. Sin embargo, al inicio de la Guerra Fría, el alineamiento del país a las potencias occidentales motivó la prohibición del comunismo a través de la llamada «Ley Maldita» en 1948.
En 1952, Ibáñez regresó a la política y fue electo con el apoyo ciudadano, pero lo perdió tras una serie de medidas de estilo liberal para revitalizar la economía.
En 1958, fue electo el independiente de derecha Jorge Alessandri con el 31,6%, siendo ampliamente ratificado por el Congreso Pleno. Su gobierno enfrentó el caos producido por el terremoto de Valdivia de 1960, el mayor registrado en la historia de la humanidad, lo que no impidió la realización de la Copa Mundial de Fútbol de 1962. En este periodo, se inició la Reforma agraria y se estableció el sistema político de los «tres tercios», compuesto por la derecha, la Democracia Cristiana y la izquierdista Unidad Popular.
Temiendo una victoria de la Unidad Popular, la derecha apoyó al demócrata cristiano Eduardo Frei Montalva, quien fue electo en 1964. Pese a que intentó realizar su programa de gobierno llamado «Revolución en libertad», a través de la expansión de la Reforma agraria y la Chilenización del cobre, la ascendente tensión política produjo una serie de enfrentamientos a fines de su mandato.
En 1970, fue electo Salvador Allende con el apoyo de la Unidad Popular, obteniendo el 36,3% de los votos por lo que se requirió el pronunciamiento del Congreso. Su gobierno enfrentó problemas económicos externos, como la crisis mundial 1972-1973, una errática política económica y la fuerte oposición del resto del espectro político y del gobierno estadounidense de Richard Nixon. El cobre fue nacionalizado en 1971, pero esto no impidió que el país cayera en una crisis económica y que la hiperinflación llegara a cifras de alrededor del 600 y 800%.
Los enfrentamientos callejeros entre opositores y adherentes de la Unidad Popular se hicieron frecuentes y alcanzaron altos niveles de violencia. Allende, quien creía en una revolución democrática, perdió el apoyo del partido Socialista, que creía en la legitimidad de un levantamiento popular armado para retener el poder. Finalmente, el 11 de septiembre de 1973 se produjo un Golpe de Estado que acabó con el gobierno de Allende, quien se suicidó tras el bombardeo al palacio de La Moneda.
Tras el golpe de Estado, se instauró un Régimen Militar encabezado por Augusto Pinochet, comandante en jefe del Ejército. En este periodo, se estableció la represión política contra la oposición y se produjeron diversas violaciones a los derechos humanos, que terminó con más de 1000 detenidos desaparecidos, 3000 asesinados, más de 35 000 torturados, y alrededor de 200 000 exiliados. En el ámbito económico, Pinochet dirigió una reestructuración del Estado ideada por los llamados *Chicago Boys,* quienes implantaron el neoliberalismo que aumentó el crecimiento económico, produciendo el llamado «Milagro de Chile», bajo el cual el Estado cedió gran parte de su importancia en la economía al sector privado.
En 1978, Chile y Argentina se enfrentaron en el llamado conflicto de Beagle, por el dominio de las islas Picton, Nueva y Lennox, que estuvo a horas de provocar una guerra entre ambos países, siendo detenido por la mediación del papa Juan Pablo II.
El periodo de mayor crisis del Régimen Militar coincidió con el cambio de década. En 1980, en un plebiscito cuestionado por diversos organismos internacionales, Pinochet logró la aprobación de una nueva Constitución. Sin embargo, la crisis económica de 1982 generó un crecimiento negativo e incrementó el desempleo y la pobreza, lo cual originó en 1983 una serie de protestas contra el gobierno y su modelo económico que se extendieron hasta el final de su mandato. Durante 1985, tras la reducción del gasto social y la privatización de la mayoría de las empresas estatales, la economía logró recuperarse en el llamado «Segundo Milagro» que generó un explosivo crecimiento económico y amplificó la desigualdad en la distribución del ingreso.
A fines de los años 1980, Pinochet debió iniciar el proceso de retorno a la democracia que culminó con el plebiscito del 5 de octubre de 1988 y la victoria de la opción *No* con el 54,71% de los votos escrutados. Augusto Pinochet dejó el cargo el 11 de marzo de 1990 y asumió Patricio Aylwin como primer presidente del periodo conocido como Transición, caracterizado por restaurar el régimen democrático, establecer una nueva política nacional, mantener la estructura económica del periodo anterior, reducir de manera importante los niveles de pobreza y reconocer las violaciones a los derechos humanos cometidas durante el Régimen Militar a través del Informe Rettig.
Su sucesor Eduardo Frei Ruiz-Tagle asumió en 1994. Su gobierno se caracterizó por un esplendor económico inicial gracias a la apertura del mercado chileno al exterior; sin embargo, a finales del mandato, la crisis financiera asiática azotó al país. Al mismo tiempo, la detención de Pinochet en Londres reavivó las diferencias políticas entre sus opositores y adherentes.
Tras unas reñidas elecciones, Ricardo Lagos asumió en 2000 como el tercer presidente de la Concertación de Partidos por la Democracia. Pese a los diversos problemas iniciales de su mandato respecto a la economía y acusaciones de corrupción, el gobierno de Lagos se estabilizó y alcanzó importantes logros en la inserción del país en el concierto internacional, incluyendo los tratados de libre comercio con la Unión Europea, Estados Unidos y las principales potencias económicas de Asia.
La socialista Michelle Bachelet fue electa presidenta en 2006, convirtiéndose en la primera mujer en alcanzar dicho cargo en la historia del país. Su gobierno se caracterizó por un mayor desarrollo a la paridad entre hombres y mujeres, el establecimiento de una red de protección social para los más pobres y el ingreso del

