



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL  
EN UN ENTORNO RITUAL:  
LA CURA DEL HABLA EN EL TEMAZCALLI

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
P R E S E N T A  
**IVÁN H. GONZÁLEZ APODACA**



ASESOR:  
MARIA LUISA CASTRO SARIÑANA

MÉXICO, D.F.

2005



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A Gregorio*

*Por tu enorme capacidad de amar, de crecer y de dar. Por la fuerza vital que nos irradias. Por estar vivo y por estar cerca de lo que soy.*

*A Gloria*

*Porque tu vida fue testimonio de amor profundo; porque tu muerte ha abierto una puerta que nos llama continuamente al camino del espíritu.*

*A Alejandro*

*Por ser el canal a través del cual me llegó el temazcal y la medicina. Por tu camino que nos abre camino a todos. Por ser mi maestro y mi carnalito.*

*A Maria*

*Por tu alegría y tu inmensa sensibilidad. Por ser espejo en el cual puedo observarme, por compartirme tu caminar hermanado con el mío.*

*A Erika*

*Por tu fortaleza, tus convicciones y tu lucha, que son para mí ejemplo a imitar. Por el amor tan grande que emanas, por dejarme alimentarme de éste desde que era niño.*

*A Gabriel*

*Por elegirnos como familia, porque tu llegada anuncia que se ha cumplido el tiempo en que las promesas comienzan a realizarse.*

*A mi familia toda, por ser mi núcleo y mi base, mi comunidad primera, tierra fértil para echar raíces, florecer y dar abundante fruto. Doy gracias por haber sido plantado entre ustedes...*

## **AGRADECIMIENTOS**

*A María Luisa Castro Sariñana*

*Por haber sido detonadora, guía, maestra y amiga en el proceso del despertar de mi conciencia. Por ayudarme a morir y a renacer.*

*A Alejandro y a María Luisa*

*Porque al enseñarnos el poder del rito nos iniciaron a un camino lleno de conciencia y corazón. Por encontrarnos y por haber sabido reconocernos los rostros.*

*A la banda*

*Por habernos dado el permiso de vivir -por un tiempo al menos- la experiencia de una verdadera comunidad. Por el regalo que es tenerlos en mi vida. Por tanta fiesta, tanto viaje, tanta lágrima y tanto corazón que he encontrado en cada uno de ustedes.*

*A la Facultad de Ciencias Políticas; a la UNAM*

*Por ser mi casa de estudios, por alimentarme, formarme y prepararme profesional y humanamente. Por ser el espacio que me ayudó a definir mi camino. Por el orgullo que me da pertenecer a una institución que forma seres humanos y no máquinas automatizadas.*

*A los pueblos indios*

*Por la sabiduría y el conocimiento vivos del cual por sangre son herederos.*

*Por el valor que requiere resistir contra el sistema, contra la homogeneización, contra el consumo como meta única de la vida.*

*Por lo mucho que como cultura y como seres humanos tenemos que aprenderles*

*Por que con sus vidas están defendiendo su legítimo derecho a vivir en comunidad.*

## Contenido

<b>Introducción: La crisis de comunicación humana</b>	<b>8</b>
I. Aislamiento, vacío existencial y medios de información	9
II. ¿Qué es el temazcalli?	13
III. El rito como fenómeno comunicativo	15
IV. Ritos y medios de información	18
<b>1. El temazcalli en el mundo mesoamericano</b>	<b>21</b>
1.1 Surgimiento y desarrollo: de la época prehispánica a la actualidad	22
1.2 Clasificación: higiénico, terapéutico y ceremonial	31
1.3 El temazcalli en su aspecto simbólico	34
1.4 Una semblanza de la cosmovisión de los pueblos mesoamericanos: la vivencia de lo sagrado	49
1.5 Usos medicinales y usos rituales: males del cuerpo, males del alma	56
1.6 Divinidades asociadas al temazcalli	66
<b>2. Una aproximación psicológica al estudio del temazcalli</b>	<b>72</b>
2.1 Muerte y renacimiento simbólicos	74
2.11 El temazcalli: un ritual de renacimiento	75
2.2 Regresión al servicio del yo en el temazcalli	78
2.3 Estados Modificados de Conciencia (EMC)	89
2.31 Potencial terapéutico de los EMC	95
2.32 EMC y espiritualidad	98
2.4 El temazcalli como vía de acceso a un EMC	100
<b>3. El temazcalli y la comunicación humana: el poder curativo de la comunicación interpersonal</b>	<b>115</b>
3.1 Catarsis: La palabra que cura	117
3.11 Niveles de comunicación interpersonal	120
3.12 La catarsis como base de la curación emocional	124
3.13 Catarsis y EMC	135
3.2 Confesión catártica en el temazcalli mesoamericano: la Tlazolteotl	139

3.3 La comunicación humana y la "patología normal"	157
3.4 Comunicación interpersonal en el temazcalli: el Otro	169
3.41 Comunicación – Comunión – Comunidad	180
3.42 "Por todas mis relaciones": Los otros Otros	188
<b>CONCLUSIONES: La carencia de ritos en la etiología de la enfermedad</b>	<b>192</b>
4.1 Salud emocional: necesidad de espacios para la catarsis	195
4.11 Salud Física	198
4.2 Salud Social: una medicina para una sociedad enferma	200
4.3 Salud espiritual: la falta de contacto con EMC	204
4.4 Sobre la necesaria regresión	208
<b>ANEXOS</b>	<b>212</b>
a. Testimonios	213
b. Directorio de temazcales en la Ciudad de México y sus alrededores	220
<b>GLOSARIO</b>	<b>224</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>229</b>

*El texto presente trata de una partida en la que el hombre de ciencia emplea sus principios de explicación de conformidad con ciertas reglas lógicas para ver si esos principios pueden extenderse y abarcar la vasta oscuridad de las realidades que nos contienen.*

G. Bateson, *Una unidad sagrada. Pasos ulteriores hacia una ecología de la mente.*  
(BATESON, 1993)



*Si algunas gentes sabemos que Occidente padece la agonía siniestra de una cultura fallida y que muchas de las soluciones a nuestro engarrotamiento espiritual, social y cultural se encuentran aquí, en nuestro país, ¿a quién le importaría?*

*Si creemos firmemente en la recuperación de nuestras fuentes, recuperación de nuestro espíritu, recuperación del sentido original de nuestras vidas, (...) ¿quién nos creería?*

*Quando hablo de recuperación, me refiero a la toma de conciencia que implica el darnos cuenta de que cualquiera que sea hijo de la cultura Occidental está enfermo y que el único modo de salir de ahí es "recuperándose". Cuando hablo de recuperación de nuestras fuentes, no me refiero al regreso arqueológico a nuestros orígenes, sino al recontacto con nuestra vitalidad esencial, para poder volver a inventar los juegos que necesita nuestro espíritu, para poder madurar nuestra condición de seres humanos, corrigiendo nuestros errores y algún día celebrar la desaparición del miedo condicionado.*

(NÚÑEZ, 1987: p.86)



# **I**NTRODUCCIÓN

La crisis de la comunicación humana

## I. AISLAMIENTO, VACÍO EXISTENCIAL Y MEDIOS DE INFORMACIÓN

El siglo XX fue un periodo marcado por cambios e innovaciones tecnológicas que transformaron radicalmente el aspecto del mundo. La ciencia y sus aplicaciones prácticas en el mundo de la tecnología realizaron -y siguen haciéndolo- enormes progresos y avances.

El ámbito de las telecomunicaciones ha sido uno de los más revolucionados por estos adelantos, presentándose un auge sin precedentes en los así llamados medios masivos de comunicación. Disponemos de una red electrónica que combina la radio, la televisión, el teléfono, la Internet, las computadoras y los satélites, que está transformado rápidamente al planeta tal como lo conocíamos; las sociedades aisladas y desconectadas poco a poco están desapareciendo y la intercomunicación global se plantea como una realidad.

Ante tales hechos, se ha llegado incluso a hablar de la *datasfera*: una masa de información que rodea a la Tierra, tal como lo hace la atmósfera, conformada por los sistemas de televisión por cable, los sistemas telefónicos avanzados, los satélites, los módems, Internet y el ciberespacio; todo un sistema circulatorio de información que envuelve al planeta. (PIÑEIRO, 2000: p.188)

Tomando en cuenta lo anterior, es claro que la nuestra es una época de *boom* de los medios de información; se ha llegado a afirmar que un individuo de nuestro tiempo tiene a su alcance en una hora más información que la que hubiera tenido a lo largo de toda su vida si hubiera nacido en el medioevo. En este contexto, la pregunta que se impone sería: ¿Qué hacemos con tanta información? O más aún: ¿Para qué nos está sirviendo tanta información?

Al respecto Terence Mckenna considera que en el curso de la historia de la humanidad, el impulso para expresarse ha motivado la elaboración de técnicas cada vez más efectivas de comunicación, lo cual responde a una necesidad natural. Sin embargo – afirma- en nuestra época esta necesidad básica se ha transformado en una comunicación de masas que todo lo inunda y que literalmente sumerge el espacio que rodea a nuestro planeta. El planeta nada a través de un océano de mensajes autogenerado. Las llamadas telefónicas, el intercambio de datos y los espectáculos transmitidos electrónicamente crean un mundo invisible que se experimenta como simultaneidad informativa. (MCKENNA, 1993: p.73)

Vivimos así sin duda en una época de auge de los medios de información; sin embargo, esta marea de información impulsada por el advenimiento de las nuevas tecnologías está generando realidades paradójicas; la cantidad de información que un hombre maneja (que recibe y que emite) es mayor que en épocas anteriores, pero en cuanto a la calidad y utilidad de esta información, parece ser mucho menor. A pesar de los mejores y sofisticados medios de información, el hombre cada vez se comunica menos entre sí. Veamos porqué.

El escritor argentino Ernesto Sábato nos habla de las repercusiones del tipo de vida que actualmente se lleva en las sociedades modernas, plagadas de avances tecnológicos, de contaminación visual y auditiva, y de bombardeos por parte de los *mass media*. Los seres humanos nos hemos visto enfrentados a un gradual cierre y desensibilización de nuestros sentidos; requerimos cada vez más intensidad, como si fuésemos sordos. No vemos lo que no tiene la iluminación de la pantalla, ni oímos lo que no llega a nosotros cargado de decibeles, mientras somos atragantados por una avalancha de información que no podemos digerir y de la que no recibimos alimento alguno. (SÁBATO, 2000: p.61)

Sería ingenuo pensar que tal bombardeo al que estamos sometidos no tendría repercusiones sobre el tipo de vida que llevan los individuos. El auge de los medios masivos de información ha crecido en relación inversa a la capacidad meramente humana de comunicarse con sus iguales, causando un distanciamiento y un aislamiento del hombre con sus semejantes y consigo mismo:

*El otro ser humano no nos llega, no lo vemos. Está más a nuestro alcance un desconocido con el que hablamos a través de la computadora. En la calle, en los negocios, en los trámites, uno sabe -abstractamente- que está tratando con seres humanos pero en lo concreto tratamos a los demás como a otros tantos servidores informáticos o funcionales. (SÁBATO, 2000: p.21)*

Los medios masivos se han multiplicado de tal modo que, aun el individuo más aislado puede escuchar la voz de alguien de cualquier país a través de un radio; los medios de información forman una red que nos envuelve. Y hay quien afirma incluso que la soledad que el hombre moderno experimenta se debe en gran parte a la abundancia de medios de información. (FERNÁNDEZ, 1997: p.51)

En este entorno saturado de redes de transmisión de información, una cosa está quedando clara: la comunicación que los seres humanos experimentan hoy día no está logrando formar vínculos de profundidad. La época moderna, etapa de los mayores

avances en telecomunicaciones y sistemas de intercomunicación a nivel mundial, que responden a las necesidades de la globalización, es también la época en que el ser humano más incomunicado se encuentra, cuando menos acompañado, entendido y comprendido se experimenta a sí mismo. El aumento de fenómenos patológicos como las depresiones y las neurosis, los suicidios cada vez más frecuentes y el creciente miedo con el que viven miles de sujetos nos habla de ello.

Términos como "aldea global" y "comunidad planetaria" son cada vez más fantasías que las tecnologías no nos están dando y no nos pueden por si mismas dar. Si bien nuestro sistema es muy bueno para satisfacer las necesidades físicas, ofreciendo la posibilidad –para aquel que la alcance- de obtener la comida que queramos en los supermercados o usar ropa a la moda, no logra satisfacer nuestras necesidades más profundas, las necesidades espirituales de contacto y de comunicación. A pesar de todas estas oportunidades materiales, la gente se siente deprimida, insegura, falta de amor y contacto. (GROF, 1999: p.5)

Se dice que el hombre nunca se ha experimentado más solo que en nuestros días; que la indiferencia es una de las actitudes más difundidas en la actualidad y que existe un temor generalizado al contacto con el otro. Tal escenario bien puede entenderse como una crisis en el sistema de comunicaciones del ser humano actual, una crisis que se manifiesta incluso en los niveles más profundos, en su esquema de valores y creencias.

La gran cantidad de ofertas que encontramos ahora en el mundo Occidental, el yoga, las diversas formas de meditación, las técnicas y disciplinas en general para entrar en contacto con uno mismo, nos hablan de una necesidad que el hombre está reconociendo y experimentando: la necesidad de una vida más cercana a valores y prácticas espirituales, mediante las cuales se nos facilite el contacto con nosotros mismos, la comunicación con el otro y con el mundo en el cual estamos inmersos.

Ante el vacío, ante el aislamiento existencial y la incapacidad para entablar una comunicación profunda, ante la falta de redes de solidaridad y la práctica inexistencia de comunidades reales y funcionales que brinden apoyo y sostén al ser humano en sus necesidades básicas de contacto y comunicación, y ante la carrera materialista de cultivar el intelecto para poder obtener un buen empleo y con ello mantener un nivel de vida y de consumo sin fin que la sociedad misma nos ha impuesto y nos exige... ante todo ello, el hombre ha comenzado a intuir en este camino un vacío, y ha comenzado a voltear la mirada hacia todo aquello que le permita comunicarse y sentirse vinculado consigo mismo, con el otro y con el mundo que le rodea.

Estudios de investigadores serios (BATESON, 1984; RUESCH, 1980) confirman de qué manera el hombre moderno se experimenta aislado, falta de sentido, falta de comunidad, y cómo esta crisis se va cada vez más traduciendo en enfermedades del ánimo, de la mente y del cuerpo. Cada vez más, la enfermedad en nuestra época está surgiendo por una pérdida de la capacidad del ser humano de comunicarse.

En el actual escenario necesitamos espacios que posibiliten y ayuden a que volvamos a entablar una comunicación profunda, una comunicación que se base, más allá de los convencionalismos sociales y clichés, en lo que realmente somos y en lo que verdaderamente necesitamos expresar. Es hora de que quede claro que no van a ser las tecnologías las que nos ayuden a comunicarnos en profundidad; es hora de derrumbar la falacia manejada por las grandes empresas de comunicación que quieren hacer creer que a más y mejores medios de información, mayor será la intensidad y profundidad de los vínculos y las relaciones humanas, como si la comunicación la crearan los medios. El esquema que proponen sería el siguiente:

Más                      Más                      Mayor  
Tecnología → Comunicación → Contacto

Al respecto de este juego en el cual se vende la ilusión de comunicación y la promesa de sentirse conectado, Douglas Rushkoff afirma:

*Si el uso de la tecnología no conlleva a comunicarse con otros seres humanos vivos, las oportunidades que ofrece son simplemente un desperdicio de tiempo y de dinero. La vida real tiene que ver con la gente, no con la tecnología.* (cit. por PIÑEIRO, 2000: p.201)

En esta misma línea, Dominique Wolton propone distinguir entre información y comunicación. La Internet, la televisión o la radio, más que medios de comunicación pueden ser entendidos como eficaces sistemas de transmisión de informaciones, lo cual no implica una eficacia análoga en cuanto a la capacidad de comunicación. Entonces, cualquiera de los así llamados medios masivos servirían más para transmitir información que para entablar un verdadero proceso comunicativo. La comunicación – la verdadera comunicación- no se logrará mientras esté basada en los medios electrónicos o masivos (por más que se implemente la tecnología) por el simple hecho de que es un proceso humano y ese elemento humano podrá ser distribuido, ampliado o potencializado por los grandes medios, pero nunca sustituido por ellos. Como dice

Wolton "Siempre llega el momento en que hay que apagar las máquinas y hablar con alguien, ejercitando el antiguo arte de compartir y convivir." (cit. por GIGLIA, 2001: p.112)

Resulta claro entonces que en la base de toda forma de comunicación se encuentra la comunicación interpersonal humana; cualquier ser humano experimenta la necesidad de entablar una comunicación directa con sus contemporáneos. De ahí la urgencia de mejorar el estado de nuestras comunicaciones humanas y, con ello, ir trascendiendo este estado de soledad que nos ahoga. Con la mirada puesta en esta meta, el camino no está –no puede estar- en un simple retorno, en un burdo regreso a lo primitivo que niegue el avance tecnológico dando marcha atrás al progreso científico. El camino sería más bien el que, quizá sin plena conciencia de la profundidad de lo que dicen, anuncia una empresa de telefonía celular:

"Encuentra nuevas formas de comunicarte"

Ante la crisis de comunicación, ante el aislamiento existencial, estamos urgidos de herramientas que nos permitan volver a comunicarnos desde dentro, desde lo que verdaderamente somos, sin máscaras sociales, sin depender de los medios masivos. Estas nuevas formas de comunicarnos no van a estar dadas por la tecnología, no son nuevos y sofisticados medios lo que necesitamos: necesitamos que el énfasis regrese al hombre que se comunica con su semejante, a la comunicación interpersonal.

Es entonces momento de un movimiento retroprogresivo: echar un ojo hacia atrás con miras a seguir avanzando. Es así, volteando hacia nuestras raíces históricas, culturales y míticas, que encontramos una herramienta que adquiere un incalculable valor en nuestro tiempo y nuestro contexto actual: el temazcalli.

## II. ¿QUÉ ES EL TEMAZCALLI?

*El temazcal se emplea con diferentes finalidades. Una de ellas tiene un carácter espiritual, cuyo objetivo es propiciar estados particulares de ánimo y actitud, que permitan al participante una comunicación profunda con la naturaleza, con lo divino que existe en cada uno de nosotros y en los demás. (SÁNCHEZ, 2003: p.31)*

Físicamente el temazcalli es una estructura cerrada de pequeñas dimensiones que,

según la tradición, puede ser circular o cuadrada y en la cual se introducen piedras previamente calentadas al rojo vivo. Las piedras pueden ir apiladas y permanecer fijas en el ombligo o *textile*, un pequeño anexo al cuarto de sudación, donde son calentadas, o pueden ser calentadas fuera e introducidas en cada sesión al temazcalli, colocándose en el centro, en un hoyo sobre la tierra. Sobre estas piedras se vierte té preparado con hierbas medicinales. El vapor es manejado y dirigido con un ramo de plantas frescas.

Dado que el temazcalli es un baño de vapor que propicia una purificación a nivel físico, emocional, mental y espiritual, ha sido considerado un acto sagrado, por lo que tradicionalmente ha ido acompañado de un ritual ceremonial. El temazcalli es un rito que reúne y plasma en sus formas el conocimiento mesoamericano del hombre, del universo, y del vínculo armónico que debe existir entre ambos; el resultado de una armónica relación entre éstos será un estado de salud integral en el individuo; el resultado de la ruptura o desequilibrio en tal relación traerá como consecuencia la enfermedad.



Un temazcalli moderno en la Ciudad de México. *La Planta Médica*.  
(<http://www.laneta.apc.org/laplantamedica/index.html>)

La palabra *temazcalli* esta formada por las raíces del náhuatl *temaz*, hervir o bañar y *calli*<sup>1</sup>, casa: la casa del baño de vapor.

En su dimensión simbólica el temazcalli representa al vientre sagrado de la madre Tierra, al cual entran los participantes a renovarse, a purificarse, a dejar ahí dentro lo que su cuerpo y su alma no necesitan ya para vivir. Dentro del temazcalli se conjuga la acción medicinal de los cuatro elementos: la tierra, el agua, el aire y el fuego.

---

<sup>1</sup> El símbolo calli –casa- tiene que ver con el resguardo, la reflexión, el recogimiento. No sólo se refiere a la casa como hogar, sino a la “casa más íntima”, nuestro cuerpo y a “nuestra última morada”, la Madre Tierra. De ahí que el significado profundo de “calli” tenga que ver con lo interior, con el corazón de las cosas. (Tonalamatl, 2004: p.XX)

Sobre las piedras calientes se vierte un té o infusión preparada con plantas medicinales, y el vapor que exhalan es movido y dirigido con un ramo de plantas frescas. El guía (el temazcalero) se encarga de dirigir la sesión. Inicialmente aplica a los participantes, antes de que entren, una limpia con humo proveniente del popochmitle o sahumador, en el cual quema ciertas hierbas secas, copal y sustancias utilizadas tradicionalmente. Posteriormente, ya dentro del temazcalli se llevan a cabo diversas dinámicas de grupo, como rezos, cantos, visualizaciones, meditaciones y respiraciones con las que induce a los participantes a ciertos estados físicos, anímicos, emocionales y de alteración sutil de la conciencia, todo ello en un entorno de oscuridad, silencio, humedad y un fuerte calor.

En determinados momentos de la ceremonia, se aprovecha el estado emocional en que los individuos se encuentran y se les pasa a cada uno de ellos la palabra, en un momento de silencio en el cual todos escuchan y apoyan lo que cada quien tenga que decir. Generalmente estos espacios son utilizados para la descarga catártica de emociones, mediante la verbalización y la expresión emocional correspondiente. Dichos momentos son vividos con un fuerte respeto hacia la persona que se encuentra expresándose y con una abierta invitación a que comparta y verbalice todo aquello que le lastima, le asusta o que quiere superar y dejar ahí dentro, en ese espacio de purificación.

El rito puede durar desde 90 minutos hasta varias horas; cuando los participantes se encuentran listos para “nacer” se cierra la sesión, se agradece, se da una breve despedida y al salir se baña con agua fresca a cada uno de los “recién nacidos”; posteriormente se les abriga con una manta o cobija y van a reposar en calma y silencio por unos minutos. En este estado de reposo se ofrece un té preparado principalmente de plantas tonificadoras y diuréticas.

Aunque lo conocieron y usaron gran variedad de pueblos mesoamericanos, a nosotros el temazcalli nos ha llegado principalmente bajo las formas propias de la cultura nahua, como una valiosísima reminiscencia del México antiguo.

### **III. EL RITO COMO FENÓMENO COMUNICATIVO**

¿Cómo ubicar en este contexto de crisis comunicativa un ritual como lo es el temazcalli?; ¿cuál puede ser la relación de un ritual ancestral con nuestra crisis comunicativa del siglo XXI?; ¿hay en estos rituales y ceremonias algo de lo cual

podamos echar mano para trascender la actual crisis de comunicación, de aislamiento social y existencial?

En concreto, ¿puede un rito como el temazcalli aportar algo a esta problemática?

En medio del torbellino de información al que día con día nos vemos sometidos, cada vez queda más clara la necesidad de rescatar la importancia que representa para el hombre la comunicación en el campo de las relaciones humanas. Hoy día, las exigencias de la vida laboral alimentadas por las exigencias del consumo sin fin han hecho que el encuentro del hombre con el hombre se haya convertido, cada vez más, en un acontecimiento difícil de consolidar. ¿Cómo, entonces, lograr entablar procesos de comunicación meramente humanos en una urbe y en una civilización como la nuestra? ¿Es que acaso se puede, dado el ritmo y la sobrepoblación, volver a retomar la experiencia de una comunicación con el otro que me ayude a lograr un reestablecimiento de mi equilibrio emocional?

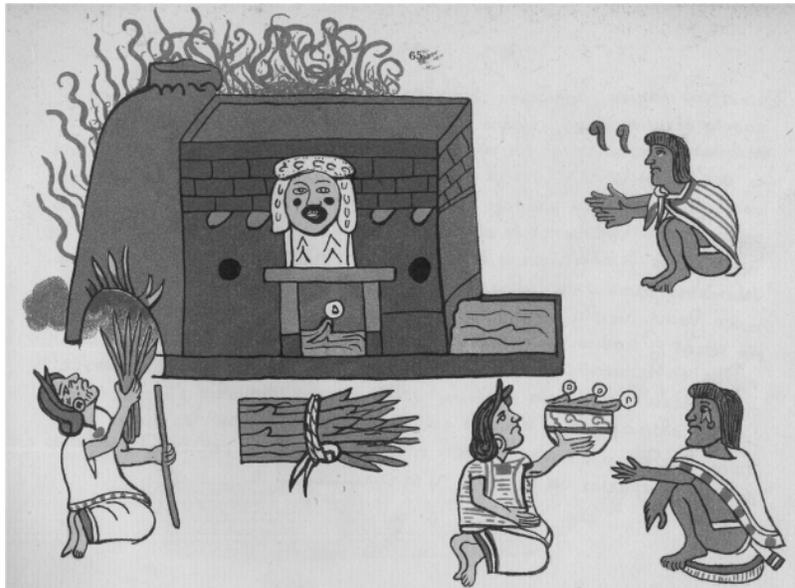
La apuesta de la presente investigación es que sí, que es posible en la medida que vayamos reaprendiendo a contactarnos y conectarnos con el otro bajo formas más profundas. De aquí surge la necesidad de un espacio que propicie los encuentros humanos, de una herramienta adecuada que facilite el antiguo arte de comunicarse en profundidad, desde el centro de lo que somos y no desde los convencionalismos y “clichés” sociales a los que tan acostumbrados estamos. Tal herramienta, claro esta, no podrá ser una nueva tecnología, sino un espacio que nos permita comunicarnos a un nivel más profundo.

Es aquí donde reaparece el temazcalli –herencia milenaria de nuestros ancestros– como una herramienta de sanación que nos devuelve –al menos de manera temporal– esta visión de lo que es esencial en la vida: el reencuentro con nosotros mismos, con nuestros semejantes y con nuestros elementos constituyentes (la tierra, manifestada en nuestro cuerpo, el agua expresada en nuestra sangre, sudor y lágrimas, el aire simbolizado por nuestro aliento, nuestra respiración y nuestra palabra; y el fuego, símbolo universal del espíritu), provocando una armonización de nuestro ser en sus distintos planos: físico, emocional, mental y espiritual.

La ceremonia del temazcalli se apoya en el uso de la palabra como vehículo de curación. La palabra compartida (ya sea en cantos, en confesiones al fuego o en una catarsis espontánea) y la comunicación a un nivel emocional van logrando abrir en el

individuo ciertas formas obstaculizadas de expresión, realizando aquella promesa de “encontrar nuevas forma de comunicarse”. En este sentido, el temazcalli se constituye como un espacio que genera un tipo de comunicación –verdaderamente- humana.

Hace ya algunos años advertía Nicolás Núñez sobre como los espacios convencionales de expresión pueden limitar y obstaculizar la apertura de la interioridad. (NÚÑEZ,



El temazcalli en la lámina 77 del Códice Magliabecchi. Sobre la puerta de entrada del temazcal aparece el rostro de Tlazolteotl, diosa de los nacimientos y de la regeneración. A la izquierda se encuentra una mujer que se encarga de poner la leña en la hornilla. En la parte inferior podemos ver a un indígena enfermo o afligido representado por medio de una lágrima y una curandera ofreciéndole una medicina antes de entrar al baño. (LEMUS, 1989: p.50)

auténtica comunicación emocional, que dista mucho de ser un simple intercambio de información. En esta época del auge de las tecnologías y medios de información, el temazcalli nos lleva a un reencuentro con las formas más básicas, vitales y profundas de la comunicación: una comunicación terapéutica que logra aliviar tensiones, aligerar cargas y sanar heridas, que hace sentir a uno conectado y vinculado con el otro allá en lo profundo.

Así, ante esta necesidad de un espacio que nos permita reconectarnos y recontactarnos en el plano más directo, en el encuentro humano cara a cara, con el corazón abierto, la apuesta del presente trabajo es que este espacio puede ser creado por los ritos vivos que tanta falta nos hacen; la apuesta es que este espacio que tanto necesitamos puede ser generado en el temazcalli.

1987: p.60) De frente al ser humano de nuestro tiempo, lleno de defensas emocionales y bloqueos en su comunicación interpersonal profunda, nos toca presenciar el resurgimiento de un rito con su enorme capacidad de hacer que florezca la auténtica comunicación humana.

El temazcalli se constituye entonces como una herramienta que posibilita reabrir la

#### IV. RITOS Y MEDIOS DE INFORMACIÓN

*La comunicación es el primer paso hacia la comunidad*

Douglas Rushkoff

(cit. por PIÑEIRO, 2000: p.193)

En nuestras escuelas y en nuestra sociedad misma, cada vez más, el estudio de lo referente a la comunicación es el estudio de lo referente a los medios masivos de comunicación. Sin tratar de restar importancia al papel que juegan -y jugarán- los medios masivos de información en el mundo contemporáneo, es indispensable dejar bien establecido que "es la comunicación interpersonal –y no la efectuada a través de los *mass media*- la que saciará la búsqueda del hombre de comprensión, compañía y confianza". (FERNÁNDEZ, 1997: p.6)

En la actualidad podemos presenciar un fenómeno perturbador: los medios masivos se han autonombrado los herederos de las funciones que antaño cumplía el rito, proporcionando catarsis (cine, televisión, telenovelas), dando un sentimiento de aparente unidad (fútbol, competencias deportivas), pertenencia y comunidad a los receptores. Ernesto Sábato habla de lo paradójico que resulta que través de la pantalla de televisión parecemos estar conectados con el mundo entero, cuando en verdad nos arranca la posibilidad de convivir humanamente, y lo que es tan grave como esto, nos predispone a la abulia, mientras que la computadora se transforma cada vez más en una ventana a través de la cual los hombres sienten la vida. (SÁBATO, 2000: p.13-17)

La formación de una comunidad, función que antaño era cumplida por los rituales que daban unidad y cohesión a los grupos, ahora es tarea de los medios masivos de comunicación, vendiéndonos una ilusión de contacto, de solidaridad y de unión. La desritualización de la sociedad Occidental -o la pobreza del ritual: rituales muertos y faltos de significado- ha permitido que los medios masivos se adjudiquen esta labor, formando pseudocomunidades. Los rituales comunitarios han sido sustituidos por el entretenimiento de masas, por la formación de públicos –difícilmente podemos llamarlos comunidades- anónimos, desconectados.

*Y entonces, habiendo sido privados de la cercanía de un abrazo o de una mesa compartida, nos quedarán los 'medios de comunicación'.* (SÁBATO, 2000: p.26)

Daniel Goleman analiza cientos de estudios llevados a cabo durante dos décadas y que incluyen a más de treinta y siete mil personas, mostrando que el aislamiento social –la noción de que no se tiene con quién compartir los sentimientos íntimos o mantener un contacto estrecho- duplican las posibilidades de enfermedad o de muerte. (GOLEMAN, 1995: p.213) Resulta difícil no extraer de lo anterior una conclusión: como sociedad y como individuos estamos enfermos. Nuestras relaciones están enfermas y eso lo podemos observar en los contactos cotidianos que tenemos en cualquier urbe, en cualquier ciudad. Quizá nuestra enfermedad no se ha manifestado en todos los casos en el plano físico, pero sí en lo emocional y en lo social. Las patologías predominantes en nuestra fragmentada sociedad contemporánea son el resultado de deficiencias en las relaciones interpersonales; deficiencias, en última instancia, de la forma en que los individuos entablan y efectúan sus comunicaciones: una forma de comunicarnos que no está logrando formar comunidades y nos ha hecho por tanto enfermos sociales.

Dentro de esta visión de la psicopatología y la patología como formas de comunicación perturbadas, resulta apremiante la necesidad de sanar nuestras comunicaciones, de “re humanizarlas”, como vía a sanarnos a nosotros mismos, enfocando la comunicación humana como herramienta terapéutica. Dado que nuestra enfermedad es emocional y es social, la cura tiene que contemplar estos factores: una medicina que trabaje con nuestros cuerpos golpeados por el stress, con nuestras emociones enfermas y con nuestras relaciones sociales dañadas.

El olvido de los rituales sociales compartidos –o la pobreza de los mismos- y su sustitución por la exposición a los medios masivos de información resulta una de las principales causas de la pérdida de comunidad y de la consecuente enfermedad social que ello acarrea, al privarnos de espacios para comunicarnos a un nivel emocional.

Es claro entonces cómo nuestra enfermedad social se debe al olvido de la comunidad, no como concepto sino como experiencia; las comunicaciones cotidianas que entablamos con los que nos rodean no están logrando una de sus metas más importantes: crear común unión, crear comunidad.

Ante ello aparece la forzosa necesidad de recuperar formas rituales, formas que nos conduzcan de nuevo a la experiencia sanadora de la comunicación interpersonal, formas que nos lleven de nuevo a la experiencia de la comunidad: aquello que aún es posible encontrar en pequeñas poblaciones rurales de nuestro país. La Iglesia Católica con sus ceremonias ha pretendido crear comunidades, pero ha fracasado al llenar sus atrios de gente anónima, desconocida, entre los cuales la comunicación entablada es

mínima; al ser así, difícilmente se podrá hablar de una verdadera comunión y menos de una verdadera comunidad.

Los ritos, cuando están vivos, cuando son aún verdaderos, cumplen con la función de generar lazos comunales entre los sujetos que participan de ellos. El temazcalli como rito encaja a la perfección en este contexto, al propiciar una apertura emocional y un despliegue de la expresión y de la comunicación interpersonal, primer paso para crear comunidades reales.

De aquí parte la importancia del presente estudio, de la apremiante necesidad de recuperar las formas y los significados del rito, alimentarnos de los efectos del mismo, vivir las catarsis necesarias y aprovechar una herramienta de comunicación interpersonal, todo ello con metas a restituir un ritual capaz de generar una verdadera comunidad.

Dentro de las culturas que lo practicaban, el temazcal era un elemento fundamental en su sistema de salud. En sus aspectos higiénico, curativo, ceremonial y ritual, encierra todo un conocimiento sobre el universo, el ser humano y la relación entre éstos; sobre la vida y la muerte en sus ciclos simbióticos y sobre la salud entendida en su más amplia significación: sí en su aspecto físico, emocional y psíquico, pero también en el ámbito espiritual y social.

## **CAPÍTULO 1**

El temazcalli en el mundo Mesoamericano

## 1.1 SURGIMIENTO Y DESARROLLO: DE LA ÉPOCA PREHISPÁNICA A LA ACTUALIDAD

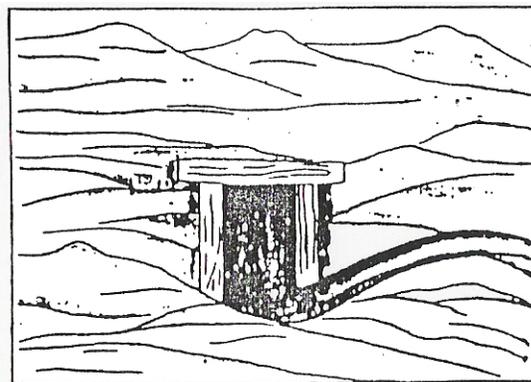
### Origen del temazcalli

Distintas son las teorías que tratan de ubicar el lugar que dio origen al temazcalli o baño de vapor, sin haber un consenso al respecto. Mientras algunos investigadores afirman que el territorio que hoy ocupa Finlandia es el punto de surgimiento y posterior dispersión de la costumbre del baño de vapor (considerando que los grupos prehistóricos del territorio finlandés lo desarrollaron<sup>1</sup>), otros investigadores sostienen que su origen se encuentra en el norte de Asia, desde donde se difundió hacia Europa y América. En desacuerdo con ambas teorías, hay quienes creen que el baño de vapor tuvo un origen independiente en ambos continentes.

A pesar de que no se tiene certeza respecto al lugar de origen, varias son las opiniones que coinciden en que la técnica del temazcalli es sumamente antigua, incluso algunos autores creen posible que provenga de la edad de piedra (PRIMO, 2003: p.13), al menos en sus formas más primitivas. De ser así, estaríamos hablando no de un temazcalli como lo conocemos en fechas posteriores, sino de la utilización de ciertos espacios (huecos existentes en cerros o montañas, cuevas, grandes agujeros, etc.) que funcionaron como tal.

Se considera que la forma más primitiva del baño de vapor se dio cuando la vida se daba aún en cavernas, lugar al cual se trasladó el fuego (una vez que fue descubierta la manera de producirlo y mantenerlo) para calentar y hacer habitables esos espacios<sup>2</sup>. Así, de forma natural, el

hombre primitivo conjuntó fuego, piedras, y una cueva o casa. De acuerdo a esta versión, es en la prehistoria que el hombre conoce las primeras formas de temazcalli,



Los temazcallis primitivos se hacían en cuevas o en huecos entre los cerros, que eran cerrados con piedras. Códice Florentino.

<sup>1</sup> Iván Lopatin es el principal impulsor de esta teoría.

<sup>2</sup> De aquí vendría nuestro término de hogar, por ser el lugar donde está un fuego, la hoguera: un sitio cálido y acogedor.

aún primitivo y no especializado, pero con los fundamentos que lo conforman hasta nuestros días.<sup>3</sup>

Alrededor del mundo existieron baños similares al temazcal mesoamericano: tanto en América como en el norte de Europa. En Rusia era usado con sentido ceremonial, de purificación y terapéutico, lo mismo que en Latvia, Estonia, Finlandia y Laponia. (PRIMO, 2003: p.13)

En América se le encontraba distribuido en Norteamérica (donde hasta la fecha es utilizado por pueblos esquimales de Alaska, la mayor parte de las tribus californianas y entre los Navajos de Arizona), el territorio comprendido por Aridamérica y Mesoamérica y algunos grupos de Sudamérica. Se localizaba desde los territorios de Alaska, Canadá, los Estados Unidos, en el oeste de Guatemala, en algunas regiones aisladas de Brasil, Argentina y desde luego en México (PRIMO, 2003: p.15)



El temazcalli del norte o Inipi. Museo de los Indios Americanos, Smithsonian Institution, National Anthropological Archives. (<http://www.cyberbohemia.com/Pages/aguest.htm>) Mikkel Aaland.

Podemos ver entonces como la distribución geográfica de este tipo de baño abarcó la mayor parte del continente americano, cubriendo prácticamente la totalidad de Norteamérica y casi toda el área cultural que conocemos como Mesoamérica, más algunos grupos tribales aislados en América del Sur. (ALCINA, 1980: p.99)

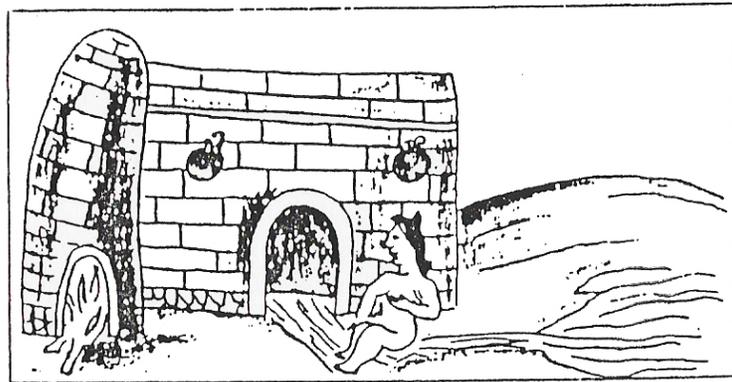
---

<sup>3</sup> Mario Rojas Alba (Comunicación personal, 1 de Abril, 2004)

Las funciones y usos del baño de vapor varían respecto a la región y a la tradición propia del lugar. Gustavo Leyva nos cuenta, por ejemplo, que únicamente en México y Guatemala el baño de vapor de la mujer desempeñaba un rol importante en la obstetricia. Esto se debe principalmente al hecho que en Norteamérica el baño de sudor era una de las formas más importantes de purificación y no era exigido a las mujeres, sino que era practicado antes de cualquier empresa importante, antes de curar a los enfermos, antes de salir para la guerra o para un viaje. Pertenecía a los ritos de la pubertad entre las tribus Selish de Columbia Británica, mientras que entre los Creeks, era lo que decidía la elección de un jefe de guerra. (LEYVA, 1999: p.37)

### El temazcalli Mesoamericano

En numerosos pueblos del continente americano el temazcalli jugaba un papel central en sus prácticas curativas, desde Norteamérica hasta Sudamérica. Sin embargo, es en Mesoamérica (área que comprende México, Guatemala y Belice) donde el temazcalli alcanza su mayor esplendor.



El temazcalli en el Códice Florentino. Puede observarse la sala de sudación y detrás de ésta la hornilla encendida.

La importancia del temazcalli entre los pueblos mesoamericanos comprende los aspectos ceremoniales-religiosos lo mismo que lo terapéutico. En el ámbito religioso, el temazcalli era relacionado con la madre creadora de los dioses y de los hombres, bajo su advocación de Diosa de la fertilidad (Tlazolteotl) y abuela de los baños (Temazcaltoci). Dado su carácter ceremonial, los médicos o *ticiti* encendían el temazcalli mientras dirigían ofrendas y oraciones a la diosa del baño. En lo que se refiere a su función terapéutica, era una herramienta utilizada para tratar un sinnúmero de enfermedades de la piel, nerviosas, reumáticas, musculares, de las vías respiratorias, del sistema circulatorio, y todo aquello relacionado con la ginecología y la obstetricia.

Desgraciadamente no se cuenta con mucha información sobre ésta práctica entre los antiguos mexicanos; se sabe lo que contaron los cronistas españoles que, pese a su interés por comprender este tipo de prácticas rituales, matizaron con ideas y prejuicios propios de su cultura europea los procedimientos que observaban. Aún así, se conoce que el uso del baño de vapor es una de las prácticas culturales más difundidas entre las culturas prehispánicas, por lo que, de acuerdo a varios investigadores, éste se constituye como un elemento cultural común a Mesoamérica. (MOEDANO, 1961: p.45)

El sacerdote e historiador Francisco Javier Clavijero describe de la siguiente forma el temazcalli:

*Se fabrica por lo común de adobes. Su figura es muy semejante a la de los hornos de cocer pan, pero con la diferencia de que el pavimento del temazcalli es algo convexo, y más bajo que la superficie del suelo. Su mayor diámetro es de cerca de 8 pies y su mayor elevación de 6 pies. Su entrada, semejante también a la boca de un horno, tiene la altura suficiente para que un hombre entre de rodillas. En la parte opuesta a la entrada, hay una hornilla de piedra o ladrillos, con la boca hacia la parte exterior, y con un agujero en la superior, para dar salida al humo. La parte en que el hornillo se une al hipocausto, la cual tiene dos pies y medio en cuadro, está cerrada con piedra seca de tetzontli, o con otra no menos porosa que ella. En la parte superior de la bóveda hay otro agujero como la hornilla. Tal es la estructura común del temazcalli como hasta hoy se usan; pero hay otros que no tienen bóveda ni hornilla, que se reducen a unas piezas cuadrilongas, bien cubiertas y defendidas del aire. Es tan común aun en día el temazcalli, que ya no hay población de indios donde no se vean muchos baños de esta especie. (CLAVIJERO, 1978: p.256)*

Por su parte, Fray Bernardino de Sahagún se refiere a los usos medicinales del temazcalli diciendo:

*aprovechan también las preñadas que están cerca del parto, porque ahí las parteras los hacen ciertos, para que mejor paran. También aprovechan para las recién paridas, para que sanen, y para purificar la leche; todos los enfermos reciben beneficios de estos baños, especialmente los que tienen nervios encogidos (SAHAGÚN, 1982: p.285)*

Se tiene noticia de la presencia del baño de vapor en comunidades que se extendían a lo largo de lo que hoy es el territorio nacional, siendo utilizado por distintos grupos étnicos:

Baja California: Pai-pai, mixteco, triqui, zapoteco.

Chiapas: Chol, chuj, mame, tojolabal, tzeltal, tzotzil, zoque, maya.

Distrito Federal: Nahuatl.

Estado de México: Nahuatl, mazahua.

Guanajuato: Otomí.

Guerrero: Tlapaneco, mixteco, nahuatl.

Hidalgo: Otomí, tepehua.

Morelos: Nahuatl.

Oaxaca: Cuicateco, chocho, ixcateco, mazateco, mixe, mixteco, triqui, zapoteco.

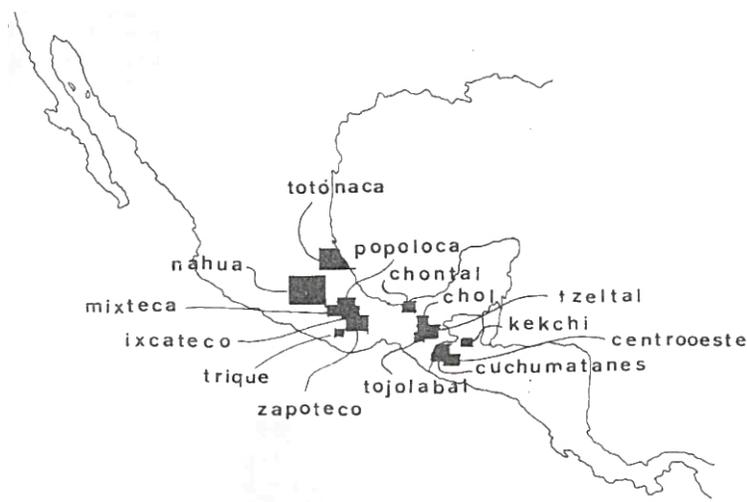
Puebla: Nahuatl, otomí, totonaco.