país a la OCDE en 2010.
Pese a la popularidad de Bachelet, Sebastián Piñera, representante de la Coalición por el Cambio, se convirtió en 2010 en el primer centroderechista en ser electo presidente del país tras 52 años.
La República de Chile es un Estado unitario democrático y presidencialista, conformado por diversas instituciones autónomas insertas en un esquema constitucional que determina ciertas funciones y distribuye las competencias entre los órganos del Estado, diferente de la tradicional doctrina de la separación de poderes,
Aprobada en el plebiscito del 11 de septiembre de 1980, la Constitución Política de la República de Chile, la décima carta fundamental en la historia del constitucionalismo chileno, ha regido el país desde el 11 de marzo de 1981. A partir de 1989, ha sido reformada en quine oportunidades.
El poder ejecutivo o, más propiamente, el gobierno y la administración pública, están encabezados por el presidente de la República, que es el jefe de Estado y de gobierno. Desde marzo de 2010, este cargo ha sido ejercido por Sebastián Piñera. Según la Constitución, el presidente permanece en el ejercicio de sus funciones por un término de 4 años y no puede ser reelegido para el periodo siguiente.
El presidente de la República designa a los ministros de Estado, quienes son sus colaboradores directos e inmediatos en el gobierno y administración del Estado y funcionarios de su exclusiva confianza.
El gobierno interior de cada región reside en el intendente, nombrado por el presidente y que es su representante natural e inmediato en dicho territorio. La administración regional corresponde a los gobiernos regionales, conformados por el respectivo intendente, y un consejo regional indirectamente electo. A su vez, el gobierno provincial está a cargo del correspondiente gobernador, también designado por el presidente. Por su parte, la administración local corresponde a las municipalidades, compuestas por un alcalde y un concejo comunal, elegidos por votación popular.
El poder legislativo reside en el presidente de la República y en el Congreso Nacional, con sede en Valparaíso, de carácter bicameral, compuesto por un Senado y una Cámara de Diputados. El Senado está formado por 38 senadores elegidos por votación popular que permanecen en el cargo por 8 años, con la posibilidad de ser reelectos en sus respectivas circunscripciones, las que eligen dos senadores en cada elección; cada 4 años se renueva la mitad de la plantilla de senadores en las elecciones parlamentarias regulares. La Cámara de Diputados está formada por 120 miembros electos por votación popular, que permanecen 4 años en sus cargos y también pueden ser reelectos en sus respectivos distritos, los que eligen dos diputados en cada elección, en que se renueva la totalidad de la cámara.
Para las elecciones parlamentarias, desde 1989 se ha utilizado el sistema binominal, lo que ha permitido el establecimiento de dos bloques políticos mayoritarios —la Concertación y la Alianza por Chile— a expensas de la exclusión de grupos políticos no mayoritarios. Los opositores de este sistema instaurado por la Constitución de 1980 reclaman una modificación.
El poder judicial, constituido por tribunales autónomos e independientes que ejercen la facultad jurisdiccional, tiene a la Corte Suprema de Justicia como su institución más alta. Además, existe un Ministerio Público autónomo y jerarquizado, que dirige en forma exclusiva la investigación criminal y, asimismo, ejerce la acción penal pública.
Un Tribunal Constitucional, autónomo e independiente, tiene el control de constitucionalidad de los proyectos de ley y de los autos acordados, los decretos y las leyes. Asimismo, una autónoma Contraloría General de la República ejerce el control de legalidad de los actos de la administración pública y fiscaliza el ingreso y la inversión de los fondos públicos.
Un Tribunal Calificador de Elecciones y trece tribunales electorales regionales velan por la regularidad de los procesos electorales realizados en el país y el cumplimiento de sus disposiciones.
Chile se ubica a lo largo de una zona altamente sísmica y volcánica, perteneciente al Cinturón de fuego del Pacífico, debido a la subducción de las placas de Nazca y Antártica en la placa Sudamericana.
A fines del Paleozoico, hace 251 millones de años, Chile pertenecía al bloque continental denominado Gondwana. No era más que una depresión marina con sedimentos acumulados que comenzó a levantarse a fines del Mesozoico, hace 65 millones de años, debido al choque entre las placas de Nazca y Sudamericana, originando la cordillera de los Andes. El territorio sería modelado por millones de años más debido al plegamiento de las rocas, configurando el actual relieve.
El relieve chileno está integrado por la depresión intermedia, que cruza longitudinalmente el país, flanqueada por dos sistemas montañosos que componen cerca del 80% del territorio: la cordillera de los Andes al este —frontera natural con Bolivia y Argentina, con su punto más alto situado en el Nevado Ojos del Salado, a 6891,3 metros sobre el nivel del mar, el volcán más alto del mundo, en la Región de Atacama— y la cordillera de la Costa al oeste —de menor altura con respecto a la de los Andes, con su punto más alto situado en el cerro Vicuña Mackenna, a 3114 msnm, ubicado en la sierra Vicuña Mackenna, al sur de Antofagasta—. Entre la cordillera de la Costa y el Pacífico se encuentra una serie de planicies litorales, de extensión variable, que permiten el asentamiento de localidades costeras y grandes puertos. Algunas zonas del territorio abarcan territorios llanos al oriente de los Andes, como las estepas patagónicas y magallánicas, o son mesetas de altura rodeadas por elevados cordones montañosos, como el Altiplano o Puna de Atacama.
El Norte Grande es la zona comprendida entre el límite septentrional del país y el paralelo 26° S, abarcando

las tres primeras regiones del país. Se caracteriza por la presencia del desierto de Atacama, el de mayor aridez del mundo. El desierto se ve fragmentado por quebradas que originan la zona conocida como la pampa del Tamarugal. La cordillera de la Costa es maciza y cae abruptamente formando el farellón costero que reemplaza a las planicies litorales, prácticamente ausentes. La cordillera de los Andes, dividida en dos y cuyo brazo oriental recorre Bolivia, tiene una altura elevada y de importante actividad volcánica, la que ha permitido la formación del altiplano andino y de estructuras salinas como el salar de Atacama, debido a la acumulación de sedimentos durante años.

Al sur se encuentra el Norte Chico, que se extiende hasta el río Aconcagua. Los Andes comienzan a disminuir su altitud hacia el sur y a acercarse a la costa, alcanzando los 90 km de distancia a la altura de Illapel, la zona más angosta del territorio chileno. Los dos sistemas montañosos se entrecruzan, eliminando prácticamente la depresión intermedia. La existencia de ríos que atraviesan el territorio permite la formación de valles transversales, donde se ha desarrollado fuertemente la agricultura en el último tiempo, mientras que las planicies litorales comienzan a ampliarse.

La zona Central es la región más habitada del país. Las planicies litorales son amplias y permiten el establecimiento de ciudades y puertos junto al Pacífico, mientras que la cordillera de la Costa desciende su altura. La cordillera de los Andes mantiene alturas superiores a los 6000 metros sobre el nivel del mar, pero comienza lentamente a descender acercándose a los 4000 msnm en promedio. La depresión intermedia reaparece convirtiéndose en un fértil valle que permite el desarrollo agrícola y el establecimiento humano, debido a la acumulación de sedimentos. Hacia el sur, la cordillera de la Costa reaparece en la cordillera de Nahuelbuta, mientras los sedimentos glaciares originan una serie de lagos en la zona de la Frontera.

La Patagonia se extiende desde el seño de Reloncaví, a la altura del paralelo 41° S, hacia el sur. Durante la última glaciación, esta zona estaba cubierta por hielos que erosionaron fuertemente las estructuras del relieve chileno. Como resultado de esto, la depresión intermedia se hunde en el mar, mientras la cordillera de la Costa origina una serie de archipiélagos, como el de Chiloé y el de los Chonos, hasta desaparecer en la península de Taitao, en el paralelo 47° S. La cordillera de los Andes pierde altura y la erosión producida por la acción de los glaciares ha originado fiordos.

Al oriente de la cordillera —en el continente— o al norte de la misma —en la isla Grande de Tierra del Fuego—, se localizan pampas relativamente llanas, las que en la zona del estrecho de Magallanes cubren grandes extensiones.

La cordillera de los Andes, al igual que previamente lo había hecho la cordillera de la Costa, comienza a desmembrarse en el océano originando un sinfín de islas e islotes hasta desaparecer en él, hundiéndose y reapareciendo en el arco de las Antillas Australes y luego en la península Antártica, donde se la denomina Antartandes, en el Territorio Chileno Antártico, que se extiende entre los meridianos 53° W y 90° W.

En el medio del océano Pacífico, el país ejerce soberanía sobre varias islas de origen volcánico, conocidas en conjunto como Chile insular. De ellas, se destacan el archipiélago de Juan Fernández y la isla de Pascua, la que se encuentra en la zona de fractura entre la placa de Nazca y la placa Pacífica, conocida como dorsal del Pacífico Oriental.

Debido a las características del territorio, Chile está generalmente cruzado por diversos ríos de corta longitud, torrentosos y de escaso caudal, que discurren comúnmente desde la cordillera de los Andes hacia el océano Pacífico en sentido Este-Oeste.

A causa del desierto, en la zona del Norte Grande solo existen cortas quebradas de carácter endorreico y el río Loa, el más largo del país con 440 km. En la zona del altiplano, se encuentran las zonas de los bofedales (*humedal de altura considerada una pradera nativa poco extensa con permanente humedad. Los vegetales o plantas que habitan el bofedal reciben el nombre de vegetales hidrofíticos. Los bofedales se forman en zonas como las de las mesetas andinas ubicadas sobre los 3800 metros de altura, en donde las planicies almacenan aguas provenientes de precipitaciones pluviales, deshielo de glaciares y principalmente afloramientos superficiales de aguas subterráneas)*, que originan el lago Chungará, ubicado a 4500 msnm, y los ríos Lauca, compartido con Bolivia, y Lluta.

En el centro-norte del país aumenta el número de ríos que forman valles de importancia agrícola, destacándose el Elqui con 75 km de longitud, el Aconcagua con 142 km, el Maipo con 250 km y su afluente, el Mapocho con 110 km, y el Maule con 240 km. Sus caudales proceden principalmente de los deshielos cordilleranos en el verano y de las lluvias durante el invierno. Los lagos de importancia de esta zona son el artificial Rapel, el Colbún, la laguna del Maule y la laguna de La Laja.

Hacia el sur, el río Biobío fluye a lo largo de 380 km, recorriendo un centenar de poblados junto a sus múltiples afluentes y alimentando importantes centrales hidroeléctricas que abastecen a gran parte de la población del país. Otros ríos de importancia son el Imperial-Cautín, con 230 km de longitud, y el Toltén, con 231 km, donde desagua el lago Villarrica, el primero de los diversos lagos cordilleranos que existen en las regiones de La Araucanía, Los Ríos y Los Lagos. También son importantes el sistema de los Siete Lagos, el Ranco, el Puyehue, el Rupanco, el Todos los Santos y el Llanquihue, el segundo mayor lago del país con 860 km².

En la zona patagónica, los ríos son de menor envergadura pero de un fuerte caudal, como el Yelcho-Futaleufú, el Palena, con 240 km de longitud, el Baker, con 370 km, y el Pascua, con 62 km. Salvo el lago

Presidente Ríos y la laguna de San Rafael, los lagos se encuentran junto al límite internacional, por lo que son compartidos con Argentina el General Carrera, el mayor del país con 978,12 km² en territorio chileno; el Cochrane, el Dickson, el O'Higgins, el más profundo de América y el quinto del mundo con 836 metros; el Palena y el Fagnano, en la isla grande de Tierra del Fuego.
En los Andes patagónicos, existen grandes masas de hielo conocidas como campos de hielo que ostentan *récords* en el hemisferio sur, solo superados por el continente antártico: las mayores reservas de agua dulce y el más largo glaciar, el Pío XI (o Brüggen) uno de los muchos de la región.
La amplitud latitudinal de Chile —que abarca casi 40 grados—, su relieve y la influencia del océano son los principales factores que explican la variedad climática del país. Mientras la cordillera de los Andes regula el paso de masas de aire —impidiendo el acceso de vientos desde las pampas argentinas hacia el territorio chileno y la influencia marítima hacia la vertiente oriental—, la fría corriente de Humboldt produce un descenso de las temperaturas a lo largo de la costa —el aumento en su temperatura debido a El Niño genera en cambio fuertes lluvias e inundaciones en Chile—
En la zona del Norte Grande, existe un Clima desértico, con escasas precipitaciones. Las temperaturas tienen leves variaciones a lo largo del año, manteniéndose en promedio en torno a los 20 °C. En las zonas costeras se presenta abundante nubosidad conocida como camanchaca, mientras que en las zonas interiores la oscilación térmica es alta con nula humedad y ausencia de nubes, lo que ha permitido la instalación de grandes observatorios en la zona. En la zona del altiplano, las temperaturas descienden debido al efecto de la altitud creando un clima estepárico frío caracterizado por lluvias en verano, conocidas como invierno altiplánico. En la zona del Norte Chico, existe un clima estepárico cálido o semiárido que sirve como transición a climas más fríos hacia el sur. Las precipitaciones son irregulares y se concentran en invierno.
A partir del valle del Aconcagua al sur, el clima mediterráneo domina toda la zona Central, salvo las altas cimas de la cordillera de los Andes, de clima frío por efecto de la altura. Las cuatro estaciones están claramente marcadas, con un verano seco y cálido y un invierno lluvioso y frío. La zona costera presenta temperaturas reguladas por el efecto marítimo, entre tanto las zonas interiores presentan una alta oscilación térmica pues la cordillera de la Costa actúa como biombo climático. En Santiago, las temperaturas promedian los 20 °C en verano (enero), con extremas de 36 °C, y los 8 °C en invierno (junio), con extremas de -2 °C, con años nevosos como 2005 y 2007.
Las lluvias aumentan en la zona Sur, que presenta un clima marítimo lluvioso entre La Araucanía y la costa de Aysén. En la zona Austral se desarrolla un clima estepárico frío, caracterizado por una gran amplitud térmica, bajas temperaturas y una disminución de la pluviosidad que se presenta en invierno, generalmente en forma de nieve. A su vez, en el Territorio Chileno Antártico, predomina el clima polar.
En Chile insular, el clima es fuertemente afectado por el efecto enfriador del océano. La isla de Pascua presenta un clima subtropical, con una media de 1138 mm anuales de precipitaciones distribuidas durante el año.
El clima y el relieve de Chile condicionan el desarrollo de la vida y la formación de distintos ecosistemas en el país.
A lo largo de toda la cordillera de los Andes, la especie insigne es el cóndor andino, presente en el escudo de Chile, declarado monumento natural en 2006.
La zona del Norte Grande se caracteriza por su escasa vegetación debido a la extrema aridez del desierto de Atacama y la ausencia de precipitaciones. Árboles como el algarrobo, el chañar, el pimiento y el tamarugo, junto con diversas especies de cactus, son las especies vegetales adaptadas a las duras condiciones climáticas. En las zonas altiplánicas, la vegetación aumenta, destacando la queñoa y la yareta. La familia de los auquénidos —alpaca, guanaco, llama y vicuña— son los principales animales que habitan la zona, junto a otras especies de menor tamaño, como chinchillas, declaradas monumentos naturales en 2006, y vizcachas, mientras en las lagunas altiplánicas habitan tres especies de flamencos.
En la zona del Norte Chico, cuando se produce un periodo extraordinario de precipitaciones, ocurre el evento conocido como «desierto florido» en que las tierras áridas se ven pobladas de diversas especies de flores, como la añañuca. Entre el sur de la región de Atacama y la Región de Coquimbo se origina un lento proceso de transición hacia una vegetación más abundante. En esta zona aparecen especies propias del clima mediterráneo, como el boldo, el espino, y el quillay, mientras que en las zonas costeras de Talinay y Fray Jorge existen bosques residuales del tipo valdiviano.
En la zona Central se extiende la región conocida como bosque esclerófilo, formación vegetal degradada por la expansión de los grandes núcleos urbanos, la fabricación de carbón, la utilización del suelo para la agricultura y los incendios. Algunas especies características de la vegetación de esta zona son el arrayán, el boldo, el espino, el litre, el maitén, el matico, la palma chilena, el quillay y el roble, entre otros. El coipo, el degú, el zorro culpeo, la bandurria, la diuca, el loro tricahue, el treile y el zorzal son algunos de las especies de la fauna nativas de la zona.
En la zona Sur la vegetación se vuelve más tupida y se presenta el llamado bosque valdiviano. Algunas especies vegetales características son el copihue, flor nacional desde 1977, la murtilla, diversos helechos y árboles como el alerce y la araucaria—aunque amenazados de extinción, están protegidos tras ser declarados monumentos naturales en los años 1970—, el avellano, el laurel, la luma, varias especies de mañíos, la tepa y