Sinaloa: Mixteco, triqui, zapoteco.

Sonora: Seri, mixteco.

Tlaxcala: Nahuatl

Veracruz: Nahuatl, tepehua, totonaco, huasteco.<sup>4</sup>



Grupos indígenas entre los que se registró el uso del temazcal  
(Alcina, 1980: p.102)

Como parte de los hallazgos que han conformado la importancia ritual y ceremonial del temazcalli, Pierre Agrinier reporta un descubrimiento realizado en las ruinas de San

<sup>4</sup> La Planta Médica. ¿Que es un temazcal? [en línea].

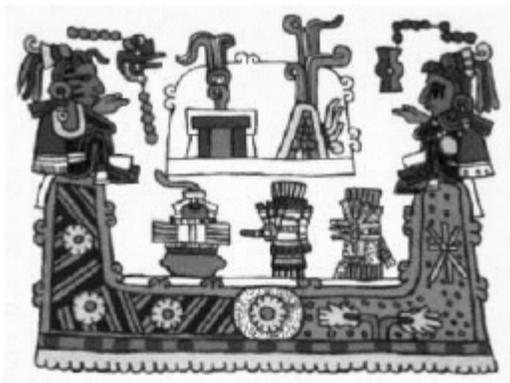
<<http://www.laneta.apc.org/laplantamedica/temazcal.html>> [Consulta: 10 de Enero de 2004].

Antonio, Chiapas, que consiste en una habitación de 10 mts. De largo por 3 de ancho, situada a un extremo de una cancha de juego de pelota. Las características propias de la habitación ratifican que se trata de un enorme baño de vapor que fácilmente podía albergar a treinta personas. Con base en lo anterior podemos inferir que las funciones del baño hayan estado relacionadas con la ceremonia del juego, quizá en ritos de purificación, y su enorme tamaño sugiere que su carácter religioso iba aparejado a una función social, al ser compartido por un sector relativamente grande de la comunidad. (AGRINIER, 1966).

### Restos arqueológicos

Numerosos son los restos arqueológicos que confirman la presencia y las características del baño de vapor ceremonial en el mundo mesoamericano. Los restos más antiguos de estas estructuras en el continente se hallan en las porciones centro y sur de México y en el norte de Guatemala, pertenecientes a las culturas maya y nahua. (LEYVA, 1999: p. 18).

Se han hallado restos de estructuras de temazcalli en las zonas arqueológicas de Tikal y Piedras Negras en Guatemala, y en



El temazcalli en el Códice Nutall, lámina XVI (ROJAS, 20002: Un.VI, p.3)

Palenque, Chichen Itzá, Xochicalco, Copán y Uaxactún en México. A juzgar por la ubicación en la que tales restos han sido hallados (cerca del complejo ceremonial principal, junto al juego de pelota, al cual se encontraba asociado) se infiere que éstos eran los baños centrales, para los altos personajes religiosos, o que eran utilizados en las principales celebraciones. Se cree por tanto, que existían muchos más temazcallis de menores

dimensiones e importancia, y de los cuales no han quedado restos por haber sido contruidos con estructuras provisionales hechas con varas y pieles o mantas.

No solo por medio de los restos arqueológicos, sino también por medio de los códices obtenemos un registro que testimonia el uso del temazcalli. El baño de vapor es mencionado en varios documentos y códices como el Magliabecchi (lámina LXXVII), el Códice Florentino (láminas LXXV y CXXXIV), Códice Nutall (lámina XVI), Códice Bodley

(LXXI), el Códice Vaticano, el Códice Borgia, el Códice Aubin y el Mapa de la Peregrinación de los mexicanos.

Los cronistas del siglo XVI relataron ampliamente la utilización del temazcal. Fray Bernardino de Sahagún y Fray Diego de Durán hacen referencia a él. Fray Alonso de Molina, por ejemplo, lo define como "una casilla como estufa en donde se baña y se suda" y el historiador Clavijero hablaba de ellos como "una de las singularidades más notables de aquellos países." (cit. por MOEDANO, 1961: p.40). Se dice que estaba tan extendido su uso en la época prehispánica que la mayor parte de las casas tenían anexo el pequeño edificio de piedra y argamasa que servía como sala de sudación.



Códice Magliabecchi, lámina LXXVII

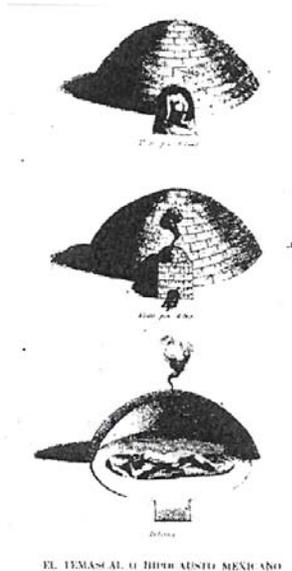
Aquí tenemos una lámina del Códice Magliabecchi en la cual se puede observar que sobre la puerta de entrada del temazcalli aparece el rostro de "la madre de los dioses" en su advocación de Temazcaltoci. En el dibujo hay cuatro personas, una de ellas se encarga de colocar la leña en el *textile*. En la parte inferior derecha está una persona llorando, y una curandera que le ofrece una bebida. La gran importancia que tenía el temazcalli entre los antiguos mexicanos se hace patente por sus numerosas representaciones pictográficas en los códices.

### **El temazcalli durante el periodo colonial**

Con la invasión militar y cultural española, y su consecuente proceso evangelizador, ceremonias como la del temazcalli fueron severamente perseguidas. El baño grupal no fue del gusto de los frailes, quienes vincularon el uso del temazcalli con ritos y ceremonias paganas. Las autoridades coloniales tomaron diversas medidas con el fin

de desterrar la costumbre del ritual del temazcalli. Por ejemplo, uno de los mandatos del *Código penal y ordenanza, para el gobierno de los Indios*, hecho por Carlos V, instruía: “que los indios o indias que no estuvieran enfermos no se bañasen en baños calientes so pena de cien azotes y que este atado dos horas.”

Dada la importancia de toda una institución médico–religiosa de tal arraigo y difusión como lo fue el temazcalli, se puso un especial empeño en perseguirlo y prohibirlo. A pesar de las condenas a las que fue sometido durante el periodo colonial, el temazcalli logró sobrevivir. Con la mezcla y la fusión religiosa, las representaciones características del ritual prehispánico se fueron mezclando con las formas propias del catolicismo; fue así como el temazcalli no desapareció del todo, y logró preservar su triple carácter higiénico, terapéutico y ceremonial.



“Una casilla como estufa en donde se baña y se suda”. Fray Alonso de Molina (cit. por MOEDANO, 1961: p.42)

## El temazcalli en nuestros días

*Nos acercamos a los abuelitos para que nos enseñen lo que ellos saben y enseñaremos a los jóvenes y a otras personas que quieran aprender para no perder la costumbre de curar a los enfermos con el temazcalli.*

De la Declaración de la Primera Fiesta de la Planta  
(LEYVA, 1999: p.184)

En 1987, durante la II Fiesta Nacional de la Planta Medicinal y ante un conjunto de curanderos, *abuelos* y *abuelas* de diferentes etnias y regiones del país, se puso a discusión el tema del resurgimiento de la tradición del temazcalli.

*Después de la caída de México-Tenochtitlan en 1521, la hecatombe colonizadora y el genocidio étnico había obligado a los pueblos mesoamericanos a adoptar una estrategia de resistencia cultural silenciosa, a guardar todo lo que para ellos era valioso. El hermetismo continuó ante la persecución de la Iglesia en contra de las prácticas rituales e ideología de los mexicanos que persistían en sus creencias. Posteriormente, el positivismo científico dominante en el campo de la ciencia médica vino a relevar a la Santa Inquisición en la persecución, represión y marginación de las medicinas tradicionales. (ROJAS, 2002: Un. V, p.5)*

Sin embargo, luego de largas discusiones, se consideró que en la actualidad los mecanismos de represión habían perdido fuerza y vivíamos ya en una sociedad más abierta y tolerante. Es por ello que se resolvió que no existía una justificación contundente para mantener en secreto la sabiduría y el conocimiento tan celosamente guardados. Considerando los enormes beneficios que el temazcalli podía traer para la salud y el bienestar integral de la población, los ancianos autorizaron la amplia difusión de la sabiduría ancestral guardada en este sistema de baño de vapor.

Fue a partir de entonces que comenzó a salir a la luz el conocimiento encerrado en torno al ceremonial del temazcalli, logrando mediante la tradición oral de las distintas comunidades indígenas de México que éste se fuera popularizando.

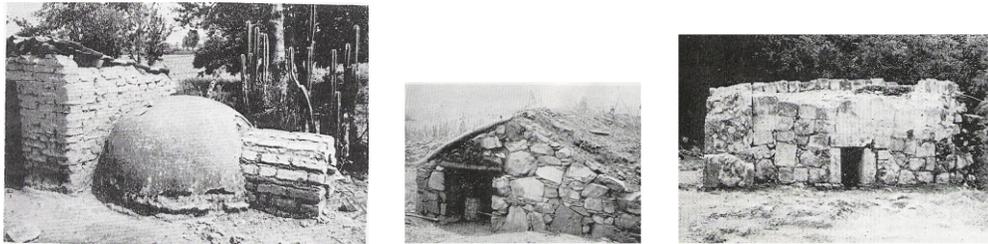
Así, a pesar de los años y de los embates de que fue objeto el culto religioso indígena, el temazcalli se sigue utilizando actualmente con fines ceremoniales, y no solo eso, sino que “continúa siendo un recinto sagrado que conserva rasgos simbólicos del pasado prehispánico” (PRIMO, 2003: p.21). Los *abuelos* y *abuelas* de la tradición<sup>5</sup>, así como los grupos de danza ceremonial y concheros, están haciendo que resurja, rescatando casi del olvido este baño sagrado de curación.

---

<sup>5</sup> Cuando se mencione “la tradición” sin especificar a cuál se refiere, se está hablando de aquella que ha mantenido el conocimiento y la sabiduría ancestrales de los pueblos mesoamericanos –en concreto, de los pueblos nahuas- y ha luchado por revivir rituales como la danza, el temazcalli, las velaciones y demás ceremonias regidas por el Tonalamatl o Calendario Azteca.

Gracias a ello, actualmente en nuestro país es posible localizar temazcallis en varios estados, como Tlaxcala, Puebla, Estado de México, Morelos, Hidalgo, Veracruz, Oaxaca y Guerrero, principalmente, además de algunas zonas del D.F. como en Milpa Alta y Xochimilco.

Ahora en nuestro tiempo recibimos al temazcalli como una valiosísima herencia terapéutica que se puede aprovechar como un recurso para la atención de la salud y la satisfacción de necesidades no solo higiénicas y de placer, sino de convivencia social y espirituales.



Aún hoy día es posible encontrar temazcales en varios pueblos y comunidades del país. (MOEDANO, 1961: p.44-48)

## 1.2 CLASIFICACIÓN: HIGIÉNICO, TERAPÉUTICO Y CEREMONIAL

Al hablar del baño de vapor es necesario hablar de sus usos o finalidades, es decir, de los propósitos generales o fines que se buscan con cada tipo de baño.

Podemos referirnos entonces a tres tipos principales: el higiénico, el terapéutico (medicinal, para el cuerpo) y el ceremonial (ritual o religioso). En la época prehispánica los 3 tipos de baño eran ampliamente empleados; después de la conquista, queda sobre todo el higiénico y el terapéutico (sobre todo en relación al parto); el tipo ceremonial estuvo cerca de desaparecer, más nunca del todo.

Revisemos brevemente cada uno de ellos.

### a) Higiénico.

La finalidad higiénica es una de las principales en la actualidad, sobre todo ante la casi total desaparición del baño ceremonial durante la colonia y las décadas posteriores. José Alcina Franch en su ensayo sobre el temazcalli en Mesoamérica considera que lo anterior se debe al proceso de secularización o desacralización que han vivido los pueblos mesoamericanos desde la conquista hasta la fecha. (ALCINA, 1980)

El temazcalli en su aspecto higiénico es un modo placentero y económico (por el ahorro de agua al ser colectivo) de baño que se utiliza en muchos pueblos del país en los cuales se prende una vez a la semana –los sábados generalmente- para que entre toda la familia a bañarse.

## b) Terapéutico

Infinidad de fuentes etnográficas mencionan el uso curativo del temazcalli. Su alta temperatura, las hierbas utilizadas –ya sea para ramear el cuerpo, frotarlas directamente sobre éste, o para el té que se vierte sobre las rocas o las infusiones que se beben-, el uso de agua fresca para propiciar un choque térmico, el vapor, etc. Son todas ellas condiciones empleadas tradicionalmente para tratar un sinnúmero de padecimientos. Según habitantes de la Mixteca Alta, en Oaxaca, el temazcalli “mata todos los microbios, mata los piquetes de insecto; el baño cuece la enfermedad y maciza el cuerpo del enfermo.” (KATZ, 1993: p.177).

Gustavo Leyva confirma lo anterior; al revisar los estudios sobre los efectos del calor en el cuerpo humano se encuentra con varios beneficios, tales como la activación de la circulación al aumentar el flujo de la sangre; el estiramiento al que ceden los tejidos del colágeno tales como tendones, cicatrices y articulaciones al aplicar calor; la disminución de la rigidez articular, el alivio del dolor que produce el espasmo muscular y las inflamaciones, etc. Por tanto, concluye que aunque el calor no es una cura en sí, proporciona los medios para que ésta se produzca. (LEYVA, 1999: p.16)



El Códice Florentino en sus láminas 165 y 176 da testimonio del uso terapéutico del temazcalli.

Uno de los fines principales del temazcalli terapéutico es el concerniente a su utilidad perinatal: para la mujer embarazada, para la que acaba de parir, para el alumbramiento e incluso para el recién nacido. A nivel físico, la función más destacada es el efecto homeostático global, por lo que puede ayudar como coadyuvante general

en el tratamiento de cientos de enfermedades reconocidas por la ciencia médica moderna.<sup>6</sup>

### c) Ceremonial

El temazcalli no sólo era una medida higiénica y curativa, sino que también en muchos casos era un baño ceremonial, cuyo uso ritual se considera de los más importantes en la antigüedad. El estudio arqueológico de José Alcina Franch, *El temazcalli en Mesoamérica: evolución, forma y función*, confirma esta importancia al analizar el tipo de construcción y materiales utilizados para los temazcales:

*La mayor parte de los que conocemos del periodo precolombino están contruidos de mampostería similar a la de los palacios y los templos y su gran tamaño en relación con los ejemplos modernos mexicanos indican que eran construcciones de alguna importancia. Por otra parte (...) se encuentran muy cerca de lo que podemos considerar como núcleo ceremonial de las ruinas. (ALCINA, 1980: p.125)*

En el mundo mesoamericano el temazcalli representa la puerta de entrada e ingreso al más allá, al sitio de la purificación, del nacimiento y la muerte, de contacto con los orígenes –la madre, la Tierra-, con el mundo sagrado de los dioses. ¿Cómo dudar entonces de su importancia ritual?

El temazcalli es un espacio que posibilita la comunicación del mundo de la superficie con el mundo subterráneo. Es un lugar de tránsitos (de paso de un estado a otro, de nacimientos físicos y simbólicos) donde es posible la transformación espiritual.

En este trabajo nos referiremos al temazcalli de tipo ceremonial, ritual, a menos que se aclare lo contrario, por ser considerado el más completo, aquel que reúne todos los beneficios del tipo higiénico y del terapéutico, adicionándole la dimensión comunitaria y espiritual propia de los rituales sagrados.

---

<sup>6</sup> Para más información al respecto, revisar el apartado 2.5 de este mismo capítulo, *Usos medicinales y usos rituales: males del cuerpo y males del alma*.

### 1.3 EL TEMAZCALLI EN SU ASPECTO SIMBÓLICO

*Ningún antropólogo investigador puede afirmar que ha analizado una cultura seriamente en tanto no pueda entender el sentido profundo de las grandes metáforas que el pueblo objeto de estudio usa para crear su mundo, proyección de su cosmovisión.*

Joseph M<sup>a</sup> Fericgla  
(FERICGLA, 1999: p.241)

Como bien afirma Joseph Ma. Fericgla, es en el análisis de los grandes símbolos que usan los pueblos en donde reside la posibilidad de comprender a éstos desde una perspectiva que trascienda el etnocentrismo cultural que tanto daño ha hecho. De ahí la importancia del estudio de los símbolos, esas grandes metáforas presentes en todos los aspectos de la vida mesoamericana, pero plasmados con especial énfasis y peculiar riqueza en sus ritos y ceremonias.

Todos los símbolos de las tradiciones sagradas tienen un aspecto oculto y uno aparente, una manifestación interna y una externa (lo esotérico y lo exotérico). Así, el símbolo es la huella visible de una realidad invisible u oculta; es la manifestación de una idea o de una experiencia indescriptible que se expresa de esta manera a un nivel sensible, haciéndose apta así para la comprensión y la comunicación.

De acuerdo a ello, el temazcalli como símbolo de un vientre, y el ceremonial como símbolo de un proceso de renacimiento son formas de nombrar "algo" que se experimenta y se vive al participar de esta ceremonia: una vivencia subjetiva, una experiencia interna, indescriptible con simples palabras, por lo cual es necesario recurrir a las metáforas y a los símbolos, al ser ésta la única forma en que pueden ser expresadas. Sería como lo explica Rudolf Steiner:

*las religiones, con sus ceremonias, sus sacramentos y sus ritos, han suministrado símbolos exteriormente visibles para los seres y los acontecimientos del mundo espiritual. (STEINER, 1988: p.137)*

La idea es alcanzar a ver en las grandes metáforas de las ceremonias sagradas un reflejo de las relaciones del hombre con el mundo del espíritu. De acuerdo a estas metáforas, algo sucede a aquel que participa en un ritual de temazcalli, algo que una de las culturas que más lo ha trabajado y comprendido expresa como una experiencia análoga a nacer, como algo análogo a estar en un vientre y ser parido.

Lo único que sabemos con certeza es que el símbolo del vientre materno y el símbolo del renacimiento son metáforas con las cuales los pueblos que trabajan la medicina del temazcalli lograron plasmar y definir la vivencia de esta ceremonia. Dado que el rito no admite espectadores, no sabremos exactamente a qué tipo de vivencia o experiencia hacen referencia éstas metáforas hasta que no participemos de lleno en ellas y nos sumerjamos en el tremendo poder simbólico que poseen.

La capacidad que un símbolo tiene de influir sobre procesos inconscientes, y en concreto, sobre procesos inconscientes relacionados con la salud y la enfermedad, es ampliamente ilustrada por Gonzalo Aguirre Beltrán en su clásica obra *Medicina y Magia*. De acuerdo a la misma lógica de la curación simbólica que explica Aguirre Beltrán<sup>7</sup> opera el simbolismo del temazcalli. Si el beber una infusión de tierra del quicio de la puerta repercute en el inconsciente de la parturienta, dándole una señal de salida, de la misma manera cuánto más no podrá influir en el inconsciente de un individuo saber que está introduciéndose en la Tierra, en su vientre, con todas las condiciones –oscuridad, silencio, calor, humedad, protección- análogas a las que vivió en el vientre de su propia madre. El poder del símbolo opera directamente sobre el inconsciente, por lo que desde ahí se opera la transformación.

### **El temazcalli: Vientre de la madre Tierra**

*Una vez fuimos a hacer un ritual en el cumpleaños de un temazcalli que hicimos entre las dos, aquí en Macuilxóchitl, Morelos. Y cuando termino ella de hacer su ofrenda volteó y me vio a los ojos y me dijo: “este temazcalli ya puede parir”.*

Teresa Contreras<sup>8</sup>

(PRIMO, 2003: p.22)

*La tierra es nuestra madre, debemos cuidarla*

*La tierra es nuestra madre, debemos amarla*

*Que nazca la vida en esta tierra sagrada*

*Que nazca la vida en esta tierra sagrada*

Canto de la tradición nahua del temazcalli

<sup>7</sup> “Para acelerar el parto se da a tomar en una pócima la tierra de los quicios, esto es, de lugares conectados con la salida; o se pone sobre el vientre de la parturienta una chinela, prenda de la indumentaria femenina relacionada con el movimiento. Ya hemos señalado también el ejemplo de la tierra de sepultura para provocar sueño, práctica basada en la analogía entre el dormir y el morir” (AGUIRRE, 1992: p.235)

<sup>8</sup> *Abuela* temazcalera originaria de Michoacán; actualmente vive en Cuernavaca.

En una investigación realizada en el distrito de Tlaxiaco, Oaxaca, en la Mixteca Alta, Esther Katz nos cuenta como en la Sierra las siembras del maíz se realizan cuando, calentada por el sol de la estación de secas y el fuego de la quema, la tierra recibe la humedad de las primeras lluvias, combinándose así el calor y la humedad para dar vida. De la misma manera, los mixtecos imaginan que la matriz de una mujer fértil es húmeda, y que, a menos que tenga calor, no podrá quedar embarazada, al igual que los campesinos saben que no se debe sembrar cuando ya llovió mucho, porque la tierra se encuentra ya fría. (KATZ, 1993).

Esta relación entre el agua –la humedad- y el calor como un espacio fecundo para que surja la vida, sea en forma de un nuevo brote en la tierra o de un nuevo hijo en el vientre, la encontramos viva en el ceremonial del temazcalli: un espacio –el vientre de la madre Tierra- que por su humedad, su calor, su oscuridad y su ambiente protegido es propicio para el surgimiento –o el resurgimiento- de la vida.

La analogía entre el temazcalli y el vientre materno no es en absoluto forzada. De hecho se sabe que muchos nacimientos se llevaban a cabo dentro del temazcalli, pues ahí se encontraban las condiciones más similares a las que existen en el vientre materno: calor, humedad, oscuridad, protección, etc.

*Al bañarse uno entra en el vientre oscuro, se cuece y sale, como al nacer, con la cabeza por delante.* (KATZ, 1993: p.182)

Aunque es indudable que el temazcalli tiene una función medicinal todavía válida hoy en día, también lo es que se ha mantenido hasta el presente por su riqueza simbólica y su función ritual: si después de los embates del tiempo y de la invasión cultural sufrida por nuestro país el temazcalli no ha muerto debe ser porque es más que un simple baño, porque aporta más que higiene y salud física. En este sentido, el temazcalli es un lugar de transformación, de destrucción y de creación, un lugar entre la muerte y la vida, donde la mujer, después de arriesgar su vida para dar a luz, vuelve como si fuera al útero de la tierra y renace con su fertilidad restaurada por el calor y la humedad, al igual que la tierra necesita del sol y la lluvia.

En esta analogía del temazcalli como vientre, tenemos a la luz, al Sol nuestro padre Tonatiuh como el elemento masculino que viene y fertiliza la matriz de la tierra o de la madre (la habitación del temazcalli) para que la vida se conciba. Es por ello que la

puerta de entrada de muchos temazcallis se dirige hacia el oriente, para que sea fertilizada por los primeros rayos de luz del padre Sol.

La tradición que analogo los temazcallis con vientres de la madre tierra no está en absoluto muerta, como testimonia una entrevista realizada a la *nana* Teresa Contreras:

*No sólo es cosa de hacer los temazcales, de colocarlos donde se te ocurra. Son úteros de la madre tierra, son sagrados. Yo por eso hice el mío hasta que la maestra me dio permiso y ella fue la que vino a inaugurarlo; un temazcalli es hijo de otro. Los temazcales son de energía femenina porque son de la tierra. Además las deidades que rigen a un temazcalli todas son femeninas, fertilizadas por el abuelo fuego, pero todas son viejas.* (PRIMO, 2003: p.23)

### **Leyendas relacionadas con el temazcalli**

Dada la importancia de la institución religiosa del temazcalli, se le encuentra asociada aún hoy día en la mentalidad popular con ciertas historias que explican sus orígenes o sus propiedades características.

El temazcalli aparece en leyendas narradas y transmitidas en ciertas comunidades del país mediante la tradición oral. Por ejemplo, según un cuento de hadas de los Arapaho, dos indios jóvenes reanimaron a su madre muerta colocándola en la “estufa”, y entre los Maidu de California es conocida la leyenda según la cual Dios creó al hombre colocando dos muñecos de arcilla junto a su cuerpo y sudando sobre ellos hasta que tuvieron vida. (LEYVA, 1999: p. 39)

Gabriel Moedano en su artículo *El temazcalli y su deidad protectora en la tradición oral* se dedica a recoger una serie de testimonios orales que confirman el carácter ceremonial, ritual y religioso del temazcalli que persiste hasta nuestros días. En este estudio recopila distintas leyendas relacionadas con el baño de vapor; aunque se desconoce el origen y la antigüedad de las mismas, es de suponer que, al irse transmitiendo oralmente entre generaciones, se han ido modificando y han introducido cambios en sus elementos por otros más modernos. A pesar de lo anterior, las historias que muestra presentan un gran valor, tanto por sus contenidos simbólicos como por su belleza narrativa. Veamos dos de ellas:

*Había una princesa muy hermosa, a quien su madre cuidaba con esmero. Cuando tenía que salir, pasaba a encerrarla con siete llaves, pero un día la Providencia Divina*

*la castigó mandando un anciano hasta las puertas del castillo. Por suerte, cuando tocó, la princesita salió a abrirle, y después de hablar un momento, éste le entregó un vasito con agua, diciéndole que se lo tomara y vería sus deseos realizados. La princesita, sin malicia ni desconfianza obedeció.*

*Al poco tiempo sintió un cambio en su organismo y cierto malestar, hasta que pasando los días y los meses, nació un hermoso niño. La madre de ella se extrañó y a la vez se enojó mucho, arrojando al niño a una laguna.*

*Un pescador en esos momentos precisos, al sacar su red vio algo raro; cuando se dio cuenta de que era un niño, tuvo gusto y le dio lástima, por lo que luego luego se quitó su faja para sacarlo y con su camisa lo enredó para llevarlo con su mujer que no tenía hijos. Al entrar dijo: "Mira lo que encontré. ¿lo vas a querer?" Y ella dijo: "¿Dónde lo hallaste?". Entonces el pescador le contó la historia.*

*Mientras el niño crecía al lado de sus padres adoptivos, fueron convertidas la madre y la abuela en un baño de temazcalli. De la vieja salió el texitle, donde siempre ha de sentir el martirio de las brazas y la princesita formó el mundo o globo, para dar calor a todos los que quieran, ya que a su hijo se le negó.*

Narración recogida por Gabriel Moedano en San Andrés Chicahuaxtla, Oaxaca, comunidad triqui. (MOEDANO, 1961: p.47)

La siguiente es una leyenda muy conocida que es presentada bajo diversas formas y con más o menos detalles según la zona del país en la que se encuentre.

*Una vez hubo una mujer que tuvo dos hijos y les dijo: "lleven estos alimentos para que coma su padre que está en el monte y regresen". Ellos tomaron los alimentos y se los llevaron a donde estaba para que comiera. El padre se apareció convertido en venado y entonces ellos lo cogieron y lo mataron. Luego le cortaron la carne y decidieron llevársela; después reunieron avispa, avispones y abejas y rellenaron con ellas la piel del venado, dejándola en el mismo sitio.*

*Inmediatamente regresaron a su hogar y le entregaron la carne a su madre, quien les dijo: "¡Están ustedes locos, han matado a su papá!". Los muchachos explicaron cómo se habían encontrado al venado (...), pero ella se fue al monte llevando la comida de su esposo y llegando arriba le llamó y le llamó. Como nadie contestó, entonces se fue lejos, hasta que llegó donde estaba parada la piel del venado rellena, y ella dijo: "¿Qué pasó contigo, estúpido?, ¿Por qué no me contestas?" ¡Pero cómo iba a contestar si era tan sólo una piel! Entonces le dio un puñetazo en la oreja y las avispa, avispones y abejas salieron de la piel y le picaron muy feo a la mujer.*

*Regresando a su casa les dijo a sus hijos: "¿Por qué hicieron esto?, los insectos me han picado"; y ellos le contestaron "no te atemorices, vamos a prender el baño de vapor para ti". Ellos hicieron el fuego para el temazcalli y ella entró a tomar un buen baño, largo, pero sus hijos no le permitieron salir del temazcalli y cerraron herméticamente la puerta del baño. Así, la mujer murió de calor y asfixia.*

*Una vez que la mujer había muerto, los niños le hablaron diciéndole: "ahora tu vas a ser la abuela de los baños de temazcalli. Vas a curar y a proteger a todos los que se metan a bañar; también vas a cuidar a las madres que dan a luz y a los recién nacidos". Así siguieron hablándole, de su misión, de sus poderes benéficos y maléficos y de cuando podría utilizarlos. Y es así como nació la abuela de los baños.*

Narraciones recogida por Gabriel Moedano en San Juan Quiaije, Tataltepec, y San Miguel el Grande, Oaxaca.  
(MOEDANO, 1961: p.20)

En esta leyenda podemos encontrar dos elementos de los mencionados en el presente estudio. Primero, se subraya el potencial curativo del temazcalli, ya que al regresar la abuela hinchada y enfurecida por los piquetes, los niños no dudan en prepararle un baño de temazcalli, lo cual pone de manifiesto su uso curativo.

Segundo, la leyenda expone una realidad sobre el temazcalli en relación con el ciclo de muerte y renacimiento. Encontramos en él, como explica Moedano, la idea de "un sacrificio necesario, un acto creativo, una obligación ineludible de los dioses primeros de dar origen, mediante su muerte, a otras deidades que se encarguen de regular diferentes esferas y momentos críticos de la vida humana." (MOEDANO, 1961: p.20) La abuela, aún sin saberlo, entra al temazcalli a morir, lo cual nos habla de la metáfora que acompaña al ceremonial del temazcalli como un proceso de muerte y renacimiento simbólicos. Es encerrada y muere asfixiada. Una vez que ha muerto, los niños le señalan su misión como deidad o espíritu protector, sus poderes curativos. Es decir, la abuela entra y muere dentro del temazcalli, pero renace como espíritu divino protector: muere como ser humano y renace divinizada, atravesando por un sacrificio propio de los ritos iniciáticos de muerte y renacimiento.<sup>9</sup>

#### **4 elementos, 4 rumbos**

*Tierra es mi cuerpo,  
agua es mi sangre,*

<sup>9</sup> Para una profundización del tema de la muerte simbólica en el temazcalli, revisar en el tercer capítulo el subcapítulo 3.1) Muerte y renacimiento simbólicos

*aire mi aliento  
¡Y fuego mi espíritu!*

Canto de la tradición nahua

La presencia de los 4 elementos es un elemento común en las cosmovisiones de muchísimas culturas no solo mesoamericanas, sino de todo el mundo, en las cuales aparecen como las 4 fuerzas primigenias, generadoras de vida. En varias de estas cosmovisiones, los cuatro elementos se encuentran en una franca relación con los procesos de salud y enfermedad, dado que el hombre es concebido como unidad integrada por estas cuatros fuerzas creadoras, la tierra, el agua, el aire y el fuego.

De acuerdo al pensamiento mesoamericano, la salud y la armonía se encuentran en el equilibrio entre estos cuatro elementos -y lo que representan- en nuestro cuerpo, nuestra alma y nuestras vidas; es cuando este fino equilibrio se pierde cuando sobreviene la enfermedad.

La idea en la que se basa la medicina del temazcalli es que para generar salud es necesario acercarnos a los elementos que dan vida en su estado más puro: el aire, el agua, la tierra y el fuego puestos en movimiento (*ollin*) para lograr armonizar este equilibrio, y con ello sanar mediante las capacidades purificadoras del agua y del fuego y las características renovadoras y recicladoras de la tierra y el aire.

Veamos el papel y el significado simbólico de cada uno de los elementos.

### La Tierra

La Tierra tiene una eminente cualidad como renovadora, como recicladora de lo viejo, lo descompuesto y lo putrefacto, siendo aquella que logra, a raíz de lo muerto, dar vida, que logra regenerar. De ahí la analogía entre la Tierra y la madre: aquella que guarda y hace germinar las semillas, aquella que recibe a los muertos y los regenera dándoles nueva vida, etc.

En la simbología del temazcalli, la Tierra se equipara con el cuerpo físico del hombre, es decir, con la materia en su estado vibración más densa. Físicamente, el elemento Tierra se encuentra presente en las paredes de barro con el que se construyen los temazcallis, en el suelo fresco sobre el cual uno se sienta durante la ceremonia y en las piedras que son calentadas.

Éstas -las piedras- representan la Tierra en su carácter de abuela (por la antigüedad de las mismas<sup>10</sup>) y madre de todas las cosas, símbolos de fortaleza y resistencia. Las piedras son entendidas como huesos de la madre tierra, y como tal se les respeta, ya que, al venir de las entrañas mismas de la Tierra y al haber sido fuego alguna vez, tienen la capacidad de absorber la energía de éste. Cuando el agua salpica en ellas, el vapor producido se considera el símbolo visible de la respiración del creador. (ROJAS, 2002: Un. V, p.11)

Gustavo Leyva hace mención de una bella función sagrada llevada a cabo por las piedras, al considerar que éstas se consideran como las intermediarias entre el hombre y los dioses, “pues el vapor que surge de ellas lleva los deseos humanos al cielo, o bien las piedras guardan las quejas y errores –los pecados- de los participantes, y por tanto deben ser sacadas en seguida después del baño” (LEYVA, 1999: p.38)

### El Agua

Universalmente el agua es considerada un símbolo de purificación; la inmersión en ella transforma la condición anterior, y permite una nueva forma de existencia; de ahí la cantidad de baños sagrados, bautizos y demás rituales que involucran agua.

Entre los nahuas los vasos sanguíneos eran concebidos como ríos, por lo que existe una analogía entre la sangre y el agua, elementos indispensables para la vida en cualquiera de sus dimensiones.

Al agua la encontramos presente en el temazcalli por el té que se vierte sobre las piedras y por el vapor que éstas sueltan, pero también la hallamos en su dimensión purificadora no solo a nivel físico (por el sudor de nuestros cuerpos, manifestación de nuestro esfuerzo, de nuestra lucha) sino especialmente a nivel emocional (por las lágrimas que suelen salir durante la ceremonia); de hecho, gente de la tradición relaciona frecuentemente el agua con las emociones humanas; si la Tierra se refiere al cuerpo, el agua viene representando toda la vida emocional; como tal, si no se mueve, se estanca y se pudre.

Al salir, el baño de agua fresca culmina con el proceso purificador, aportando una clara sensación de revivificación, de renacimiento, de limpieza, etc.

### El Aire

---

<sup>10</sup> Tradicionalmente a las piedras se les nombra cariñosamente “abuelas” o “abuelitas sagradas”, por ser más antiguas que nosotros.

El elemento aire tiene claras propiedades renovadoras y de reciclaje. El aire fresco que uno recibe al salir de un temazcalli resulta tan vivificante como debe ser el primer aliento que un recién nacido toma para aliviar su sensación de asfixia.

Para la simbología del temazcalli el aire tiene varios significados. El primero de ellos hace referencia a la vida misma al ser el aliento vital, aquel que nos mantiene con vida, aquel que un niño tiene que dar al nacer para que pueda vivir, aquella expiración que uno suelta cuando muere. El aire y la respiración entonces se constituyen como símbolos de la vida misma.

El *Ihio* o *ihiotl* es el soplo divino que da principio a la vida de una persona, el mismo que se mantiene y refuerza mediante la respiración. La circulación del aire, del aliento vital en el organismo constituye una fuente de energía y vida para el individuo. (ROJAS, 2002: Un. III, p.9)

Por otro lado, el aire se constituye como símbolo del espíritu, que es el principio de renovación constante de nuestra vida interior y con el cual estamos en relación recíproca. El aire y la respiración no sólo son indispensables para la vida del cuerpo, sino también lo son para la vida del espíritu; no en balde numerosas tradiciones sagradas (el yoga, las diversas formas de meditación, prácticas extáticas, etc.) se basan en la respiración como medio para llegar a alcanzar experiencias de tipo espiritual. Algunos temazcaleros suelen decir que respirando uno puede lograr casi cualquier cosa.

En tercer lugar, el aire va en asociación directa con la palabra y, por ello, con nuestra capacidad de entablar comunicación con el otro. La palabra necesita de los órganos respiratorios para ser pronunciada; razón por la que se considera a los órganos de la respiración no sólo como medios para renovar nuestras energías vitales, sino también para espiritualizar la vida y comunicarnos con el otro.

### El Fuego

El Fuego es el símbolo universal del cambio, de la transformación, aquel elemento que es capaz de transmutar todo aquello que se deposite sobre él. El fuego con sus cualidades purificadoras y transformadoras, es aquel que todo lo regresa a su forma original, a la cenizas, a la tierra, para que vuelva a comenzar un proceso de formación. El fuego es entonces aquel que nos regresa a los comienzos, al origen.

Es por esto que al fuego siempre lo encontramos vinculado a actos de purificación, regeneración y transformación. Si el agua es el símbolo de la purificación física y

emocional, el fuego lo es de la purificación espiritual, de la transformación interna a profundidad. Como purificador, encierra siempre la idea de que destruye lo corrupto y prepara al individuo para un renacimiento.

En *Los Símbolos Precolombinos*, Federico González se refiere al Señor del Fuego como el patrono de las transformaciones y lo relaciona con los cambios cíclicos. Por ello el fuego fue concebido como un elemento sagrado que definía y enlazaba diversos ciclos y procesos naturales, sociales y rituales. En relación con esto, al fuego se le atribuyeron las funciones de purificar, transformar y revivificar. El fuego destruye para luego dar paso a la regeneración, siendo el encargado de propiciar los cambios.<sup>11</sup>

Según la cosmovisión nahua, el dios ígneo estaba localizado principalmente en la tierra y, de manera específica, en el centro o quinta dirección<sup>12</sup>. Esta quinta dirección, la del centro, es análoga en el microcosmos que representa el cuerpo humano, a su espíritu, a su corazón: "Fuego mi espíritu".

*Agua vital, purifícame;  
Fuego del amor, quema mi temor;  
Viento del alma, llévame al altar;  
Madre Tierra, vuelvo a tu hogar  
¡En el temazcal!*

Canto de la tradición nahua

La salud para el individuo se consigue cuando los cuatro elementos están en equilibrio en uno, lo cual resulta sumamente difícil debido a que nuestra misma personalidad y las enfermedades nos mueven más hacia alguno de estos elementos. Por ejemplo, una persona que se enoja muy fácilmente estará más orientada al fuego (incluso se dice que "uno está caliente") mientras que un sujeto que llora constantemente y le cuesta trabajo relacionarse, estará cargado hacia el extremo del agua (podría decirse que está "aguado" o animarle para que "no se agüite"). Entendiendo esto, es más fácil comprender porqué el temazcalli ayuda a centrar a un individuo y de esa manera procurarle salud: porque ahí dentro se manifiestan los cuatro elementos y con la ayuda

---

<sup>11</sup> GONZÁLEZ, Federico. *Los símbolos precolombinos*. [en línea]. <[www.geocities.com/indoamerica/preco16c.htm](http://www.geocities.com/indoamerica/preco16c.htm)> [Consulta: 15 de Febrero 2004].

<sup>12</sup> LIMÓN Olvera, Silvia. *Los dioses del Fuego y la regeneración del mundo*. [en línea]. <[http://www.ejournal.unam.mx/cultura\\_nahuatl/ecnahuatl32/ECN03205.pdf](http://www.ejournal.unam.mx/cultura_nahuatl/ecnahuatl32/ECN03205.pdf)> [Consulta: 1 de Mayo 2004].

de éstos el sujeto puede disminuir sus excesos o estimular sus deficiencias y buscar el camino hacia el equilibrio.<sup>13</sup>

*Así pues, el temazcalli no es otra cosa que un lugar donde se genera vida y salud mediante la unión de los cuatro elementos. El fuego está presente en el arder de la leña que calienta las piedras; es el latir de nuestro corazón. El agua en forma de infusión y vapor representa el sudor y la sangre. La tierra es con lo que físicamente está hecho el temazcalli y de ella brotan las plantas medicinales; es nuestro cuerpo. Y el aire es toda idea, pensamiento y sueño; para que estas fluyan y se muevan fácilmente, se le ha dado una forma redonda al temazcalli.*<sup>14</sup>

#### **Los 4 rumbos**

*Numerosas tradiciones religiosas nos hablan de un sitio en la tierra donde se intersectan el cielo y el inframundo con los cuatro rumbos del universo. Este punto se sitúa en el "centro del Universo"; a su alrededor se extiende el mundo y permite la comunicación entre las regiones cósmicas. (SOTELO, 1988, p.48)*

De acuerdo a la tradición nahua, antes de iniciar distintos tipos de ceremonias, entre las cuales el temazcalli no es la excepción, se suele hacer un saludo a los cuatro rumbos cardinales, a cada uno de los cuales se les pide permiso para poder llevar a cabo el ritual, solicitando su bendición y su protección. Tal acto hunde sus raíces en la cosmovisión mesoamericana del universo, al cual se le concibe organizado en cuatro sectores a los que les asocian diversas características simbólicas. Al pedir permiso a los cuatro rumbos, se están recordando y considerando distintas fuerzas y energías para poder trabajar en la ceremonia con éstas a nuestro favor, con su bendición.

Las narraciones míticas que nos llegan de la época prehispánica y que narran el origen del mundo y su organización, suelen hacer referencia a una división del espacio en cuatro rumbos o direcciones; cada rumbo cuenta con ciertas características particulares asociadas a sí: colores, plantas, animales, planetas, hombres y mujeres, objetos comunes o ciertas energías y principios divinos, ya sean poderes benefactores del hombre, o maléficos, quienes les causan enfermedades y desgracias. El acto de pedir permiso a las energías y potencias de cada rumbo significa recordar que dichas

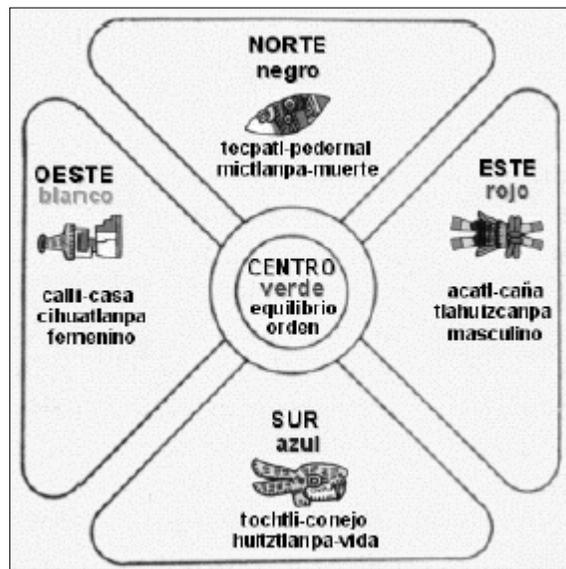
---

<sup>13</sup> Adrián de Landa, (Comunicación personal, 21 de Junio, 2004)

<sup>14</sup> *Ídem*

energías existen, considerarlas, tenerlas presentes, ofrecerles respeto y solicitarles que permitan y bendigan el trabajo ceremonial que se realizará.

De acuerdo a algunas opiniones, no son solamente 4 sino 5 los rumbos, al considerar como un rumbo básico el centro. El universo azteca se concebía en dos planos: uno horizontal, donde se agrupaban los 4 puntos cardinales que nosotros conocemos; y un mundo vertical o central, donde se colocaban los cielos e inframundos. Veamos como se organizan los rumbos y qué representa cada uno:



Las cuatro direcciones o rumbos del Universo. (ROJAS, 2002: Un. V, p.10)

### El Este, el rumbo por donde todo comienza.

Tlahuiztlampa, el rumbo de la luz, del alba y el amanecer. Representa a la luz en varios niveles; la inteligencia y la sabiduría. Corresponde a Quetzalcoatl, al Tezcatlipoca Blanco.

Siendo el fuego su elemento representativo, es el rumbo de la vegetación, del maíz, el amor, la vida, la juventud, el canto, la fiesta, lo cálido, lugar del sol y la resurrección. (QUEZADA, 1984: p.131)

El Oriente es el rumbo por donde nace el sol, de donde llega la luz que nos despierta cada mañana, simbolizando la vida, la luz, la sabiduría, el conocimiento: la luz que ilumina nuestra existencia por ser el lugar por donde aparece el Sol. Representa también los orígenes: "el rumbo por donde todas las cosas comienzan."

De acuerdo a algunas opiniones de gente de la tradición, el Tlahuiztlanpa representa al Sol, a la luz, a la conciencia; es decir, a la inteligencia en su máxima expresión.

#### El Oeste, donde el Sol termina su viaje con humildad

Cihuatlanpa, el rumbo de las mujeres, de las madres muertas en parto, consideradas mujeres guerreras por haber luchado y haber ofrendado su vida para dar nacimiento a otra.