el tineo. Uno de los mayores problemas ambientales de esta zona es la sustitución de extensiones de bosque nativo por plantaciones de eucalipto y pino. El puma es el principal carnívoro de la zona y habita en casi todo el país, salvo donde ha sido erradicado por la presencia humana. Otras especies animales características son cisnes, el colocolo, el monito del monte y el pudú.
En la zona Austral existen grandes extensiones de bosque siempre verde, similar al valdiviano aunque con menos especies arbóreas, destacando por su importancia económica el ciprés de las Guaitecas, prácticamente arrasado en su mayor parte. Hacia el interior, se desarrollan bosques caducifolios, en los que predomina la lenga y, más al oriente, grandes formaciones estepáreas de pastos duros. En el extremo meridional de esta zona, la vegetación se reduce a algunos árboles achaparrados, tales como el canelo, el coigüe de Magallanes y el ñirre, así como diversas especies arbustivas y herbáceas, líquenes y musgos. En la zona de la estepa, se desarrolló una ganadería extensiva de ovinos que tuvo en la estancia su mayor expresión cultural y social. Aquí habitan guanacos, ñandúes, piches, peludos, pumas y zorros, entre otros. Presente en el escudo de Chile y declarado monumento natural en 2006, el huemul, que habitó antiguamente gran parte del país, sólo sobrevive en áreas de difícil acceso en esta zona.
En Chile insular, la fauna y flora son únicas en el mundo. Mientras que en la isla de Pascua el característico árbol del toromiro es una especie extinta en estado silvestre, en el archipiélago de Juan Fernández existen más de 200 especies vegetales únicas —como la palmera chonta— y algunas especies animales endémicas —como el lobo marino de dos y el picaflor de Juan Fernández, declarado monumento natural en 2006—.
El Territorio Chileno Antártico se encuentra en su mayor parte cubierto de hielos permanentes, por lo que su diversidad vegetal se reduce a algunas especies de líquenes y musgos; sin embargo, la fauna alcanza en las costas una riqueza y valor excepcionales.
A lo largo de toda la costa chilena, habitan el lobo de mar y una variedad de aves —albatros, cormoranes, gaviotas y pelícanos—. Existen diez especies de pingüinos, como el de Humboldt y el de Magallanes, y un importante número de cetáceos, como delfines en Coquimbo y ballenas en Magallanes, declarados monumentos naturales en 2008, convirtiendo la zona económica exclusiva o «mar patrimonial» en una «zona Libre de Caza de Cetáceos» desde entonces. En el océano, existen diversas especies de mariscos—almeja, choro, loco, ostión y ostra, entre otros— y peces —anchoveta, cojinoba, congrio, jurel chileno, lenguado y merluza que convierten a Chile en uno de los países con mayor variedad de fauna marina del mundo. Introducidos en el país, la carpa, el salmón y la trucha son las principales especies de peces en los ríos chilenos.
Aunque el Estado de Chile no hace clasificaciones étnicas de su población y, más bien, la considera un grupo étnicamente homogéneo, existen fuentes que consideran que el grueso de la población chilena pertenece a dos grandes grupos étnicos, criollos y mestizos, que juntos constituyen el 88,92% de la población. Los criollos descienden principalmente de la antigua inmigración española y de las inmigraciones europeas ocurridas entre los siglos XVIII y XX, mientras que la población mestiza proviene fundamentalmente de la mezcla entre españoles de orígenes castellano, extremeño y vasco e indígenas pertenecientes principalmente a los pueblos chango, picunche —ambos desaparecidos durante la Colonia—, atacameño, diaguita y mapuche.
Si bien desde la llegada de los españoles al actual territorio de Chile se han tenido estimaciones más o menos fiables del volumen de población indígena, sólo a inicios del siglo XX se comenzó a censar a los aborígenes confiable y sistemáticamente. Según los resultados del censo de 1907, se determinó que había 101 118 indígenas en Chile, equivalentes al 3,12% de la población total del país en ese año —3 231 022—, concentrados preferentemente en las provincias de Cautín y Valvidia. Este número excluyó a los pueblos aborígenes del norte, de Rapa Nui y del extremo austral, pues solo contabilizó a la población indígena de Arauco a Llanquihue. Según el censo de 2012, el 11,08% de la población chilena, 1 842 607 personas de 14 años o más, se declaró indígena9 y perteneciente a uno de los nueve grupos étnicos reconocidos en la legislación chilena —en mayo de 2008, se añadió a la comunidad diaguita, la cual se contabilizó por primera vez en el censo de 2012—. Del total de la población aborigen, el 81,88%, se declaró mapuche; el 6,22%, aimara; el 2,46%, diaguita, el 0,74%, quechua; el 0,74%, kolla; el 0,46%, rapanui; el 0,33%, atacameño; el 0,1%, kawésqar y el 0,07%, yagán. Otros grupos, como los pueblos aonikenk, caucahue, chono, cunco y selknam, están extintos.
Según estudios genéticos, ya no existen poblaciones indígenas puras en el país.
En 1848 se emprendió la colonización alemana, patrocinada por el gobierno chileno para poblar el sur del país. Con el tiempo, esa inmigración alemana influenció la composición cultural de gran parte del sur chileno, principalmente de las provincias de Valdivia, Osorno y Llanquihue. Otras personas, provenientes de Europa y el Oriente Medio, arribaron especialmente a los puertos y a los extremos norte y sur de Chile en los siglos XIX y XX, incluyendo austríacos, británicos e irlandeses, croatas, españoles, franceses, griegos, italianos, neerlandeses, polacos, rusos, suizos, judíos y palestinos. En 1953, el gobierno del presidente Carlos Ibáñez del Campo creó el Departamento de Inmigración y estableció normas sobre la materia.
La inmigración legal de países vecinos a Chile se ha convertido en la más importante. Entre 2004 y 2010, esta se incrementó en un 50% hasta un estimado de 365 459 personas. Según el censo de 2012, había en el país 339 536 personas nacidas en el extranjero, principalmente provenientes de Perú (103 624), Argentina (57 019), Colombia (27 411), Bolivia (25 151) y Ecuador(16 357).