Asociado al elemento Tierra, es el rumbo de Xipe Totec, el desollado, el Tezcatlipoca Rojo, dios de la fecundidad y la siembra que simboliza el cambio de piel, la renovación, el continuo renacimiento, la perpetua transformación.

Lugar de las diosas de la tierra (*Cihuateteo*), de las mujeres divinizadas, en donde encontramos a la Tlazolteotl<sup>15</sup>.

Rumbo de la fecundidad y la fertilidad, punto de contacto entre el mundo, el hombre y el más allá, lugar de las lluvias, lugar de la vejez (el sol muere por este rumbo), lugar de la oscuridad y las tinieblas. (QUEZADA, 1984: p.131)

El Poniente es el rumbo por donde el sol se oculta en su viaje, por donde muere y termina su recorrido: "Donde el sol termina su viaje con humildad", donde la vida acaba.

Se asocia a la humildad, a la reverencia, la santidad. De acuerdo a algunas opiniones es también el lugar de los ciclos, de la luna, y lo femenino, lo oscuro y desconocido, lo misterioso, las sombras y el inconsciente.

#### El Norte, la región de los muertos.

Mictlanpa, el rumbo de los muertos, región de reposo y quietud donde descansan nuestros ancestros, quienes guardan la memoria y nos heredan la sabiduría y el conocimiento.

Este rumbo se haya regido por Tezcatlipoca, el Tezcatlipoca Negro, siendo éste el rumbo de la muerte, del *Mictlán*, la región de los ancestros muertos a quienes se pide el conocimiento para vivir con sabiduría y sin temor.

---

<sup>15</sup> Ver el capítulo 4.2) Confesión catártica en el temazcalli mesoamericano: la Tlazolteotl

Relacionado con el elemento aire, es el rumbo de la caza, de la aridez, del hambre y el frío, del invierno, "el lugar sin puertas ni ventanas". (QUEZADA, 1984: p.131)

Así como el sur se refiere a los ámbitos colectivos de la vida, el norte gobierna los aspectos de la vida del hombre en lo individual.

### El Sur, el camino de las espinas

Huiztlampa, el camino de las espinas donde las dificultades y el dolor de la vida nos hacen sufrir, fortaleciéndose así nuestra fuerza de voluntad que generará la energía necesaria para luchar.

Es la región de Huitzilopochtli, el Tezcatlipoca azul, el colibrí izquierdo, el señor de la guerra, de la lucha. En esta región se manifiesta el sufrimiento, la disciplina y la voluntad necesarias para crecer y asumir nuestra condición de guerreros. Es el rumbo del valor, la fuerza, la paciencia y la resistencia.

Representa asimismo el rumbo del agua y del conejo (Tochtli), es decir, la reproducción y generación de vida: el rumbo de donde vienen las brisas calientes trayendo lluvia para las cosechas.

El sur gobierna aspectos de la vida del hombre en lo colectivo, refiriéndose a la interconexión humana y el sentido de comunidad y de familia, el ser social y colectivo: el rumbo del otro, de las relaciones y la interdependencia de todos. (ROJAS, 2002: Un. V, p.10)

### El Centro, el rumbo de la Unidad

En el rumbo del centro vive la pareja creadora Ometecuhtli y Omecíhuatl o Tonacatecuhtli y Tonacacíhuatl, el señor y la señora de nuestra carne<sup>16</sup>. El lugar de la esencia dual generadora de toda vida.

El centro es donde mora el *ollín* (movimiento), la síntesis de las otras direcciones. (QUEZADA, 1984: p.131) Por ello es el punto *creacional* por excelencia, a su alrededor se asienta el mundo y de él parte la posibilidad de la diversidad.

---

<sup>16</sup> Al respecto revisar el subcapítulo 2.6) Divinidades asociadas al temazcalli

Guénon comenta que el centro es el punto de partida de todas las cosas, el punto principal, sin forma ni dimensiones, indivisible y, por consiguiente, la única imagen que puede darse de la Unidad primordial. Del centro surgen todas las cosas, así como la Unidad produce todos los números, sin que por ello su esencia quede modificada o afectada en manera alguna. El centro es el punto donde se unen todos los contrarios, donde no hay acontecer ni diferenciación de los seres, donde los rumbos cósmicos se encuentran. (GUÉNON, 1995)

Podemos apreciar entonces como los cuatro rumbos tenían ante todo un sentido simbólico y ritual mucho más que astronómico o geográfico. (SOTELO, 1988, p.60). Los rumbos cósmicos y los diferentes símbolos asociados con ellos presentan diversas valencias simbólicas, originando un espacio donde lo sagrado, con sus diversas características y formas, rodea al hombre. En cada dirección moran ciertos señores a los que hay que respetar, señores de la vida y de la muerte, de luz y de oscuridad. A estos señores o guardianes de cada rumbo se les pide su permiso y su bendición para llevar a cabo ciertos actos rituales. Su papel en las prácticas de curación es vital, como muestra esta oración dirigida a los cuatro rumbos para pedir la sanación del enfermo y para solicitar que los guardianes de cada rumbo aprueben y concedan la salud al paciente:

*¡Bendito seas santo padre viento del oriente,  
bendito seas santo padre viento del poniente,  
bendito seas santo padre viento del norte,  
bendito seas santo padre viento del sur!*

*Se ha presentado la persona de esta tierra para preguntar:*

*¿Cuál es su delito o pecado?*

*Díganme ¿qué falta ha cometido a ustedes?*

*¿Cuál es su pecado a ustedes? Díganme si les ha ofendido a ustedes*

*¿Si es por la comida de la milpa? ¿Si es por hacer la tumba (limpieza del terreno) o sazonado la mazorca?*

*¿No podrán proporcionarme una medicina para su cabeza, para su pie, para su mano, para su pecho?*

*Díganme, ¿qué enfermedad le han dado ustedes?... ¿Será calentura de viento engañoso?*

*¿Será disentería? ... ¿O mal de viento de ustedes?*

*Sagrada invocación de las cuatro esquinas o rincones del cielo...*

*No en vano se atraviesan, no en vano así dañan,  
no en vano así matan ustedes a las personas*

*O ¿es entonces por el viento del monte..., viento de la milpa...  
viento del agua... viento del ganado vacuno...  
viento del caballo... viento del cochino...  
viento del zopilote... viento de la culebra...  
viento del venado...?*

*Díganme padres, díganme mis señores:  
¿cuál es la falta a ustedes?*

*Es bueno que yo lo sepa para que yo lo levante, para que haga un bien, para que yo lo cure...*

*¡Alabado seas hermoso padre viento del oriente,  
alabado seas hermoso padre viento del norte,  
alabado seas hermoso padre viento del poniente,  
alabado seas hermoso padre viento del sur!*

(PACHECO, 1964: p.340)

#### **1.4 UNA SEMBLANZA DE LA COSMOVISIÓN DE LOS PUEBLOS MESOAMERICANOS: LA VIVENCIA DE LO SAGRADO**

*Para el hombre tradicional o arcaico todo es sagrado y el mundo un juego perenne de relaciones misteriosas y simbólicas, poseedoras en sí mismas de significados evidentes. En una sociedad perfectamente integrada no hay diferencias entre lo sagrado y lo profano.*

Federico González<sup>17</sup>

De acuerdo a Stanislav Grof, la espiritualidad es algo que caracteriza la relación de un individuo con su universo (GROF, 2001: p.67), la forma en que éste se relaciona con aquel, la experiencia de comunión y participación en aquello que le rodea.

En la civilización Occidental<sup>18</sup> tal experiencia de participación y comunión mística con su entorno natural simplemente no existe. Luis Racionero hace un amplio análisis de

<sup>17</sup> GONZÁLEZ, Federico. *Arte, símbolo y mito en las culturas tradicionales*. [en línea]. <<http://www.geocities.com/Athens/Atrium/9449/s2fgon1p.htm>> [Consulta: 18 de Marzo 2004].

cómo con el mecanicismo y el racionalismo occidentales al mundo se le extirpó su valor; al dejar de concebir al universo como algo eminentemente mágico, el racionalismo exacerbado nos abrió la posibilidad de meternos con él y destriparlo, dividirlo, fragmentarlo y analizarlo para estudiarlo. Eso lo hace aprovechable, transformable, utilizable y manipulable, pero le quita al mismo su valor. (RACIONERO, 1980)

La frase de Sartre “la naturaleza es muda” nos revela esta condición de separación y des-significación que el hombre Occidental vive con respecto al mundo que le rodea; como Whitehead bien aclara, vista a través de la simple racionalidad “la naturaleza se nos presenta como un asunto aburrido, mudo, inodoro, incoloro; como el simple despliegue interminable y absurdo de lo material” (WILBER, 1999: p.42). Como respuesta a Sartre y a la cosmovisión imperante en Occidente, Terence Mckenna responde:

*La naturaleza no es muda, el hombre moderno es sordo; se ha vuelto sordo al ser incapaz de oír el mensaje de equilibrio, atención y cooperación que representa el mensaje de la naturaleza.* (MCKENNA, 1993: p.209)

Las consecuencias de la desacralización del mundo se manifiestan en el plano existencial de la vida humana; cuando todo está desacralizado, afirma Sábato, la existencia es ensombrecida por un amargo sentimiento de absurdo. (SÁBATO, 2000: p.54)

Me gustaría citar al respecto el ejemplo con el que Aldous Huxley ilustra el contraste entre las cosmovisiones arcaicas tradicionales y nuestras modernas formas de pensamiento:

*“Ved al indio mísero, cuya alma sin tutela  
Por delante tan solo le cubre con su tela”*

*Pero en la realidad –dice Huxley- somos nosotros, los ricos y muy educados blancos, los que andamos con el trasero al aire. Nos cubrimos por delante con alguna filosofía -cristiana, marxista, freudiana, física-, pero por detrás andamos al aire, a merced de los vientos de las circunstancias. El mísero indio, en cambio, ha tenido el ingenio de proteger su trasero complementando la hoja de parra de una teología con el*

---

<sup>18</sup> El término “Occidental” se utiliza en el presente trabajo con un sentido cultural más que geográfico, no refiriéndose tanto a un espacio físico sino a toda una cosmovisión, modo de pensar, de actuar y a un sistema de valores determinado. “Un estado mental más que una región geográfica” (KAKAR, 1989: p.14)

*taparrabos de la experiencia trascendental.* (HUXLEY, 1991: p.71)

¿Cómo recuperar esta conexión perdida? ¿De qué forma recobrar este tipo de experiencia trascendental capaz de devolvernos el sentimiento de comunión con el mundo que nos rodea?

La presente investigación se atreve a sugerir dos propuestas en las que posteriormente se ahondará: los estados expandidos de conciencia, por un lado, y los rituales mediante los cuales se alcanzan, por el otro. Sólo las culturas capaces de mantener una posición respetuosa hacia los estados modificados de conciencia (que llevan a la experiencia trascendental de la que nos habla Huxley), así como a los medios por los cuales se alcanzan (rituales que involucran prácticas físicas o extáticas, uso de plantas u otros como el temazcalli), sólo éstas han hecho un uso eficaz, sagrado, terapéutico y purificador de dichos estados, con el resultante respeto y sentimiento de participación e inclusión en el mundo en el cual hemos sido plantados.



Enramada que sirve para la construcción del Inipi o temazcalli de los indios Sioux. Smithsonian Institution, National Anthropological Archives. Mikkel Aaland.

[www.cyberbohemia.com/pages/hotrock.htm](http://www.cyberbohemia.com/pages/hotrock.htm)

En nuestra cultura tales estados modificados de conciencia son todo menos sagrados, mientras que los ritos que los inducen han desaparecido o se mantienen carentes de significado. Un ritual como el temazcalli propicia, mediante un estado expandido de percepción y conciencia, que se vaya gestando esta reconexión con la naturaleza (con los cuatro elementos) que está en la base de lo sagrado: la percepción directa de las cosas y el asombro –el disfrute extático- de las mismas. Podemos anticipar entonces

que los ritos que expanden la percepción y la conciencia, como lo es el temazcalli, ayudan a reconectar con la experiencia y con la visión que devuelve a la naturaleza su carácter sagrado y al hombre su vivencia de participación e inclusión en ésta.

### **El mundo mesoamericano: la Unidad.**

#### Unidad hombre - naturaleza

*Su pensamiento no establecía distinciones nítidas entre el sujeto y el objeto, entre el yo y la naturaleza circundante, entre los vivos y los muertos. Se trataría, por lo tanto, de un pensamiento cosmomórfico, en el que, a través del mito, el hombre experimenta en su interior la sustancia de la naturaleza: la vida fluye indistintamente a través de cuerpos, animales, vegetales o minerales. El paisaje, percibido como una entidad viva, no se limita a rodear al individuo, sino que en cierta manera le invade.*

Maurice Leenhardt  
(LEENHARDT, 1997: p.19)

En amplio contraste con las formas y estructuras propias del pensamiento Occidental moderno, no hay en las cosmovisiones mesoamericanas indígenas una división tajante entre el individuo y la naturaleza; su forma de entender el universo no pone énfasis en la individualidad de sus concepciones sino en la universalidad del conjunto al que pertenecen.

Al revisar las herencias del mundo precolombino, ya sea en sus textos, en sus construcciones, en sus tradiciones o en sus rituales, nos encontramos cientos de ejemplos que plasman a la naturaleza –la flora, la fauna, el cosmos– en su carácter sagrado y merecedor por tanto de respeto por parte del hombre. A decir de Federico González, esta reverencia “no se debía a una interpretación animista o exclusivamente a un temor supersticioso y menos aún a una devoción de esclavo por aquello que le daba el sustento material, sino a un respeto debido a la sacralidad de la naturaleza como expresión directa del acto de la creación del que él mismo era parte.”<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> GONZÁLEZ, Federico. *Los símbolos precolombinos*. [en línea]. <[www.geocities.com/indoamerica/preco16c.htm](http://www.geocities.com/indoamerica/preco16c.htm)> [Consulta: 15 de Febrero 2004].

Las civilizaciones tradicionales y los pueblos primitivos han tenido una imagen bien diferente de lo que hoy entendemos por el término "naturaleza". No se trata de una simple deificación de lo natural ni de un animismo burdo. Los pueblos prehispánicos, como muchos otros pueblos ancestrales, lograban ver en el mundo y en la naturaleza una imagen de la divinidad. El hombre mesoamericano no se siente solo ni aislado en la naturaleza ni pretende ser su dueño. Los animales, las plantas y hasta las piedras, así como los ríos, mares y lagos constituyen parte de su ser. Como aclara Fericgla

*El indígena, globalizando, es consciente de que forma parte de una red compleja de interacciones que incluyen al universo entero. Por ello las relaciones entre los seres humanos y el entorno son formuladas no sólo a nivel ecológico y cognitivo, sino que también constituyen una relación personal afectiva en la que los animales y las plantas individuales son tratadas con respeto y prudencia (FERICGLA, 1999: p.247)*

De acuerdo a esta visión de unidad, la vida entera es para la mentalidad indígena un rito continuo, una representación que cuenta entre sus protagonistas al sol, la luna y los planetas que en movimiento constante producen el día y la noche, las estaciones del año e influyen directamente en la vegetación y en sus cosechas como símbolos de las energías y divinidades masculinas - femeninas, creadoras – destructoras. "Sus ritos, mitos y símbolos son, pues, imitaciones de esta danza que bailan los dioses, cuya expresión en el plano de la tierra es la existencia misma, ante la cual vive en un constante asombro al reverenciar en ellas la presencia de la sacralidad en cuya familiaridad vive de uno u otro modo sumergido."<sup>20</sup>

Podemos afirmar entonces que en la cosmovisión de los pueblos prehispánicos no se percibe a la naturaleza y al cosmos como elementos externos, independientes al individuo y al pueblo que se relaciona con ellos, sino más bien como un sistema compuesto por varias partes, varias fuerzas y distintos actores, entre los cuales se encuentra él mismo en una postura de perpetuo diálogo y reciprocidad con su mundo.

#### Unidad cuerpo – mente - espíritu

Haciendo un estudio minucioso de la *Historia General de las Cosas de la Nueva España*, Joel Ajxup Itzep encuentra que a lo largo de sus cinco tomos sobresale el uso del temazcalli con sus diversas funciones médicas (medio preventivo y curativo de

---

<sup>20</sup> *Ídem.*

enfermedades) e higiénicas, pero también como parte integrante del sistema religioso. (AJXUP, 1979: p.42)

La concepción del hombre y su salud en la visión mesoamericana considera todos los aspectos o planos que determinan al ser humano, reconociendo que la causa de las enfermedades puede ser multifactorial, por desequilibrios físicos, psíquicos, sociales, espirituales o emocionales.

Como una ceremonia cuyo objetivo es restituir la salud en todas sus dimensiones, el temazcalli refleja esta relación entre medicina y religión, que era una cosa totalmente fusionada en la antigüedad, una forma de vida sana, tanto espiritual como orgánicamente. (PRIMO, 2003: p.46). Todo esto nos habla de una noción del hombre como una unidad, en la cual el cuerpo físico, la mente, lo emocional, lo moral, lo social y lo espiritual no son más que distintas manifestaciones de una sola realidad subyacente. Es por ello que una medicina como la del temazcalli que nace de esta visión del ser humano no podría tratarle fragmentadamente, sino sólo mediante la integración de sus distintos planos o dimensiones.

“Sólo una línea, no una pared, separa lo fisiológico de lo psicológico”, nos dice Donal Hastings, doctor en Medicina. La creencia de que hay algunas enfermedades puramente físicas que se pueden tratar con medios puramente físicos, y algunas dolencias psíquicas que pueden ser tratadas con medios puramente psiquiátricos, se está hoy desmoronando lentamente. En este mismo sentido, las culturas indígenas mesoamericanas consideran a la salud desde el punto de vista del bienestar emocional, espiritual y orgánico.

En entrevista con Horacio Rojas, coordinador del Grupo Tlahui de Cuernavaca, Morelos, comenta:

*Pienso que esta cosmovisión, esta manera de entender el universo, de entenderse el hombre dentro de todo lo que nos circunda, es muy profunda y por eso pertenecía a la elite sacerdotal, a la gente que poseía el conocimiento.*

*En ese sentido es que la práctica del temazcalli inducía a una forma particular de vida, tanto en la elite sacerdotal, pero aún más en el vulgo. Los temazcallis eran como templos paganos, en los que las personas recibían una especie de sacudida, para que se alinearan dentro de cierta manera de vivir, para obtener tanto el bienestar espiritual como emocional y, desde luego el orgánico. Ahí no había una concepción de un mal orgánico y un mal emocional por separado. Un mal emocional produce un orgánico y viceversa. Todo esto es una concepción completa de la salud*

*que contempla la medicina tradicional: bienestar espiritual, bienestar orgánico, bienestar emocional.* (PRIMO, 2003: p.46)

En la ceremonia del temazcalli se busca hacer sudar a los participantes, buscando el efecto purificador de la sudoración, pero se tiene siempre presente que esta purificación se encuentra lejos de ser en un ámbito puramente físico: la purificación se da en el cuerpo y en la mente, produciendo asimismo una renovación espiritual. Como explica Gustavo Leyva, son “aplicaciones combinadas de termoterapia (tratamientos a base de temperatura); hidroterapia (tratamientos basados en el uso de agua); fitoterapia (tratamientos basados en el uso de plantas y hierbas) y psicoterapia (tratamientos que se enfocan sobre aspectos emocionales del individuo)” (LEYVA, 1999: p.16)

Serg Genest en su *Introducción a la Etnomedicina* explica:

*Si resumimos a grandes rasgos las actitudes de los investigadores en etnomedicina, distinguimos dos que enfocan las cosas de cierta manera. Están los empiristas, que basan su confirmación de la eficacia de las medicinas no Occidentales en la fitoterapia en particular, y están los simbolistas, que insisten en el ritual terapéutico y sus efectos curativos por medio de manipulaciones ligadas con el conocimiento de lo psíquico y lo social de los pacientes.* (GENEST, 1980: p.15)

Al respecto resulta claro como el temazcalli, representando un ritual que busca la salud integral, contempla en su práctica ambos aspectos de la clasificación que hace Genest. Por un lado hace uso del tratamiento empírico, que es el que se vale de métodos como la aplicación de sustancias eficaces –plantas, barro, agua fría y caliente en forma de vapor- y prácticas útiles (masajes, ramedas<sup>21</sup>, etc.); por el otro está el tratamiento simbolista, que es aquel que utiliza el ritual y la palabra como eje de la curación, constituyéndose así como una tratamiento que busca la cura a nivel multidimensional, lo cual nos habla de esta continuidad y unidad que para las concepciones mesoamericanas existe entre lo físico, lo psíquico y lo espiritual.

---

<sup>21</sup> Al agitar los ramos en la parte superior del temazcalli, donde se encuentra el vapor, y después golpear el cuerpo del paciente con el mismo se logra bajar el calor e introducirlo al cuerpo de la persona en la parte afectada. Adicionalmente, el calor provoca que los aceites esenciales de las hierbas usadas en el ramo se suelten, saturando el ambiente y aportando a los pacientes sus propiedades medicinales.

### 1.5 USOS MEDICINALES Y USOS RITUALES: MALES DEL CUERPO, MALES DEL ALMA.

Debido a las características que hacen del temazcalli una medicina integral, este cumple varias funciones que, para simplificar, podemos clasificar en dos grupos, sin olvidar que unas van íntimamente ligadas a las otras:

#### Para Males del Cuerpo

*I´an Dachron, dios del baño del temazcal, es uno de los dioses que veneramos los indígenas triquis, porque cuando nos enfermamos de cualquier enfermedad, nos bañamos una vez al día durante siete días consecutivos y nos curamos de la enfermedad no importando su índole o su naturaleza*

(HERNÁNDEZ, 1995: p.4)

*Mala circulación, artritis, reumas, asma, bronquitis, infertilidad, falta de calor en el útero para gestar un hijo... un montón de cosas que pueden ser físicas y que se curan con el calorcito de la nana temazcalera*

Teresa Contreras  
(PRIMO, 2003: p.23)

Echando un ojo a los tratamientos antiguos y actuales, resulta difícil encontrar uno tan completo y que reúna las aplicaciones terapéuticas como lo consigue el temazcalli. No sólo tonifica el sistema nervioso, relaja el cuerpo, acelera el metabolismo y favorece la eliminación de toxinas a través del sudor, sino que como nos cuenta Gustavo Leyva “se le encuentra muy a menudo mencionado en obras literarias como un remedio contra la gota y el reumatismo, además contra la constipación, fiebre, tifus, neumonía, enfermedades de la piel, envenenamiento de la sangre, hasta contra convulsiones y parálisis.” (LEYVA, 1999: p.35).

Los usos del temazcalli como coadyuvante en el tratamiento de enfermedades son increíblemente amplios. Mientras algunos reportan su uso como medio de curación para enfermedades reumáticas, nerviosas, de la piel y, sobre todo, en trastornos relacionados con el parto, (PRIMO, 2003: p.18), otros afirman que “el baño sirve para aliviar a los que padecen enfermedades como dolor de estómago, catarro, heridas, granos, clarillos, hinchazones, fracturas de cuerpo, etc.” (LEYVA, 1999: p.97). Existen

también amplias evidencias de que el calor al interior del temazcalli puede producir una especie de "calor estresante terapéutico" capaz de generar proteínas con efectos inmunológicos. (ROJAS, 2002: Un.VII, p.15). De acuerdo con lo anterior, el baño de vapor se utiliza no sólo como procedimiento curativo directo, sino como un sistema para que el convaleciente acabe de fortalecerse o de arrojar los últimos restos de la enfermedad, así como para mejorar sus defensas y prevenir la patología. (LEYVA, 1999: p.100).

Para entender la riqueza del tratamiento podemos diferenciar entre cuatro áreas terapéuticas que conjuga el temazcalli: la termoterapia, la hidroterapia, la fitoterapia y la psicoterapia.

La termoterapia es un tratamiento que consiste en exponer a la persona a temperaturas variables y controladas para propiciar en el cuerpo reacciones favorables ante ciertas afecciones, como los problemas reumáticos y circulatorios. Los beneficios más obvios de ello son la activación de la circulación al aumentar el flujo sanguíneo, el estiramiento del colágeno (proteína fibrosa muy sensible a los cambios de temperatura) de tejidos, tendones, cicatrices y articulaciones, la disminución de la rigidez articular, el alivio del dolor que produce en el espasmo muscular y algunas inflamaciones. Durante la sesión de temazcal la temperatura del cuerpo sube hasta 40° o más, generándose una fiebre artificial que provoca transpiración abundante y drenado de toxinas hacia el exterior.

Por su parte la hidroterapia es el tratamiento basado en el uso de agua de diferentes maneras con fines curativos. En el caso del temazcalli, el agua se emplea en dos formas: como vapor y en estado líquido para el baño común. La cura mediante la provocación del sudor a través del vapor y las altas temperaturas resulta útil en el tratamiento de numerosas enfermedades, además de que produce un efecto sedante o calmante. Esto se da por varias razones, entre ellas por los cambios de presión de la sangre, por el aumento de las palpitations del corazón y del calor del cuerpo; también por los cambios en la respiración y por la relajación de los músculos.

La fitoterapia es el tratamiento a base de cierto tipo de plantas medicinales que han sido relacionadas desde hace mucho tiempo con el baño de temazcalli. Una de las maneras de emplear estas plantas es por medio del rameo, que permite desprender sus propiedades curativas al golpear con ellas a la persona y también a través del vapor impregnado de su aroma. Las propiedades curativas de las plantas se

aprovechan mejor en el temazcalli, dado que con el ambiente cálido y húmedo aumenta el grado de penetración en la piel.

El empleo de los ramos no es la única forma de usar las plantas en el temazcalli, ya que se utilizan en las infusiones que se vierten sobre las piedras, para preparar diversas bebidas que se toman antes o después del baño, o para la frotación directa de algunas zonas del cuerpo. De esta manera se llega a todo el organismo, incluidas las partes internas a través de los poros de la piel y de los sistemas digestivo, circulatorio y respiratorio. (PRIMO, 2003: p.41-43) Según algunos estudios, se utilizan más de cien plantas diferentes en nuestro país de acuerdo a las diversas regiones; cabe mencionar que en la mayoría de las funciones y usos del temazcalli se aprovechan las propiedades curativas de las hierbas medicinales.

Una de las funciones más destacada del baño de vapor es el efecto homeostático global, por lo que puede ayudar como coadyuvante general en el tratamiento de cientos de enfermedades reconocidas por la ciencia médica moderna. Aún así, existe una larga lista de afecciones concretas en las que el temazcalli presenta diferentes grados de utilidad terapéutica:

#### Aparato Locomotor

El efecto del calor junto con el uso de hierbas medicinales ayuda en problemas óseos y musculares. Para el dolor de huesos y reumas mitiga el dolor, sacando fríos. Se ha comprobado su eficacia en el tratamiento de contusiones, torceduras, esguinces, hematomas, fracturas, anquilosis fibrosa, rigidez post enyesamiento y atrofia muscular, artropatías inflamatorias degenerativas, artropatías, mialgias, lumbalgias (de origen estático, reumático y traumático), fibrosis, tortícolis, neuralgias, neuritis, y polineuritis.

#### Aparato Respiratorio

Es excelente para el tratamiento del catarro, gripa y resfriados, eliminando el frío del cuerpo del paciente, descongestionando las vías respiratorias y purificando el cuerpo con la sudoración. Eficaz remedio contra el asma bronquial, bronquitis crónica, bronquitis aguda, enfisema y bronquiectasia.

#### Aparato Circulatorio

El calor, los choques térmicos con agua fría y el rameo actúan estimulando la circulación de la sangre e incrementando la fuerza del corazón. Por ello resulta útil en el tratamiento de calambres, úlceras de las piernas, parestesias braquiales nocturnas, claudicación intermitente y angiospástica, acrocianosis, así como la claudicación intermitente angioesclerótica, la tromboflebitis, embolias, linfadenitis, y lingangitis.

El calor provoca una "gimnasia orgánica" favorable al corazón, a los vasos sanguíneos y capilares. La circulación periférica se mejora y el torrente interno se regulariza.

### Aparato Digestivo

Sobre el aparato digestivo el temazcalli tiene un efecto purificador, resultando eficaz para tratar dolores espásticos del tracto digestivo, úlceras gastroduodenales y colecistitis.

### Dermatología

El calor húmedo en combinación con el uso de plantas medicinales ayuda para tratar afecciones piógenas de la piel, abscesos, furúnculos, flemones, carbunco, hidrosadenitis, panadizos, úlceras actínicas, etc.

### Ginecología y Obstetricia

En el campo de la obstetricia el temazcalli es básico en las prácticas previas y posteriores al parto, así como en la curación de una serie de enfermedades relacionadas. El efecto del calor junto con el uso de hierbas medicinales ayuda en todo tipo de problemas ginecobstétricos, funcionando como una alternativa para que la mujer pueda concebir, en muchos de los casos cuando ha sido imposible por los medios proporcionados por la medicina alópata oficial.



Uno de los principales usos que se le da al temzcalli es para atender todo lo relacionado con el embarazo y el parto, como muestra esta lámina del Códice Florentino.

Resulta útil en el tratamiento de trastornos del embarazo, mastitis puerperal hipogaláctica, prevención del cachanillo (chachane), involución uterina, anexitis, salpingitis, parametritis, vulvitis, pelvipatías, dismenorreas espásticas e infertilidad.

Durante el embarazo cumple con la función de estimular la circulación sanguínea, y de purificar sangre y cuerpo con la sudoración. En torno al parto, el temzcalli ayuda para mantener caliente el cuerpo de la parturienta, promover el parto y es utilizado como lugar para parir.

Ya luego, durante el periodo post parto tiene enorme utilidad<sup>22</sup>, ya que ayuda a sudar las sustancias nocivas acumuladas durante el embarazo y a recobrar calor perdido durante el parto. Estimula la circulación sanguínea, reestablece el tono muscular, desinflama la matriz, facilita la recuperación del tejido uterino, estimula la producción láctea y previene de frialdad en la matriz, dolor de cintura y espalda. (PRIMO, 2003: p.77)

### Otorrinolaringología

Coadyuvante en el tratamiento de ecemas y piodermias de la nariz y oído, erisipela y hematomas, estomatitis, aftas, otitis media aguda y crónica, sinusitis aguda y crónica, laringitis aguda, etc.

### Oftalmología

<sup>22</sup> Gustavo Leyva reporta que cuando “Una madre tríqui se alivia del parto, se mete quince veces al baño de temzcalli durante tres meses, para recuperar su completa salud, al término de este proceso se sigue un rito para venerar al dios Dracón.” (LEYVA, 1999: p.91)

Ayuda para tratar procesos infecciosos del párpado y saco lagrimal, así como en la reabsorción de hematomas.

### **Para Males del Alma**

*Entrar el temazcalli significa entrar a reciclarte. Muchos en el temazcalli se hacen tiernos para perdonar, otros entran y son reacios a pedir perdón, entonces ahí se van haciendo bebés, van borrando sus cosas de su vida y renacen con una visión increíble. Para mí la filosofía profunda de un temazcalli es renacer, rehacer tu vida, reciclarte, regenerarte.*

Teresa Contreras

Más allá de sus potencialidades terapéuticas en el tratamiento de un sinnúmero de enfermedades y problemas físicos, el temazcalli mantiene viva toda una tradición de un uso ritual y ceremonial enfocado a tratar problemas a un nivel distinto: emocionales, anímicos, psíquicos y espirituales. Varios investigadores confirman esta utilización del baño de vapor desde la época precolombina que sigue vigente hasta nuestros días para propiciar estados de bienestar emocional y espiritual.

Por ejemplo, se ha confirmado en documentos antiguos -los textos de Fray Diego de Durán- que a éstos baños entraban tanto enfermos como personas “sanas” (cit. por ALCINA, 1980: p.119). Esto nos lleva a pensar que la salud física no era la única finalidad del temazcalli, sino que existía una finalidad ritual – ceremonial, destinada a brindar salud a los participantes a otros niveles, ya sea el social, el anímico, el psíquico o el espiritual.

Observando lo anterior, no resulta aventurado afirmar que los usos del temazcalli con fines terapéuticos (medicinales, para la enfermedad orgánica) y de aseo personal no explican por sí mismos la supervivencia de este remanente autóctono considerando los esfuerzos de los misioneros europeos por extirpar toda manifestación o práctica que recordara las creencias aborígenes de los grupos Mesoamericanos. (SILVAN, 1977: p.9). Ello nos lleva a pensar que si una ceremonia de este tipo fue defendida y mantenida viva, será por la alta estima en que se tenía, por ser considerada un ritual purificador del cuerpo y del alma, restaurador de las relaciones del hombre consigo mismo, con su universo, con su prójimo y con sus dioses, al que no tan fácilmente iban a renunciar.

La diversidad de prácticas rituales y simbólicas que se dan en torno al temazcalli confirman que en el baño se busca algo más que la pura salud física. Esther Katz en su artículo *El temazcalli: entre Religión y Medicina* hace un recuento de algunas ocasiones en las que el temazcalli se utiliza de forma ritual, ante determinados acontecimientos de la vida comunitaria:

*Entre los triquis –nos narra- se agradece a la divinidad del baño por proteger a la madre y al niño en el parto; en Guatemala, el cordón umbilical y la placenta son quemados en el temazcalli; los totonacos hacen un bautizo en el temazcalli para proteger al niño de las enfermedades.*

*Dentro de los rituales de muerte, después del fallecimiento de un niño, los totonacos hacen ofrendas en el temazcalli a las “madres” para que manden otro niño; los nahuas de Veracruz bañan en el temazcalli al agonizante o al muerto, si no lo bañaron antes, mientras que en los Altos de Guatemala el parto se lleva a cabo en el temazcalli. (KATZ, 1993: p.180)*

Por su parte, Librado Silva Galeana reporta el uso del baño no sólo para la madre después del parto, sino para el niño mismo. En este primer baño se conjugan tanto los elementos terapéuticos –los beneficios para el recién nacido- como los aspectos rituales:

*Cuando nace un niño, a los ocho días ya se baña en el temazcalli. Antes de encenderlo, dentro se ponen incienso y velas, se pregunta su nombre (del temazcalli) y lo llaman, le dicen: “Mira, José (en caso de que así haya sido bautizado el temazcalli) aquí te ponemos incienso y velas, te ruego que nos permitas bañar aquí a este bebecito, haz que crezca bien, que nuestro padre lo cuide, que siempre lo ayude, que nunca caiga sobre él la enfermedad, que viva muchos años y que siempre esté contento. Todos seremos felices si vive bien.” Luego se baña a la madre con su hijito. (SILVA, 1984: p.231)*

Haciendo una revisión de la literatura sobre el temazcalli, es posible encontrar infinidad de ejemplos y testimonios que documentan el uso ritual y ceremonial del temazcalli, así como su influencia sobre procesos psíquicos y anímicos. “Si algunas personas se sienten negativas y flojas –asevera un informante triqui-, después del baño de temazcalli seguramente saldrán positivas y activas.” (HERNÁNDEZ, 1995: p.5) Incluso en los lugares donde la tradición indígena se ha conservado más pura, se sigue hablando de un espíritu guardián (un dueño, dios, señora, diosa o anciana sagrada) del temazcalli, quien protege, sana y beneficia a los que acuden en busca de alivio.

La influencia del temazcalli sobre el estado psíquico, anímico y espiritual de uno resulta clara para todo aquel que haya participado alguna vez de la experiencia ceremonial. Resulta interesante revisar la respuesta fisiológica del organismo, dado que además del efecto sedativo producido por el vapor, se ha comprobado los participantes del rito liberan sustancias como endorfinas y catecolaminas, cuya influencia en el sistema nervioso crea sensaciones de placer, bienestar y claridad o lucidez (PRIMO, 2003: p.44), ayudando con ello a los participantes a manejar sus sentimientos perturbadores –la ira, la ansiedad, la depresión, el pesimismo y la soledad– lo cual resulta a su vez en una forma de prevención de la enfermedad.

Una *abuela* de la tradición originaria del estado de Michoacán, mantiene una hermosa visión sobre el tema de la purificación psico - emocional y espiritual que sucede en el temazcalli. Teresa Contreras, en entrevista realizada por Primo Sánchez Morales, nos cuenta:

*La gente a veces se cansa de los católicos, de los mormones, de los aleluyas, de los testigos de Jehová; buscan estas religiones para acrecentar su espiritualidad y al final la encuentran en un temazcalli. (...) Sin agua, sin aire, sin la tierra, sin el fuego, sin el sol, no podríamos vivir; esas son deidades que nadie puede negar, y esa gente que no pudo encontrar en los templos o en las iglesias su centro espiritual lo encuentra en un temazcalli. Después de tanto calor, de tanto sudor, y de tanta toxina que sacan bañas a las personas con agua fresca de plantas; sienten la medicina, encuentran su centro espiritual.*

Y más tarde se pregunta:

*¿Te imaginas que pudieras entrar al útero de tu madre biológica con esta mentalidad de adulto? ¿Qué harías dentro? Esos son los elementos de un temazcalli oscuro, húmedo y tibio, calentito, sudando, quitándote las cochinadas, pidiendo perdón, cantándole a la vida ahí dentro. (PRIMO, 2003: p.23)*

La condición en que uno se encuentra al terminar la “ceremonia del sudor”, aquella que ha sido calificada metafóricamente como renacimiento, es descrita por muchos participantes como un estado de profunda claridad mental. Una bañista comentaba bellamente:

*Al salir del temazcal entré en un verdadero estado de silencio, de paz mental. Me cuenta de que aquello que es sagrado sólo se aparece cuando hay silencio, cuando el dialogo que siempre traemos en la cabeza logra ser ubicado. Mi pensamiento siempre esta lleno de miedos y temores, y es desde éstos que siempre habla y habla. Después del temazcalli hubo silencio y sólo en éste encontré paz, encontré una increíble claridad y logré entrar en un estado que sólo puedo describir como sagrado.*

(Testimonio)

Más allá de la experiencia subjetiva de los participantes, podemos hablar de ciertos efectos y beneficios concretos del baño ritual de vapor a un nivel anímico y psíquico:

- En el aspecto corporal, lleva a la toma de contacto con el propio cuerpo y con sus reacciones fisiológicas (sudor, palpitaciones, etc.), sensibilizándolo mediante la entrada en contacto con los 4 elementos. Asimismo, se genera un estado de relajamiento (físico y del flujo mental) que propicia la introspección. Disminuye el estrés y la angustia.
- A un nivel emocional, se propicia la toma de contacto con las propias emociones de un modo más profundo, lo cual posibilita el manejarlas en un ambiente protegido. Los ejercicios de meditación, cantos, visualizaciones y demás dinámicas de grupo pueden generar desbloques emocionales y catarsis, con los consecuentes beneficios físicos y anímicos.
- En el aspecto social, ayuda a la eliminación temporal de barreras y máscaras sociales. Desaparece el fingimiento social presentándose una mejora en la capacidad para comunicarse con los demás a un nivel emocional, aunada a una mayor facilidad para reconocer y expresar las propias emociones y sentimientos, con la resultante mejora en las dinámicas interpersonales.
- En el plano mental ayuda a la visualización del flujo mental, así como a la focalización y control del mismo, todo ello guiado por diversas técnicas de apertura para expansión de la conciencia: relajación, meditación guiada, visualización, pronunciación de *mantras*, etc. El efecto del calor y de las prácticas realizadas dentro puede generar una expansión de conciencia que

resulta en el aumento en la capacidad del individuo de “darse cuenta” de realidades referentes a si mismo o a su mundo circundante.

- En el ámbito espiritual llegan a presentarse experiencias descritas como estados místicos, trascendentes o de expansión de conciencia al finalizar la sesión. En el transcurso de la misma pueden llegarse a dar experiencias del tipo muerte – renacimiento. A lo largo de la ceremonia se entra en contacto con símbolos cosmogónicos ancestrales, que repercuten en la propia psique a un nivel consciente e inconsciente.

Así pues, resulta claro que el temazcalli, lejos de ser exclusivamente un recinto para el baño cotidiano y terapéutico, es un santuario donde el hombre entra para sanar sus relaciones con todo lo que constituye su universo circundante. De ahí la frase comúnmente pronunciada durante el ritual, *“Por todas mis relaciones”*. No podemos decir que el temazcalli por sí mismo produzca una integración y resolución total de los conflictos psicológicos y emocionales, pero si podemos afirmar que logra mejorar la visión que el individuo tiene sobre si mismo, sobre sus síntomas o conflictos, iniciando o abriendo el camino de la sanación.



“...más que una simple instalación curativa e higiénica, un santuario y la sede del poder divino...”  
Gabriel Moedano.

En este contexto, podemos entender al temazcalli como una medicina claramente multifactorial, que se enfoca a padecimientos físicos, emocionales, psicológicos o espirituales. Los elementos que intervienen en la cura pueden ser de naturaleza empírica (herbolaria, termoterapia, hidroterapia, masajes, etc.), psicológica (potencial curativo de la palabra hablada, catarsis, regresiones al servicio del yo) o simbólica (esto es, símbolos que actúan directamente sobre el inconsciente: vientre materno, simbolismo de muerte – renacimiento, etc.) todo ello en un entrono ceremonial en el cual juega un papel activo el otro, es decir, el factor social.

## 1.6 DIVINIDADES ASOCIADAS AL TEMAZCALLI

Como ritual sagrado y como baño de purificación espiritual, el temazcalli en el mundo mesoamericano era una ceremonia vinculada directa o indirectamente con varias divinidades.

Actualmente, la tradición que ha mantenido vigente el uso ceremonial del temazcalli continúa luchando para impedir que se reduzca este baño sagrado a un simple vapor o a una simple terapia de limpieza física. En este intento por preservar los contenidos rituales, el temazcalli ha atravesado por todo un proceso de amalgamamiento religioso, en el cual los principios divinos asociados a su práctica han resultado sincretizados o substituidos por deidades cristianas.

Sin dejar de considerar esta mezcla y fusión de formas tradicionales, en este apartado haremos una breve revisión de las principales divinidades mesoamericanas vinculadas directa o indirectamente a la cosmovisión y a la práctica ritual del temazcalli.

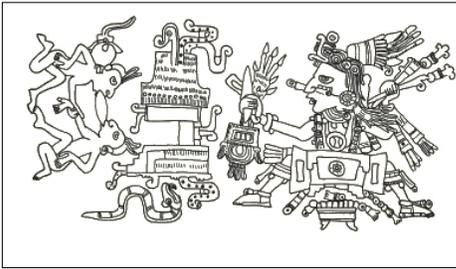
### **Ometeotl**

*Ometeotl, el In Nelli Teotl, el verdadero Dios, el cimentado, el firme. Ometeotl, el Dios celestial, el principio cósmico en el que genera y concibe cuanto existe, el que alienta más allá del tiempo y el espacio, el que vive por encima de todo. Ometeotl, razón y apoyo de cuanto existe y habita en lo más alto del universo.*

Miguel León-Portilla  
(ROJAS, 2002: Un. III, p.12)

Los toltecas –padres culturales de los mexicas- concebían a un Dios que estaba detrás y antes de todo dios. Esta divinidad primera era concebida como un elemento ambivalente con dos rostros (masculino – femenino) en un sólo principio: Ometeotl (*Ome*, dos; *teotl*, principio divino, energía divina, dios). Éste es el origen de todas las cosas, la esencia dual que forma todo lo existente: un principio masculino y otro femenino que engendran cuanto existe en el universo mediante su permanente lucha de la cual surge el *ollin*, el movimiento que posibilita la vida.

Ometeotl es la síntesis de los opuestos Ometecuhtli y Omecíhuatl (Señor y Señora de la dualidad) quienes viven en el *Omeyocan* (el lugar de la dualidad). También llamados Tonacatecuhtli y Tonacacihuatl, (Señor y Señora de nuestra carne o de nuestro sustento), se representan con símbolos de fertilidad y adornos de mazorcas de maíz, pues son el origen de la generación y los señores de la vida.



Tonacatecuhtli, el Señor de nuestro sustento. Frente a él, la primera pareja humana. (QUEZADA, 1984: p.137)

Ometeotl hace referencia a la dualidad presente en todos los aspectos de la existencia, a la generación y al engendramiento como un acto universal que sólo puede surgir mediante la participación e integración de los contrarios. También es llamado *Ipalnemohuani* "el verdadero dios", *In Tloque Nahuaque* "el de cerca y junto, el cimentado, el firme", el gran espíritu, "aquel por quien todos viven". Ometecuhtli y Omecíhuatl

tuvieron cuatro hijos a los que encomendaron la creación de todos los dioses, de la manifestación de la vida, del mundo y de los hombres. Los cuatro hijos son generadores de todo lo existente, formadores del mundo y hacedores del tiempo. Son ellos los que ordenan la actividad de los seres humanos y de la vida sobre la tierra:

- El Tezcatlipoca blanco, Quetzalcóatl. El este.
- El Tezcatlipoca rojo, Xipe Totec . El oeste.
- El Tezcatlipoca negro, Tezcatlipoca. El norte.
- El Tezcatlipoca azul, Huitzilopochtli. El sur.<sup>23</sup>

### Coatlicue

Coatlicue, "la de la falda de serpientes", es considerada la diosa Madre al ser la diosa de la Tierra. Tiene en los mitos nahuas una importancia especial porque es la madre de los dioses, es decir, del Sol - Huitzilopochtli -, la Luna -la Coyolxauhqui -y las estrellas, pero también es la madre de los hombres.