Pese a que la emigración ha disminuido durante la última década, en 2005 se determinó que 487 174 chilenos residían fuera de Chile, representando el 2,99% de la población total estimada del país en ese año —16 267 278 habitantes—. Del total de chilenos emigrados, el 43,33% se encontraba en Argentina, el 16,58% en Estados Unidos, el 5,61% en Suecia, el 5,21% en Canadá y el 4,80% en Australia.

Dentro del país, la movilidad de la población ha aumentado en las últimas décadas, provocando una migración masiva desde los campos hacia las grandes ciudades del país. Mientras que en las regiones del centro-sur chileno más del 80% de su población nació en la misma región —como en la del Biobío, donde alcanza el 86,11%—, en la Región Metropolitana lo hizo el 71% de la población, y en las regiones extremas, sólo el 55% —como en la de Magallanes y Antártica Chilena—.

Hasta principios del siglo XX, la sociedad chilena estaba dividida en clases alta y baja inamovibles. La aristocracia chilena imponía sus intereses económicos, políticos y sociales sin mayores contratiempos. Sin embargo, desde la primera mitad del siglo XX, el país ha logrado estructurarse en torno a la clase media.

Pese a los buenos indicadores económicos de Chile y la notable reducción del nivel de pobreza, que según la encuesta CASEN se redujo desde un 38,6% en 1990 a un 15,1% en 2009 —del cual un 3,7% correspondió a indigentes y un 11,4%, a personas viviendo por debajo de la línea de pobreza—, el país aún presenta un grave defecto: la desigualdad de ingreso entre la población, lo que genera una gran brecha social entre ricos y pobres. En 2011, el coeficiente de Gini fue de 0,503, lo que revela una importante carencia en la economía que aún no ha podido ser subsanada. Ese mismo año, el decil más rico del país ganaba 27 veces lo que recibía el decil más pobre del país. Esta desigualdad, observada en menores o mayores índices a lo largo de la historia de Chile (coeficiente de Gini retroproyectado de 0,366 en 1850 y de 0,655 en 1913), ha sido atribuida por distintos grupos al sistema educativo del país, al neoliberalismo, a la dotación de factores naturales que obligaron al desarrollo de un tipo de economía extractiva que favorecía las desigualdades e incluso a la estructura de élites heredada del período colonial.

Hablado por el 99,3% de los chilenos, el español es el idioma oficial *de facto* y la lengua administrativa del país, donde también recibe el nombre de «castellano».La gran mayoría de la población utiliza la variedad conocida como español chileno, o dialecto chileno, y unos pocos, el español andino o el español chilote. Por otra parte, la lengua de señas chilena es usada por la comunidad sorda del país.

Las lenguas autóctonas se usan poco. El mapudungun es hablado por un número estimado de entre 100 000 y 200 000 personas —el chesungun, hablado por unos 2000 huilliches, es un dialecto divergente que algunos expertos consideran un idioma distinto al mapudungun—; el aimara, por unas 20 000; el quechua sureño, por unas 8200; y el rapanui, por unas 3390 personas, principalmente en la islas de Pascua. Otras, como el kawésqar y el yagán, están en vías de extinción. Las lenguas allentiac, aonikenk, cacán, caucahue, chono, gününa këna, kunza, millcaya y selk'nam están extintas.

Las lenguas alóctonas —como el alemán, el catalán, el croata, el inglés, el italiano y el romaní vlax son habladas por los miembros de las diversas colonias de origen extranjero.

En 2009, el índice de alfabetismo entre la población de 15 años o más fue de 98,5% para las mujeres y de 98,6% para los hombres, mientras que entre las personas de 15 a 24 años fue de 98,9% para ambos sexos.

Aunque su relevancia ha declinado en los últimos años, el catolicismo es la religión predominante y goza de cierta influencia en la sociedad.

Según el censo de 2012, de una población total de 13 045 880 chilenos de 15 años o más, el 66,65% se consideró católico; el 16,44%, evangélico; el 0,98%, testigo de Jehová; el 0,77%, mormón; el 0,12%, judío; el 0,11%, de espiritualidad indígena; el 0,09%, budista; el 0,04%, cristiano ortodoxo; el 0,02%, musulmán y el 0,01%, bahaíes. El 12,51% se declaró agnóstico, ateo o ignoró su credo, y el 2,21% profesó otra religión.

La Iglesia católica ha estado separada del Estado desde 1925, cuando el presidente Arturo Alessandrini y el arzobispo Crescente Errázuriz acordaron separar la Iglesia del Estado chileno en la Constitución. De este modo, concluyó el reconocimiento del catolicismo como religión oficial del Estado, renunciando este al derecho de patronato que había heredado desde la Independencia —sin la aceptación de la Santa Sede— y consagrando una amplia libertad de culto.

El ecumenismo en Chile es de larga data. En 1970, a solicitud del gobierno y con apoyo del cardenal Silva Henríquez, se modificó el tradicional Te Deum del 18 de septiembre con el fin de transformarlo en una ceremonia de todas las iglesias cristianas a partir de 1971, además de contar con la participación de representantes judíos y musulmanes.

Durante los primeros años del Régimen Militar, las diferentes iglesias cristianas crearon el Comité Pro Paz, que bajo el alero de la Iglesia católica se convirtió en la Vicaría de la Solidaridad en 1976, ganándose el respeto por su defensa de los derechos humanos.

Debido a las disímiles características geográficas de Chile, las expresiones culturales varían notoriamente en diferentes zonas del país.

La zona norte se caracteriza por diversas manifestaciones culturales que combinan la influencia de los pueblos indígenas andinos con la de los conquistadores hispanos, a las que se suma la importancia de las festividades y tradiciones religiosas, destacándose las diabladas y la Fiesta de La Tirana.

La zona central se identifica principalmente con las tradiciones rurales del campo chileno y la denominada cultura huasa, que se extiende entre las regiones de Coquimbo y del Biobío, mayoritariamente. Como en esta

región geográfica se concentra la mayor parte de la población chilena, se considera tradicionalmente la principal identidad cultural del país. Su máxima expresión se realiza durante las festividades de Fiestas Patrias, a mediados de septiembre.
La cultura mapuche y las tradiciones de la hacienda dominan en La Araucanía, mientras que la influencia alemana es preponderante en las cercanías de Valdivia, Osorno y Llanquihue.
En el archipiélago de Chiloé se generó una cultura con su propia mitología, originada por el sincretismo de las creencias indígena y española.
Las regiones de la zona austral también han generado una identidad propia principalmente influenciada por los inmigrantes, tanto de Chiloé y del centro del país como de la ex-Yugoslavia, y que en Magallanes se caracteriza por un marcado regionalismo.
La identidad cultural de la isla de Pascua es única debido al desarrollo de una cultura polinésica desde tiempos inmemoriales completamente aislada por varios siglos.
Mientras las costumbres tradicionales del país se mantienen primordialmente en las zonas rurales, los habitantes de las principales urbes chilenas han asimilado la influencia de las culturas europea y estadounidense en desmedro de la identidad histórica nacional debido al desarrollo económico y la globalización.
El patrimonio cultural de Chile está formado, en primer lugar, por su patrimonio inmaterial, compuesto de distintas manifestaciones culturales —como arte, artesanía, bailes, costumbres, festividades, gastronomía, juegos, música y tradiciones—, y, en segundo lugar, por aquellos edificios, objetos y sitios de carácter arqueológico, arquitectónico, artesanal, artístico, etnográfico, folclórico, histórico, religioso o tecnológico dispersos por el territorio chileno; entre estos, se encuentran aquellos bienes declarados patrimonio de la Humanidad por la Unesco, de acuerdo a lo estipulado en la Convención sobre la Protección del patrimonio Mundial Cultural y Natural de 1972, ratificada por Chile en 1980. Estos sitios de interés cultural son el parque nacional Rapa Nui (1995), las iglesias de Chiloé (2000), el barrio histórico de la ciudad portuaria de Valparaíso (2003), las oficinas salitreras de Humberstone y Santa Laura (2005) y la ciudad minera de Sewell (2006).
En 1999, se instauró el Día del Patrimonio como una forma de reconocer la herencia arquitectónica, cultural e histórica de Chile.
Chile posee una serie de emblemas nacionales definidos por ley.
El decreto 1534 de 1967 del Ministerio del Interior determinó los emblemas nacionales del país y reglamentó su uso, refundiendo y sistematizando diversas normas legales y reglamentarias sobre la materia. Su artículo 1.° establecía que los emblemas nacionales eran «el Escudo de Armas de la República, la Bandera Nacional, la Escarapela o Cucarda y el Estandarte Presidencial o Bandera Nacional Presidencial». Además, este mismo artículo ratificó la oficialización de la inclusión en el escudo nacional del lema«*Por la razón o la fuerza*» hecha por el decreto 2271 de 1920 del Ministerio de Guerra y Marina.
Posteriormente, la Constitución Política de la República de Chile de 1980 estableció en su artículo 2.° que «son emblemas nacionales la bandera nacional, el escudo de armas de la República y el himno nacional», mientras que en su artículo 22.° señaló que «todo habitante de la República debe respeto a Chile y a sus emblemas nacionales». Por su parte, la Ley de Seguridad del Estado (decreto 890 de 1975 del Ministerio del Interior) dispuso en su artículo 6.° que «cometen delito contra el orden público [...] b) Los que ultrajaren públicamente la bandera, el escudo o el nombre de la patria».
Asimismo, se han oficializado otros símbolos nacionales mediante decretos. El copihue ha sido la flor nacional desde el 24 de febrero de 1977 y la cueca, la danza nacional desde el 6 de noviembre de 1979. El lapislázuli, una gema extraída en el norte de Chile, fue declarado piedra nacional el 23 de noviembre de 1984. Fue reemplazado el 22 de noviembre de 1993 por la combarbalita, una roca ornamental semipreciosa que es abundante en la zona de Combarbalá.
Por otro lado, mediante oficio, al rodeo chileno se lo ha considerado deporte nacional desde el 10 de enero de 1962.
Contra la creencia popular, aunque el cóndor andino y el huemul están presentes en el escudo de Chile, ni ellos ni la araucaria han sido determinados como emblemas nacionales por ley. Sin embargo, todos ellos han sido decretados monumentos naturales.
La gastronomía chilena surgió de la mezcla entre la alimentación de los pueblos indígenas con la gastronomía colonial española y algunas influencias europeas.
Los principales ingredientes en la cocina tradicional chilena corresponden a alimentos propios de la zona, como el maíz, la papa y el tomate, entre otros, y a productos inicialmente traídos por los españoles, como el trigo y las carnes de cerdo, pollo, vacuno y cordero —esta última sobre todo en la zona austral del país—, en tanto que el consumo de alimentos marinos es importante en las zonas costeras.
Los platos más tradicionales de la cocina chilena corresponden a los anticuchos, el asado, la carbonada, la cazuela, el charquicán, el curanto, las empanadas de pino, las humitas y el pastel de choclo, entre otros. Algunos postres tradicionales son los alfajores, el manjar y el mote con huesillos.
El vino chileno es la principal bebida alcohólica, principalmente en sus cepas Cabernet Sauvignon, Carménère, Chardonnay, Merlot y Sauvignon Blanc. Otras bebidas tradicionales son la chicha y el pisco chileno, también producidas de la uva.