Alfonso Caso considera que la Coatlicue, la Tlazolteotl, la Cihuacóatl y la Tonantzin son aspectos de la misma divinidad y que todas representan a la Tierra como madre, en su doble función de creadora y destructora. (CASO, 1971: p.72)

En su representación más conocida la encontramos como una mujer con la cabeza partida, formada por las fauces de



Coatlicue en su representación más conocida, como deidad de la Tierra y madre de los hombres. Museo Nacional de Antropología e Historia.

<sup>23</sup> Para más información al respecto, revisar 2.3) El temazcalli en su aspecto simbólico: Los 4 rumbos

dos serpientes que se miran mutuamente. En *El Pueblo del Sol*, Caso la refiere diciendo:

*Su falda está formada por serpientes entrelazadas, de acuerdo con su nombre, sostenida por otra serpiente a manera de cinturón. Un collar de manos y corazones que rematan en un cráneo humano oculta en parte el pecho de la diosa. Sus pies y sus manos están armados de garras, porque es la deidad insaciable que se alimenta de los cadáveres de los hombres; por eso se llama también Tlaelquani "la comedora de inmundicias", que no es otra sino la misma Tlazolteotl. Sus pechos cuelgan exhaustos porque ha amamantado a los dioses y a los hombres, porque todos ellos son sus hijos, y por eso se la llama "nuestra madre", Tonantzin, Teteoinan, "la madre de los dioses", y Toci, "nuestra abuela." (CASO, 1971).*

De la cabeza cortada salen dos corrientes de sangre, en forma de serpientes representadas de perfil que al juntar sus fauces forman su rostro. Por detrás le cuelga el adorno de tiras de cuero rojo, rematadas por caracoles, que es el atributo ordinario de los dioses de la Tierra. En su representación asociada al temazcalli se le conoce como la Temazcaltoci, "la abuela del baño de vapor".

### **Tonantzin**

(ver Coatlicue).

"Nuestra venerable Madre Tierra". Diosa de la Tierra, la que nos da todo sin pedirnos nada, aquella que nos da ejemplo de generosidad. Rige el nacimiento y la muerte. Madre de la humanidad y patrona de la medicina herbaria. Como resultado del proceso sincrético, actualmente en muchos lugares se identifica a la Tonantzin con la Virgen María.

### **Temazcaltoci**

(ver también Coatlicue)

Llamada "Madre de los Dioses", "Corazón de la Tierra" y "Nuestra Abuela", la Temazcaltoci es la patrona del baño de temazcal. Se le adjudica el papel de diosa de la medicina y de las yerbas medicinales, por lo cual su culto era practicado por médicos, sangradores, parteras, adivinos, sudadores y todo aquel que tenía en su casa un baño de temazcal.

Sahagún describe la forma en que sobre los temazcallis ponían la imagen de esta diosa, llamándole de cariño Temazcaltzin, “la abuelita querida de los baños de vapor”,



La Temazcaltoci, la patrona de los baños de temazcal. (ROJAS, 2002: Un. I, p.13)

a la que se le hacían reverencias y peticiones cada vez que se entraba a tomar un baño. En una de sus representaciones carga una escobilla o ramo de hierbas, que hace pensar en el ramo que se utiliza en el temazcalli para bajar y mover el calor, así como para ramear el cuerpo de los participantes.

La rueda que lleva en la otra mano es una clara representación de los principios de la dualidad universal que recuerda al ying-yang oriental, lo cual apoya una hipótesis que cree que Temazcaltoci no es sino una manifestación de Omecíhuatl, mujer de la dualidad, pareja de Ometecuhtli.

### Hueheteotl

Deidad del fuego, divinidad de los tiempos antiguos, el dios viejo, el dios anciano o antiguo. También conocido como Xiuhtecuhtli (Señor del fuego) y Cuezaltzin (llama de fuego).



Hueheteotl, el dios viejo, el abuelo fuego. Patrono de las transformaciones y de los cambios.

Como deidad del fuego le es ineludible su carácter transformador y transmutador. Es por ello que en los ritos lo encontramos justamente en el momento de transición. De acuerdo a Silvia Limón, el dios ígneo propiciaba el paso de una situación a otra y era el responsable de llevar a cabo las transformaciones proporcionando continuidad a los procesos de cambio.<sup>24</sup>

### Xochipilli

Divinidad de las flores, dios del placer, de las fiestas y de la frivolidad. Identificado con Macuilxóchitl (5 - Flor.). Asociado a flores y plantas con distintas propiedades curativas y embriagantes.

<sup>24</sup> LIMÓN Olvera, Silvia. *op. cit.*, p.16

### **Xipe-Totec**

Xipe-Totec, "nuestro señor el desollado", es el dios de la primavera, de la fecundidad y de la siembra.

Su cree que su culto consistía en desollar a un esclavo y cubrir con su piel al sacerdote de la Tierra, lo cual tenía un significado simbólico referente a que, al llegar la primavera la Tierra debe cubrirse con una nueva capa de vegetación y cambiar su piel muerta.

Tal metáfora se extrapolaba al campo de lo humano por lo que Xipe-Totec, también identificado con el Tezcatlipoca Rojo, es representante de la renovación, del cambio de piel y del renacimiento.



Xochipilli, el príncipe de las flores, es el patrón de los bailes, de los juegos, del amor y de las plantas que embriagan.

### **Tlazolteotl<sup>25</sup>**

(ver Coatlicue).

Una representación especial de la Tonantzin "nuestra madre" es la Tlazolteotl, "la comedora de inmundicias".

Identificada con Temazcaltoci, recibe su nombre por ser la que así como la Tierra devora los desechos y los transforma en frutos, así la Tlazolteotl "comía los pecados de los hombres" (aquello que les dañaba, sus desechos, aquello que no requerían ya para vivir) y, si eran capaces de expresarlos en confesión, ésta era capaz de purificar la sociedad y la podredumbre moral.

Suele ser representada con una mancha negra en la boca, signo de las inmundicias que come. Fray Bernardino de Sahagún la refiere diciendo:

---

<sup>25</sup> Para un subcapítulo completo dedicado a la Tlazolteotl, revisar 4.2) Confesión catártica en el temazcalli mesoamericano: la Tlazolteotl

*También decían que esta diosa, o diosas, tenían poder para provocar a lujuria y para inspirar cosas carnales, y para favorecer los torpes amores; y después de hechos los pecados decían que tenían también poder para perdonarlos, y limpiar de ellos perdonándolos, si los confesaba a los sus sátrapas. (SAHAGÚN, 1982).*



Esta diosa de la Tierra era llamada la comedora de inmundicias, porque era capaz de erradicar los pecados; los nahuas se confesaban ante ella para ser absueltos de sus faltas y sus penas. El pecado se simbolizaba entre los mexicas como excremento, que ella devoraba.

## **CAPÍTULO 2**

Una aproximación psicológica al estudio del temazcalli

Uno de los objetivos del presente estudio es analizar desde una perspectiva psicológica los fenómenos de comunicación interpersonal que tienen lugar en el ritual del temazcalli. Con miras a una comprensión científica de los procesos comunicativos que acontecen en este ritual, resulta de gran utilidad echar mano de las ciencias psicológicas, ya que éstas nos pueden aportar un poco de comprensión sobre qué significa y cómo sucede aquella experiencia que tradicionalmente es nombrada "de renacimiento", vivida al participar en un ritual de temazcalli, así como sobre cada una de las vivencias y experiencias de comunicación a las que uno tiene acceso al participar en una ceremonia de este tipo.

Si se pretende hacer un estudio psicológico de un fenómeno como el del temazcalli, cuya filosofía está sustentada en una visión integral del ser humano como una unidad física, mental, emocional, social y espiritual, difícilmente se podrá hacer desde una corriente psicológica que no contemple, estudie y valore cada uno de dichos ámbitos. Ante ello, se requiere de un modelo psicológico que acepte lo espiritual como un aspecto esencial y básico del ser humano como especie.

Es por lo anterior que se han tomado como base los planteamientos teóricos de dos investigadores principales y algunos otros que han trabajado en la misma línea. Stanislav Grof y Joseph Ma. Fericgla siguen uno de los pocos enfoques de la psicología que ha investigado el sentido y la función del ritual desde una perspectiva psicológica y antropológica, dando cabida a lo espiritual como una necesidad ineludible del ser humano.

El abordaje del temazcalli desde la perspectiva de la psicología se hará con base en 3 conceptos que servirán como ejes:

- 1) Muerte simbólica
- 2) Regresión
- 3) Estados modificados de conciencia (EMC)

Mediante el análisis de estos tres conceptos podremos ir estudiando y comprendiendo, desde la perspectiva de la psicología moderna, aquellos procesos psíquicos y emocionales que uno llega a experimentar en un temazcalli y que determinan el comportamiento comunicativo de los sujetos ahí dentro.

## 2.1 MUERTE Y RENACIMIENTO SIMBÓLICOS

*La matriz terrestre es mundo de muerte que produce la vida, en forma de nubes, de semillas o de hijos; es fuente de fertilidad y de abundancia.*

(KATZ, 1993: p.183)

Exactamente ¿a qué nos estamos refiriendo al hablar de la muerte simbólica? ¿Qué debemos entender por muerte y renacimiento metafóricos? Veamos un ejemplo extraído de la medicina moderna:

*La cirugía de bypass es desde el punto de vista del paciente un drama cósmico que sigue una senda metafórica sumamente potente. Al paciente se lo sume en la inconsciencia. Su corazón, fuente de vida, manantial de amor, desgarrado de dolor, ¡se detiene! De acuerdo con muchas definiciones razonables, está muerto. El cirujano le reestructura el corazón y el paciente renace, reencarna. Su sacrificio (de unos diez mil dólares) puede dolerle tanto como las incisiones... Parece razonable llegar a la conclusión de que los efectos metafóricos generales de esta cirugía son por lo menos tan decisivos, en su anómala eficacia, como las tasas de efectividad de los injertos<sup>1</sup> (ORTÍZ DE MONTELLANO, 1994: p.198)*

Refiriéndonos a la muerte simbólica, resulta de interés la anterior cita dado que nos muestra cómo, aún en el centro de la medicina científica, objetiva y mecanicista, surge la eficacia que lo simbólico tiene sobre la mente inconsciente, llegando a ser capaz de afectar e influir incluso en la salud física.

De manera muy similar, la muerte y el renacimiento simbólicos son un componente clave en los distintos tipos de curación mesoamericanos, de entre los cuales el temazcalli puede constituir un claro ejemplo. Habíamos mencionado antes que la ceremonia del baño de vapor pertenece a un tipo de rituales de muerte – renacimiento, en los cuales se viven condiciones que metafóricamente son denominadas “de muerte” y que producen una posterior experiencia “de renacimiento”; la simbología del temazcalli como vientre materno confirma esta característica.

---

<sup>1</sup> Según Ortiz de Montellano, numerosos estudios informan de una reducción del dolor en el 90% de los pacientes con angina de pecho, aún en aquellos casos en que la función ventricular se incrementó sólo un 20% o incluso en aquellos en los que los objetivos de la operación fracasaron por completo.

Análogamente a lo que sucede con los efectos simbólicos y metafóricos de la cirugía mencionada, en algunas ceremonias intensas de temazcalli el individuo suele llegar a un punto máximo de desesperación ante el calor y la angustia; en un tipo de temazcal tradicional (temazcal guerrero, le llaman) puede suceder incluso que los participantes lleguen al desmayo durante la ceremonia. Ya sea que llegue al límite de su aguante, o que alcance incluso el desmayo, el salir del temazcalli a la luz, el sentir y respirar el aire fresco, el ser bañado con agua fresca... se constituye como una verdadera experiencia de renacimiento. La angustia, la sofocación y la desesperación dan paso a una sensación de paz y tranquilidad absolutas, imperturbables. La experiencia de morir ha sido transitada, por lo que la lucha por nacer ha alcanzado su culminación.

Se cuenta en la tradición sobre la proeza de Quetzalcóatl, quien bajó a la región de los muertos para hurtar los huesos de la anterior humanidad y formar con ellos al nuevo ser humano. Análogamente, al entrar a un baño de temazcalli, el guerrero que participa entra a las entrañas de la tierra, al vientre de Coatlicue y retorna de ahí nuevo, renacido, limpio y como un ser humano nuevo, que era la pretensión de Quetzalcoatl.

Esta simbología de morir para acceder a un nuevo nacimiento no es exclusiva, como podemos ver, del mundo mítico o de los rituales tradicionales de nuestros ancestros. Tanto el caso del desmayo en el temazcalli guerrero como la detención del corazón en la cirugía muestran este simbolismo: un tránsito por el mundo de la muerte que conduce a un renacimiento. Ambos casos son, asimismo, una evidencia más de que los símbolos, y por lo tanto la mente, son perfectamente capaces de influir y afectar la manera en la que el hombre vive y experimenta su salud.

### **2.11 El temazcalli: un ritual de renacimiento**

De acuerdo a la cosmovisión manejada por los pueblos mesoamericanos que nos heredaron la tradición del baño de vapor, la muerte simbólica en el temazcalli hace siempre referencia a una regeneración, pasar de algo indefinido, confuso y enfermo a una renovación purificadora, a tomar forma. De acuerdo a esta simbología, lo que realmente va muriendo son los antiguos y disfuncionales modos de ser (ya sea en su dimensión física, manifestados como enfermedad, o en el plano emocional, social o espiritual) que impiden el crecimiento del individuo, por lo que morir viene siendo, de acuerdo a ello, renacer a uno mismo.

Esta muerte transformadora, purificadora y regeneradora debe entenderse en la línea de cortar con ciertos aspectos de una vieja identidad para permitir así la creación de la experiencia de renacer en una nueva forma; éste es el núcleo de lo que es el temazcalli en su aspecto simbólico de un proceso de muerte y renacimiento.

Tal capacidad regeneradora y paradójicamente vivificadora de la muerte es uno de los ejes básicos que guían la vida de las colectividades indígenas mesoamericanas, quienes en vez de buscar detener el avance del tiempo y así demorar o prolongar al máximo el momento del final, encontraron en la misma muerte la redención: lo que no muere periódicamente envejece amenazándose así su capacidad de regenerarse. La muerte, o la muerte simbólica, se convirtió en este contexto en el principio regenerador por excelencia: "Morir a tiempo para no morir del todo –explica Patrick Johansson- antes de que el envejecimiento consumiera totalmente al ser, permitía regenerarlo en el vientre fecundo de la Madre Tierra".<sup>2</sup>

Justo a ello se refiere la metáfora del temazcalli como un vientre al cual uno entra a morir y ser renovado por la Madre Tierra. La idea de la Tierra como la gran regeneradora puede verse en el temazcalli claramente, pero tiene un sinnúmero de manifestaciones más.

En un excelente estudio llamado *Escatología y Muerte en el Mundo Precolombino*, Patrick Johansson nos cuenta cómo más que enterrar a sus muertos, los cadáveres eran "sembrados" (*toca*) en el vientre de la madre tierra para, después de cuatro años, encontrarse listos para la regeneración del ser.<sup>3</sup> De esta forma, la Madre Tierra cuidaba tanto de las semillas como de los muertos, ya que estos últimos, como los granos que habían sido enterrados, regresarían a la vida recubiertos bajo una nueva forma. En este contexto, resulta tremendamente revelador que en muchas culturas prehispánicas exista una identificación entre la diosa de la fertilidad y la divinidad de la muerte.

La muerte como dadora y posibilitadora de vida, como aquella capaz de revivificar cuerpos y almas, esa es la filosofía del temazcalli: sumergirse en la muerte, morir a todo aquello que uno ya no necesita para vivir, para poder renacer inaugurados y fortalecidos. A la luz del sacrificio que suele implicar participar en un temazcalli (por la angustia vivida, por el calor y la desesperación que uno puede experimentar) resulta

---

<sup>2</sup> JOHANSSON, Patrick. *Escatología y muerte en el mundo Precolombino*. [en línea]. <[http://www.ejournal.unam.mx/cultura\\_nahuatl/ecnahuatl31/ECN03107.pdf](http://www.ejournal.unam.mx/cultura_nahuatl/ecnahuatl31/ECN03107.pdf)> [Consulta: 27 de Diciembre 2003].

<sup>3</sup> *Ídem.*, p.170

revelador el hecho de que entre los pueblos mesoamericanos, el nacimiento se consideraba un combate tanto de la madre como del hijo que luchaba por nacer, al grado de que las madres e hijos muertos en el parto eran equiparados a los guerreros que morían en batalla: tal era la lucha que implicaba nacer.

A este respecto, Patrick Johansson señala la relación entre *tlacati* -nacer- y *tlacatia* – tomar una forma-. Nacer es en el mundo mesoamericano pasar de una sustancia amorfa e indefinida a una forma existencial específica. Los cantares expresan este hecho de una manera poética cuando dicen que al nacer venimos “a tener un rostro”.<sup>4</sup>

Así, la muerte y el renacimiento simbólicos, en el contexto del temazcalli, implican una transformación profunda, el abandono de ciertas formas gastadas que ya no sirven más y la adquisición de nuevos valores, de nuevas visiones; el morir a lo que se es como condición para renacer fortalecidos y vivificados por la acción de la Madre Tierra. Es también fundamental recordar que el tránsito a través de la muerte y el posterior renacimiento conllevan una experiencia sagrada que conduce a un cambio en la personalidad, cambiando la forma de pensar, de actuar, de sentir o de amar.

Es importante aclarar que no nos referimos aquí a grandes y llamativos cambios de los cuales todo el mundo se percata, sino a aquellas transformaciones sutiles pero profundas resultantes del hecho de que toda experiencia sagrada cambia la direccionalidad de la propia vida, convirtiéndose en una clara transformación -para uno mismo- de la vida hacia nuevos valores, hacia nuevas búsquedas y distintas metas.

En su artículo *El temazcal, entre religión y medicina*, Esther Katz nos refiere esta noción del temazcalli como un rito de pasaje, como una ceremonia en donde uno simbólicamente muere al que era para entrar a una nueva dimensión de la existencia. En este contexto de muerte y renacimiento, el baño del recién nacido junto con su



Tlazolteotl en su carácter de regeneradora, dando a luz al hombre renovado y purificado. Escultura de Jade. Colección Robert Woods Bliss, Washington

<sup>4</sup> *Ídem.*, p.193.

madre corresponde a una antigua forma de "bautizo"; para el niño y para la madre es un rito de incorporación al mundo de los vivos, después de haber estado entre la vida y la muerte. (KATZ, 1993: p.180)

Como muchos ritos de paso, el temazcal en su dimensión ceremonial implica entonces una muerte simbólica, un nuevo nacimiento: se trata de ser "otro" siendo esencialmente el mismo, al encontrar una nueva manera de estar en el mundo y por tanto otra identidad, de tal forma que el individuo que atraviesa esta muerte simbólica va descubriendo y estrenando poco a poco una nueva mirada que le conduce a una mutación de su régimen existencial, a un cambio en la forma de vida.

En síntesis, podemos decir que los rituales de muerte simbólica nos hacen "salir de" para entrar en algo nuevo exigiéndonos un abandono o un sacrificio, constituyéndose así como un aprendizaje que va a hacer que uno muera al que era como condición para renacer como otro: un "renacer" que exige una nueva forma de vivir y de existir, un renacimiento del hombre a una vida mejor mediante la muerte adquirida en el sacrificio.

## **2.2 REGRESIÓN AL SERVICIO DEL YO EN EL TEMAZCALLI**

### **¿Qué es la regresión?**

Sigmund Freud fue el autor que introdujo el término *regresión* al pensamiento psicoanalítico. En *3 Ensayos para una Teoría Sexual*, Freud define la regresión como "un retorno a una fase evolutiva anterior". En *La interpretación de los sueños* nos habla de una regresión temporal, refiriéndose a un retorno a formaciones psíquicas anteriores (regresión adaptativa) y una regresión formal cuando las pautas de expresión y representación acostumbradas quedan sustituidas por formas correspondientes primitivas (regresión patológica), siendo dos aspectos del fenómeno regresivo.

En sus *Lecciones introductorias al Psicoanálisis*, se refiere a ésta como el retorno de la libido a fases anteriores de su desarrollo, mientras que en *Psicología de las masas* aporta 2 características de la regresión grupal: a) la orientación de los pensamientos y sentimientos en un mismo sentido y b) el predominio de la afectividad y de la vida psíquica inconsciente.

Un individuo que experimenta una regresión, entonces, retorna a un modo de funcionamiento de una etapa anterior de desarrollo, más cercana a lo emocional. Esta función –la regresión- permite el relajamiento de la agudeza cognitiva y de los procesos complejos de pensamiento (razonamiento, juicio) para facilitar la emergencia de formas más cercanas a lo emocional. Lo que sucede cuando un individuo experimenta una regresión es que una parte de su personalidad pierde el grado de desarrollo que había obtenido y retorna a modos de comportamiento propios de una etapa más infantil y primitiva.

Dentro de la economía psíquica, este retorno tiene un sentido: el individuo retorna a pautas de funcionamiento anteriores –más primitivas, más emocionales- con lo cual consigue la adaptación que no pudo encontrar bajo formas más evolucionadas, lo cual obra en su beneficio.

¿Qué características tiene el estadio primitivo propio de una regresión? Freud nos da dos características centrales:

- 1) Contrariamente a lo que sucede en estadios más evolucionados, durante una regresión la orientación de los pensamientos y de los sentimientos van en un mismo sentido, es decir, no hay contraposición en ellos.
- 2) El surgimiento de formas menos evolucionadas de comportamiento coloca al individuo en un estado mucho más cercano a lo emocional. Estas pautas de comportamiento primitivas incluyen el recurrir al uso del lenguaje emocional, al mismo tiempo que se da un alejamiento de las formas “maduras” y “desarrolladas” del pensamiento: el raciocinio, el juicio, el pensamiento analítico, etc.

En torno a este segundo punto, Jürguen Ruesch explica cómo cuando un individuo se ve sometido a una fuerte tensión (interna o externa), se da un retorno no sólo a modos anteriores de obtener gratificación, sino también a medios primitivos –o infantiles- de expresión. Así, siempre que la comunicación falla en un nivel superior de simbolización, el paciente intenta restablecer el contacto humano apelando a métodos

más primitivos, mismos que consigue con una expresión más alejada de lo racional y más cercana a lo emocional. (RUESCH, 1980: p.53)

De esta forma, la regresión implica el uso de un lenguaje cuyo impacto es comprendido universalmente: el lenguaje emocional; una vez establecido el contacto a este nivel común, el individuo –o los sujetos- quedan en disposición de retomar posteriormente una forma más racional de comunicación.