En el desierto de Atacama, existe más de una docena de observatorios —como Paranal (VLT), el complejo astronómico más avanzado y poderoso del planeta, ALMA, hasta la fecha el mayor proyecto astronómico del mundo, y La Silla, entre otros—. Chile posee el 40% de la observación astronómica del mundo; sin embargo, en las próximas décadas, el sector desarrollará otros proyectos —como el Giant Magellan Telescope, el Large Synoptic Survey Telescope (LSST), el E-ELT y la ampliación del Atacama Large Millimeter Array— que harán que el país tenga cerca del 60% del total mundial.
En el desarrollo de la biotecnología, destaca el bioquímico Pablo Valenzuela, quien participó en la creación de la vacuna contra el virus de la hepatitis B, el descubrimiento del virus de la hepatitis C y el desarrollo de un proceso para producir insulina humana a partir de levaduras; además, bajo su dirección, científicos clonaron y secuenciaron el virus del sida.
Desde mediados de los años 1990, Chile ha contado con satélites artificiales: el FASat-Alfa (1995), el FASat-Bravo (1998) y el Sistema Satelital de Observación Terrestre (SSOT, 2011).
La minería chilena ha generado innovación tecnológica y aportes al sector a nivel mundial. La cuprífera estatal Codelco ha patentado procesos metalúrgicos y químicos, como el Convertidor modificado Teniente (CMT), que permite obtener cobre con un menor gasto de petróleo, y el piloto de minería robotizada de la mina Gaby, que usa maquinaria manejada en forma automática mediante *softwares* de control de flotas y geolocalización.
La alta sismicidad de Chile ha fomentado el desarrollo y la aplicación de tecnología antisísmica en las obras de mayor envergadura, como la amortiguación entre pisos de rascacielos usando muelles de absorción de energía y vigas en «X», desarrollados por ingenieros chilenos.
Chile ha sido pionero regional en el uso de telecomunicaciones móviles desde los años 1990. Fue el primer país de América en ofrecer servicios GSM en 1997, la primera red 3.5G UMTS/HSDPA de Latinoamérica en 2006, y el primer servicio HSPA+, el más rápido de la región, en 2010. En 2012, operadores locales realizaron pruebas piloto de servicios de generación 4G.
La minería es el motor económico de Chile. Sus inicios en el actual territorio chileno se remontan a las extracciones hechas entre 12 000 y 10 000 años atrás en una mina de óxido de hierro en Taltal, Región de Antofagasta, la más antigua del continente. Siglos más tarde, la explotación sucesiva del carbón en el sur, la plata en Chañarcillo y el salitre en el norte llevó a la minería a jugar un papel primordial en la economía del país.
Es la principal actividad económica de las regiones de Tarapacá, Antofagasta y Atacama y es de gran importancia en las regiones de Coquimbo, Valparaíso y O'Higgins. En Magallanes, la explotación de yacimientos de petróleo es de suma importancia para el suministro interno.
El principal producto comercial de la minería es el cobre, popularmente conocido como *el sueldo de Chile*. El país es el mayor productor del mundo, satisfaciendo el 36% del mercado mundial, y cuenta con el 28% de las reservas mundiales de cobre. La extracción cuprífera representa el 30% de las exportaciones chilenas —abarcó más del 60% de éstas en 1970—. La empresa estatal Codelco (1976), la mayor compañía cuprífera del planeta, explota algunos de los principales yacimientos chilenos, como Chuquicamata y El Teniente, las mayores minas a cielo abierto y subterránea del mundo, respectivamente.
También es importante la explotación de otros recursos, como hierro, molibdeno, nitrato, oro y plata. Además, Chile cuenta con el 39% de las reservas sudamericanas de litio. En 2010, el 42% de la producción mundial de este mineral se concentraba en el país.
El lapislázuli, una gema extraída en el norte de Chile, fue declarado piedra nacional en 1984. Fue reemplazado en 1993 por la combarbalita, una roca ornamental semipreciosa que es abundante en la zona de Combarbalá.

Fuente: Wikipedia

c) La **rupia** es el nombre de las monedas usadas en India, Pakistán, Sri Lanka, Nepal, Mauricio y Seychelles; en Indonesia la moneda es conocida como rupiah y en las Maldivas como rufiyaa. Una rupia india y la rupia pakistaní se puede subdividir en cien paisas, al igual que la rupia nepalí, pero que a su vez puede dividirse en cuatro sukas o en dos mohor. Esta moneda se utiliza mucho en India.
El origen de la palabra rupia se encuentra en la palabra *rūp* o *"rūpā*, procedente del sánscrito, que significa plata; y de ahí la palabra *rūpyakam* que quiere decir "moneda de plata". El término *rūpyakam* fue usado para denominar la moneda introducida por Sher Shah Suri durante su reinado desde 1540 a 1545 d. C.
La rupia original fue una moneda hecha de plata, y pesaba 178 granos, equivalente a 11,534 gramos. Esta moneda fue usada desde entonces incluso durante los tiempos de la India Británica, pesando 11,66 gramos a 917‰ (.917 plata pura).
La valoración de la rupia basada en el patrón plata trajo consecuencias en el siglo XIX a los países que la utilizaban, cuando las economías robustecidas del mundo se cambiaron al patrón oro. El descubrimiento de enormes yacimientos de plata en los Estados Unidos y en colonias Europeas resultó en un declive del valor relativo de la plata con respecto al oro. De pronto India no tenía mucho poder adquisitivo para hacer transacciones con el mundo. Este momento es conocido como "la caída de la rupia".
Antiguamente la rupia estaba dividida en 16 annas, 64 paisas y 192 pies. Es decir que tres pies equivalían a

un paisa y cuatro de estos últimos a un anna. Por cortos periodos esta rupia de las Indias británicas se utilizó también en Arabia y el este de África al igual que en Australia a comienzos del siglo XIX.
La decimalización se llevó a cabo en Ceilán (Sri Lanka) en 1869, en India en 1957 y en Pakistán en 1961; con esto la rupia comenzó a dividirse en 100 paisas, a los que se les denominaba Naya-Paisa o *Nueva moneda*. Este hábito se mantuvo desde que India se volvió independiente.
En muchas partes de India la moneda es conocida como **rupaye**, **rubai**, o algún otro término derivado del Sánscrito **rupya**.
Comúnmente se usa **Rs.** para referise a la rupia.
También se utiliza el símbolo Rs en India, Pakistán, Sri Lanka, Nepal y Mauricio.
Para las rupiah de Indonesia se utiliza **Rp.**
En zonas de Bangladesh cercanas a India, a las rupias se las denomina takas, siendo ৳ su símbolo y ৲ su marca.
En algunos países se utiliza esa denominación en forma peyorativa, para dar a entender que la moneda en referencia tiene poco valor.

Fuente: Wikipedia

Reflexiones.

No hay nada más fuerte ni más débil en el animal "hombre" que su amor propio, su egoísmo, su narcisismo. Para muchos seres humanos todo debería girar alrededor de sí mismo. Efectivamente, no hay nada más complejo, multiforme y contradictorio que este mismo egoísmo; incluso el altruismo, la objetividad, la compasión, la solidaridad y la negación de uno mismo, parecen ser expresiones rabiosamente egoístas.
El ser humano actúa, razona y se comporta en la medida de cuanto le satisface y excita: ya por obediencia, ya por dinero, ya por remordimiento, ya por honor y fama, ya por ánimo de retribución, ya por ambición y sed de victoria, ya por sensibilidad y estética (dolor-placer), ya por amor u odio, ya por mil y una afecciones distintas y mezcladas. El fuego, en su perpetuo revolucionarse y contradecirse, su afirmarse y negarse a costa de cuanto engulle y vuelve polvo, siempre quieto y nunca quito, uno y múltiple a la vez, es la imagen sensible del egoísmo.
El egoísmo no es más que la actitud y la fuerza que adoptan los organismos para consigo mismos y con cuanto les rodea. También los planetas, los sistemas solares y las galaxias son egoístas.
El egoísmo atiende, sencillamente, al principio de conservación de la energía.
El egoísmo humano es el principio básico de toda psicología demostrativa y por tanto, es el principio básico de toda ética. El estudio de la conducta y el comportamiento humano que se precie de ser verdadera y científica, pues sólo todo lo indemostrable cae en el ámbito de la superstición y la mentira.
El egoísmo siempre tiende a lo que le excita ya sea para saciarse, ya sea para aventurarse a nuevos apetitos y así, evadir su hastío. El egoísmo de un organismo se manifiesta, precisamente por su excitación, es decir, que el gusto y el criterio que sigue un sentimiento egoísta al afectar su entorno, lo definen.
Un egoísmo, según sea el criterio y el gusto que manifiesta mientras se desarrolla y vive, puede encontrarse en un proceso de degeneración, debilitamiento y corrupción, respecto a su entorno; o bien, en un proceso de vigorización, de síntesis y crecimiento, en una cuestión puramente energética.
La degeneración egoísta expresa una desmembración, una negación y una disolución de sí mismo. Sin embargo, esto no indica que la degeneración sea mala o pecaminosa, ya que todo proceso de reproducción indica cierto estado de degeneración egoísta. Todas las cosas afectan a los humanos, quieren devorarlos y vivir a su costa. La debilidad humana sólo indica la incapacidad para dominar y sacar beneficio del entorno, las situaciones, en fin, todo lo que la afecta.
Para remediar la debilidad y la impotencia humana se han ideado distintas terapias: represión, evasión, suicidio, el conocimiento puro (idealismo), la humildad, etc. Todos estos son mecanismo egoístas, es decir, estrategias sicológicas para intentar paliar la brutalidad y la violencia que afecta a los egoísmos.
La psicología idealista desarrollada antiguamente por Platón, modificada luego por el San Agustín y transformada por Descartes y Kant, y finalmente heredada por los positivistas del siglo XX, parte de la idea que el egoísmo debe ser refutado por inmoral, engañoso y malo. Sin embargo, hacerlo es como negar la vida misma en nombre de una hipotética realidad moral y objetiva.
Saber tratar a las personas es intentar comprender los distintos y variados egoísmos. Respetar o tolerar a las personas es respetar y tolerar los distintos egoísmos, es decir, los diferentes intereses, propósitos y ambiciones.
Generalmente, no se ama u odia, no se alaba o recrimina, no se respeta o se teme a una persona, sino más bien, a un tipo de egoísmo. Todo ataque, abuso y violencia ejercida sobre otro, está motivado generalmente, por una conducta rabiosamente egoísta.
Los caracteres psicológicamente más sanos y vigorosos expresan frecuentemente, los egoísmos más profundos. El egoísta más vulgar no entiende el desinterés, no concibe como alguien pueda sacrificarse por algo que no le va a reportar ningún beneficio consciente y palpable, quizás todo lo contrario. Cuando ven a alguien actuar de esa manera, juzgan que debe estar buscando lo que ellos buscarían en tales casos: retribución, ganancia palpable, negocio o placer.
En los grandes egoísmos el desinterés hace referencia a un ensimismamiento hacia uno mismo, apreciar la propia superioridad. Es una especie de autoestima y de gozo hacia sí mismo.

Muchos razonamientos y opiniones humanas son egoístas. Se desea vivir de una forma y para ello se define la vida mediante ciertos atributos y consideraciones que sean convenientes. No hay nada más complejo, profundo y caótico que el mundo de las pasiones humanas, eso es el egoísmo.
Mucho se habla en los códigos morales sobre lo nocivo que resulta ser egoísta y la forma en que tal tendencia es un signo de alguna alteración de la personalidad.
Sin embargo, un vistazo más a fondo al funcionamiento humano, indica que casi todo lo que motiva la conducta, tiene un significado que revierte sobre quien la ejecuta. Es decir que, independientemente de lo establecido desde el punto de vista moral, en el plano psicológico todos somos esencialmente egoístas.
Tal vez si nos alejamos de los criterios "bueno" y "malo", colocándonos en los menos arriesgados de "positivo" y "negativo", hallaremos ambas cualidades en el egoísmo.
El hecho de que una persona atienda primero su salud; que piense en resolver sus problemas antes de ayudar a los demás con los suyos; que dé prioridad a sus necesidades y que quiera obtener de la vida lo mejor antes que conformarse con los desechos, no tiene nada de reprochable. Después de todo, alguien necesitado o deteriorado será de muy poca utilidad a la hora de ejercer su altruismo o sus loables deseos por brindar la ayuda que los demás necesiten. Un egoísmo "negativo", por otro lado, es el que impone los propios deseos por encima de los ajenos y que por satisfacerlos atropella a quien sea, sin ninguna consideración por los malestares que pueda causar.
Aquel que sólo piensa en sí mismo, evidentemente no es una persona sana ni evolucionada en su mundo emocional. El egoísmo narcisista es propio de la primera infancia y, en la adultez, es un indicio de grave trastorno. Pero por otra parte, una extrema disposición a entregarlo todo a manos llenas, sin reservas, tampoco implica un alto grado de elevación espiritual. Es preciso, aunque difícil, encontrar un balance exacto entre un polo y el otro.
Tal vez una buena clave para decidir se encuentre en el primer mandamiento de la Ley de Dios: Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo, ¡como a ti mismo!
Si somos egoístas con medida, no habrá mucho que lamentar.

"No importa cuánto se viva sino cómo se vive.
Si se vive bien y se muere joven,
se puede haber contribuido más que una persona hasta los 80 años,
preocupada sólo de sí misma".
Martin Luther King (1929-1968) Pastor estadounidense de la iglesia bautista,
luchador por los Derechos Humanos.