Es importante aclarar la distinción que hace el mismo Freud entre la regresión adaptativa (temporal, al servicio del yo) y la regresión formal o patológica. La primera tiene un carácter restaurador para el individuo al constituirse como un retorno temporal del yo a una circunstancia previa, un deseo de reintegrarse a una situación primitiva, una necesidad de volver atrás para reconfigurar y resanar los hechos emocionales que no han sido integrados. Como dice González Núñez, “existe la regresión al servicio del Yo, la cual implica un aspecto positivo. Es como regresar dos pasos para tomar impulso y avanzar tres.” (GONZÁLEZ, 1996: p.94)

Por otro lado, una regresión patológica o psicótica es aquella en la cual las acostumbradas formas de comportamiento y expresión quedan sustituidas indefinidamente por formas correspondientes primitivas y el funcionamiento del individuo se desorganiza completamente. Este tipo de regresión suele tener un carácter destructivo, ya que el material regresivo abrumba al individuo. Como aclara Peter Weil:

*En tanto otras regresiones son patológicas y nocivas, las que se efectúan al servicio del yo constituyen un enriquecimiento. La regresión patológica es sólo una manera de huir de situaciones dolorosas. En cambio la regresión al servicio del yo tiene un carácter creador. (...) Mientras las psicosis son un viaje de huida y a menudo sin regreso, o sólo incompleto, la experiencia de regresión al servicio del yo es controlada con un completo retorno, muerte con renacimiento y a menudo muerte y transfiguración (WEIL, 1977: p.167)*

Es común que se confunda la regresión con el simple recuerdo, lo cual es un error. Al hablar de regresión nos referimos a algo más que a un simple recordar (trabajo de la memoria y del intelecto, principalmente); una regresión implica reexperimentar y revivir, repasar por aquellos sentimientos y emociones. Se trata de recordar, sí, pero de un “recordar emocional” podríamos decir, si nos atenemos a la etimología latina del término recordar, *re-cordis*: volver a pasar por el corazón.

En la opinión de T.J. Scheef, Freud y Breuer utilizaban las memorias verbales –el recuerdo- como elemento terapéutico, mismo que después descalificaron, sin embargo, no utilizaron las reocurrencias cargadas de emoción, como acontecimientos básicos de la terapia. Es decir, más que con la reexperimentación y el revivir de la experiencia, trabajaron con el puro recuerdo, el cual no es suficiente para la cura terapéutica, dado que lo que se necesita es una descarga repetida de tensión emocional con que está saturada la escena o el recuerdo. (SCHEEF, 1986: p.76)

Así pues, las circunstancias que desencadenan un fenómeno regresivo pueden ser de distintos tipos, pero todas ellas tendrán en común el someter al individuo a fuertes presiones, ya sean externas o internas. La angustia que tales situaciones desencadenen será la que lleve al sujeto a un retorno a modos de comunicación más infantiles o primitivos y a una necesidad de expresión emocional –de comunicar sentimientos y emociones vividas- que parte de un intento por revivir y por tanto resolver anteriores experiencias dolorosas que quedaron inconclusas. Es por ello que la regresión constituye una condición necesaria para el cambio terapéutico.

### **Regresión en el temazcalli**

Observando, por un lado, las características propias del fenómeno regresivo, y por otro, el particular estado de conciencia, de expresión y de comportamiento de los sujetos que viven una ceremonia de temazcalli, tenemos una enorme evidencia empírica que apoya la hipótesis de que el temazcalli trabaja con regresiones adaptativas al servicio del yo.

A lo largo de una ceremonia, resulta evidente la capacidad del temazcalli para desestructurar -temporal y momentáneamente- la personalidad de los participantes, con lo cual sobreviene el surgimiento de formas más primitivas (más emocionales, más infantiles) de adaptación, comportamiento y de comunicación. No es raro observar que dentro de estos “vientres de la madre tierra” los individuos actúan como niños, dándose permiso de ser un poco más espontáneos y de expresar sus emociones aun cuando la estructura de la propia personalidad suela ser rígida.

Así pues, podríamos entonces afirmar que el temazcalli trabaja con regresiones adaptativas al servicio del yo que influyen en la salud emocional, permitiendo el relajamiento de las funciones complejas del pensamiento y de los modos del proceso

secundario (razonamiento, juicio, análisis) para facilitar la emergencia de formas más cercanas a lo emocional.

En el entorno del temazcal, las circunstancias que desencadenan el fenómeno regresivo pueden clasificarse en 3 principales: externas, internas y grupales.

a) Externas: aquellas referidas a las condiciones ambientales del temazcal: el silencio, la oscuridad, la intimidad, el calor abrasador, la sensación de asfixia, la desesperación resultante de ello, etc. Condiciones todas ellas que remiten simbólicamente o a la paz, la tranquilidad y la seguridad del vientre materno o a la angustia y la desesperación del proceso de parto. Como explica Peter Weil, se trata de alcanzar un estado que se aproxima lo más posible a la situación intrauterina, situación de meditación crepuscular y oscura que provoca reminiscencias de la vida fetal. (WEIL, 1977: p.170)

b) Internas: todas aquellas emociones o sentimientos no resueltos que los sujetos tengan y cuya emergencia es simplemente facilitada y favorecida por las circunstancias ambientales. Las condiciones presentes en el temazcal, así como las dinámicas rituales llevadas a cabo dentro, debilitan las fuerzas represoras –la inhibición, por ejemplo- para que las emociones a las que cotidianamente escapamos puedan sentirse y desahogarse en un entorno seguro y protegido.

El temazcalli induce en el individuo un estado regresivo en el cual aflora material cargado emocionalmente; ello es lo que genera angustia; las vivencias de ansiedad que los individuos describen son favorecidas por las altas temperaturas, más no causadas por éstas. Resulta simplemente que los mecanismos de defensa habituales no están logrando mantener oculto el material inconsciente, material que se encuentra profundamente cargado emocionalmente. Las emociones que afloran a su representación consciente durante una ceremonia, son aquellas que tienen una carga más intensa y reflejan por tanto los temas o problemas básicos del individuo.

c) Grupales. Existen estudios que apoyan la hipótesis de que las situaciones de conflicto se reactivan en las personas cuando se reúnen en grupo, porque se agolpan de pronto todas las angustias. Respecto a ello, una evidencia clínica impresionante indica que, independientemente de la madurez del individuo y su

integración psicológica, ciertas condiciones grupales tienden a favorecer la regresión y a activar niveles psicológicos primitivos. Los grupos tienden a causar una regresión inmediata en el individuo: el potencial para tal regresión existe dentro de todos nosotros, pero es cuando perdemos nuestra estructura social ordinaria, cuando se suspenden nuestros roles sociales habituales, cuando múltiples sujetos se encuentran presentes simultáneamente, es entonces cuando pueden activarse los niveles primitivos de funcionamiento psicológico. (KERNBERG, 1999: p.21)

Vistos estos factores, no es casual que el temazcalli provoque regresiones, y que la simbología del mismo remita a un vientre y a un proceso de parto o renacimiento. Es de suponer que las culturas que desarrollaron el temazcalli sabían perfectamente del fenómeno regresivo y de su potencial restaurador, con la diferencia de que encontraron un modo poético y metafórico –purificación en el vientre de la Madre Tierra, ritual de Renacimiento- de nombrarlo, definirlo, trabajarlo y aprovecharlo.

Ahora entonces cabe preguntarse, ¿de qué manera influyen las condiciones presentes en el temazcal –similares a las de un vientre- sobre el proceso regresivo del individuo que participa en la ceremonia? Veamos lo que explica Daniel Goleman:

*Como depósito de la memoria emocional, la amígdala explora la experiencia, comparando lo que está sucediendo ahora con lo que ocurrió en el pasado. Su método de comparación es asociativo: cuando un elemento clave de una situación presente es similar al pasado, puede llamarle "igual", aunque se trate de acontecimientos tal vez sólo levemente similares, pero suficientemente parecidos.*  
(GOLEMAN, 1995: p.41)

Dicho de otra forma, a la mente inconsciente le basta una pequeña analogía para establecer una relación de igualdad entre circunstancias apenas similares. Ante ciertas condiciones que recuerden en parte a las vividas dentro del vientre de nuestra propia madre, a un nivel inconsciente algo se recuerda y se revive; quizá no llegue a la conciencia el recuerdo de la presencia en estado fetal, pero si llegan muchas de las emociones ahí experimentadas: la paz y tranquilidad del periodo de gestación, o el desconcierto y la angustia propios de toda vivencia de nacimiento.

La influencia inconsciente que este símbolo –el Vientre- ejerce sobre la persona que participa en un temazcalli es de vital importancia al estar cargado de significados

relacionados con la protección, la tranquilidad, la paz, el sentirse protegido, etc. Dado que la integración de la vivencia dolorosa será resultado de que el sujeto reexperimente antiguos traumas psicológicos en un entorno favorable de apoyo, el vientre y sus significados se constituyen como uno de los ambientes más propicios para ello.



El temazcalli, un regreso al vientre cálido, oscuro y húmedo de la madre Tierra. Códice Florentino, lámina 173.

En una ceremonia de temazcal se da una profunda conexión con las propias emociones, pero también existe un sentimiento de control y, por lo tanto, de seguridad que logra un equilibrio entre la tensión pasada revivida y la seguridad del contexto presente desde el cual se revive. Cuando la emoción es reestimulada y revivida desde la distancia y la seguridad de un espacio contenedor, el llanto resultante (y esto lo confirman los numerosos testimonios y entrevistas realizadas a lo largo de esta investigación), no es desagradable ni abrumador sino que por el contrario, la persona se siente refrescada al terminar, disminuida de su tensión, con un aumento en la claridad mental y con una clara sensación de bienestar.

Scheef maneja toda una teoría al respecto, en la que explica que mientras parte de la atención de la persona está en el pasado, reviviendo una experiencia tensa que ha sido reestimulada en el contexto presente, otra parte de su atención está en el presente, comprendiendo que no hay peligro real. (SCHEEF, 1986: p.63). La idea básica de la regresión en el temazcalli es que la emoción o el sentimiento que parecía insoportable puede revivirse en este contexto (en el vientre sagrado de la Madre Tierra) en que la persona se sabe protegida y contenida, sabiendo también que puede huir del dolor si éste se vuelve abrumador; con lo que el individuo está a la vez reviviendo el acontecimiento (y por tanto sintiendo las emociones asociadas a él) y al mismo tiempo observando el acontecimiento desde la seguridad del presente, desde la seguridad, diríamos, que brinda el vientre de la Madre Tierra.

Muy por el contrario, en el caso de la regresión psicótica y desorganizadora se da un retorno demasiado intenso a la experiencia emocional del pasado, de manera que uno es sobrecogido por ésta –es hecho preso, en cierta forma, por estos contenidos- sin posibilidad de alejarse del sentimiento o de manejarlo. De modo distinto, en el caso de la regresión terapéutica que propicia el temazcalli uno experimenta las fuertes

emociones, pero con la seguridad de no ser tomado por ellas, con un sentimiento de control aportado por la seguridad del ambiente contenedor. Así, podríamos definir la regresión en el temazcalli como la reexperiencia de pasadas crisis emocionales en un marco de completa seguridad: en la seguridad del vientre materno... y es que finalmente, ¿qué mayor seguridad que esa?

### **Una crisis no patológica**

*...ocurre entonces que en el fondo del abismo surge la luz de salvación; el momento más negro es el momento en que el verdadero mensaje de transformación está a punto de suceder; de lo más oscuro surge la luz.*

Joseph Campbell

*El esfuerzo se hace únicamente hasta que uno muere;  
sólo hasta que morimos.  
Después de eso, ya no tiene caso.*

Nicolás Núñez

Un psiquiatra mexicano pionero en el trabajo con *psiquedélicos*, Salvador Roquet, hablaba ya en los años setentas sobre la necesidad de, con vistas a una reorganización profunda del individuo, desorganizar el funcionamiento de la personalidad, interrumpir el flujo normal de asociaciones mentales y el funcionamiento de los mecanismos de defensa, con lo que se facilitaba un flujo hacia la conciencia de los contenidos propios del inconsciente y se propiciaba que el sujeto se confrontara a sí mismo sin las distorsiones o defensas tradicionales. (YENSEN, 1998: p.97)

La base de la idea de Roquet era la de crear una crisis en el individuo que lo obligara a enfrentar sus miedos, sus angustias, sus temores y todo contenido emocional negativo. Una vez que el sujeto se viera confrontado con aquello que suele evitar, sobrevendría un quiebre temporal de la estructura del sistema cognitivo. Pero la cosa no queda ahí, porque ante tal situación de desestabilización –vida clara está, en un ambiente contenedor y en una situación de protección-, el mismo sistema emprende una búsqueda creativa de nuevas formas de estabilizarse consiguiendo, por tanto, una mayor capacidad de adaptación eficaz a la vida.

Actualmente hombres como Joseph Maria Fericgla continúan trabajando en la misma línea. Según Fericgla, romper temporalmente la estructura del sistema cognitivo humano hace que las personas comprendan –vean, sientan- más de cerca sus emociones. Al entrar en este estado, el individuo regresa a un proceso primario de pensamiento (más ilógico e irracional, en el cual las asociaciones, el pensamiento y el raciocinio no se presentan con la coherencia habitual) que propicia el surgimiento de los miedos, las angustias y los conflictos de uno, ya que las defensas habituales se encuentran interrumpidas.<sup>5</sup>

De esta forma, tocando algunas de las zonas intocadas de nuestra psique y de nuestras emociones, se logra con el tiempo un nuevo estado de conciencia en el que es más fácil conseguir el equilibrio psicofísico, siempre y cuando se tenga presente el no evitar tocar las propias emociones, el no evadir las, ya que, según este paradigma, cuando una experiencia se vuelve lo suficientemente intensa, finalmente acaba por trascenderse. (YENSEN, 1998: p.127)

Resumiendo, la premisa básica de este enfoque es que vivir una situación de desestructuración mental y ser capaz de salir de ella hace que el individuo descubra nuevos recursos en su propio inconsciente. La idea que sustenta esta perspectiva terapéutica es la de una crisis no patológica, una crisis controlada, en la que la experiencia de conflicto puede conducir a la transformación y al renacimiento

Sobre este concepto de una crisis terapéutica, Stanislav Grof, explica:

*Una persona que lleva una vida no sana, puede recibir de su doctor recomendaciones de no fumar, cambiar de dieta, hacer más ejercicios. Pero si la persona no detecta algún síntoma de problema, se siente libre de ignorar el aviso. No ve ninguna razón para cambiar. Hasta que algo comienza a funcionar mal. Puede que tenga un ataque al corazón, desarrolle un cáncer, tenga alguna otra enfermedad que la obligue a escuchar lo que le venían diciendo los últimos 10 años. Mientras la vida resulta confortable, no queremos hacer nada que nos pueda turbar demasiado. Es sólo cuando algo comienza a no funcionar que aceptamos la necesidad de un cambio. Por eso quizá debiéramos desear de tener una crisis pronto; una crisis que nos obligue a despertarnos, pero no tan profunda como para que nos destruya (GROF, 1999).*

---

<sup>5</sup> FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup>. *Para llenar el vacío*. Revista Ajoblanco. [en línea]. <<http://www.etnopsico.org/textos/ajoblanc.htm>> [Consulta: 10 de Junio 2004].

Una crisis que nos despierta, esa es precisamente la experiencia del proceso regresivo en el temazcalli: una minicrisis en la cual se escenifican –se reviven- nuestras angustias, miedos o tristezas previas; al ser revividas en un entorno contenedor, cabe la posibilidad de ser comprendidas y enfrentadas de una forma distinta.

En el caso de las experiencias de angustia vividas en el temazcalli, ocurre dicha desestabilización temporal permitiendo la búsqueda de nuevas formas de adaptación eficaz a la vida. En el proceso se puede experimentar miedo, angustia o desesperación porque a nadie le gusta encontrarse con sus partes dolorosas y sus recuerdos amargos; si bien es cierto que esta experiencia resulta dolorosa, también lo es que del caos vivido surge la mayor creatividad. Al debilitar las resistencias que habitualmente empleamos, el temazcalli nos lleva a una confrontación con uno mismo. Es este caos el que permite ir al encuentro de la sensibilidad, de la sanación.

De hecho, la emergencia total de las emociones difíciles posibilita el que uno se libere de su influencia, razón por la cual una regla implícita en el trabajo del temazcalli es que uno se libera de un problema al encararlo, enfrentarlo y trabajar con él; a ello se hace referencia en varios cantos que se entonan para darnos fuerza (“Yo soy mi propio enemigo, y me tengo que vencer”). En este contexto resulta de vital importancia el apoyo comunitario manifestado a través de la escucha de todo lo que uno tenga que expresar catárticamente, o de algo tan simple y tan necesario como cuando, en el momento de mayor desesperación, a uno le gritan: “¡¡Fuerza, Guerrero!!”

Al referirnos a esta lucha que uno puede experimentar en una sesión intensa de temazcal, una lucha contra los propios miedos, tristezas y ansiedades, vuelve a resultar interesante la analogía del temazcalli como vientre. Es sabido que en el mundo nahua las mujeres muertas en parto iban al mismo lugar donde iban los guerreros muertos en combate: a acompañar al sol en su recorrido diario. De ahí su carácter de guerreras: el nacimiento es una lucha, sí de la parturienta, pero también de aquel que lucha por nacer.

Este simbolismo del parto como lucha se extrapola al temazcalli: al entrar a él, uno vive una lucha por renacer, conecta con su calidad de guerrero (“vencerme a mí mismo”) para poder nacer renovado de ese vientre simbólico. De ahí el grito de “¡¡Fuerza Guerrero!!”: se está luchando por vencerse a uno mismo, por vencer los propios miedos; se está luchando por dar algo a luz, por renacer.

¡Qué distinta mentalidad aquella a la cual estamos habituados! Resultado de nuestra civilización que valora la facilidad y la rapidez con que se consigue lo que uno necesita,

crecemos aprendiendo a recibir gratificación inmediata, con un mínimo de esfuerzo, con un mínimo de lucha. Esta actitud la llevamos al ámbito espiritual y esperamos obtener resultados de modo fácil y rápido.

La filosofía que sustenta al temazcalli va en un camino sumamente distinto: la desesperación, el miedo, las emociones que surjan hacen que el proceso no sea rápido ni mucho menos fácil. En una sesión intensa de temazcal, el individuo comienza a experimentar su angustia y su miedo, se reviven situaciones de pérdida de control, de sentirse atrapado y desesperado. Esta es la muerte simbólica en el temazcalli, este es el "vencerse a si mismo", la necesidad de ir un poco más allá de lo que la propia mente indica que son sus límites. La filosofía del temazcalli invita a pasar por encima de esta desesperación, y este miedo, a ir más allá del "no puedo más". Mario Rojas lo expresa así:

*Valor, fuerza, paciencia y resistencia: soportar algo con un propósito específico conduce a la paciencia; la fuerza no es nada más que la paciencia ejercitada para un propósito específico. (ROJAS, 2002: p.9)*

Es el proceso de purgar y limpiar antiguas heridas lo que abre el camino a experiencias y sensaciones placenteras, llegando incluso a experimentarse como vivencias de corte espiritual. La muerte, la angustia, la asfixia, la desesperación y el paso por ésta se pueden entender como la antesala de la claridad, del despertar, de la sanación.

*Es justo tras la experiencia de mayor miedo y angustia, tras pasar el umbral de nuestra mayor desesperación, cuando sobreviene la entrada a un reino de claridad; las máscaras y disfraces que oscurecen lo que somos desaparecen por un momento y podemos comenzar a experimentar una esencia personal positiva; cierta sensación de belleza nos invade, y uno logra atisbar en una comprensión del sentido de todo cuando ha acudido a nuestra vida: uno ha llegado al renacimiento. (GROF, 1999).*

Será entonces, atravesado el periodo de caos ("el temazcalli ritual implica cierto dolor, cierta lucha"<sup>6</sup>), que sobrevendrá la entrada a un estado de conciencia que sólo puede describirse como un renacimiento: uno ha arribado al reino sagrado de la claridad que nos regala el temazcalli. Quizá a una experiencia de renacimiento similar se refería Nietzsche al proclamar en *La Gaya Ciencia*:

---

<sup>6</sup> Mario Rojas Alba (Comunicación personal, 4 de Agosto, 2004)

*De semejantes abismos, de tan profundas tristezas y nostalgias regresa uno como recién nacido: con una piel nueva más sensible e impresionable, con un gusto más delicado para la dicha, con un paladar más refinado para todas las cosas buenas, con sentidos despiertos, con una segunda inocencia para percibir la belleza. Más parecido, en definitiva, a un niño, y sin embargo, cien veces más sutil que antes.*

### 2.3 ESTADOS MODIFICADOS DE CONCIENCIA (EMC)

A lo largo de este trabajo vamos a atenernos a la definición de conciencia más general que usa Joseph M<sup>a</sup> Fericgla<sup>7</sup> como el saber inmediato que tenemos acerca de las cosas y de nosotros mismos y del que, en un nivel superior, podemos hablar de conciencia como la capacidad que posee el sujeto de reflexionar sobre si mismo y, valga la redundancia, sobre la propia conciencia.

Al hablar de Estados Modificados de Conciencia (EMC, en adelante), vale la pena citar el regalo que Pierre Weil nos dejó bajo una fórmula matemática. Él decía:

*VR (f) EC*

*La vivencia de la realidad es en función del estado de conciencia en que estamos.*

Esta fórmula indica -y puede ser comprobado a nivel experiencial si se aprende a moverse por las distintas dimensiones de la conciencia- que si la realidad que vivenciamos en el estado de conciencia ordinaria –cotidiana, la de todos los días- es distinta a la realidad que vivenciamos en otros estados de conciencia, entonces la realidad que vemos cotidianamente desde una sola de esas dimensiones no es completa.<sup>8</sup>

Por motivos prácticos, usaremos estos términos para distinguir entre el estado modificado (no ordinario, alterado, expandido, etc.) y el estado ordinario de conciencia. Resulta sin embargo necesario aclarar que el uso de tales términos puede llevar a suposiciones erróneas. El hecho de usar el término “conciencia no ordinaria” hace pensar que hay una conciencia ordinaria y ésta es la “normal” o central, lo cual resulta cuestionable; nombrarle “estado alterado o modificado” conduce a creer que hay un estado armonioso modélico, hecho que tampoco podemos asegurar.

<sup>7</sup> FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup>. *Modificación de Conciencia y Curación*. Revista El Mercurio. [en línea]. <<http://www.mercurialis.com/emc/autores/fericgla/fericgla3.htm>> [Consulta: 15 de Febrero 2004].

<sup>8</sup> AVRUIJ, Ana Inés. *Miedo a la luz*. [en línea]. <[http://www.visionintegral.com.ar/02\\_menu\\_secundario/03\\_publicaciones/miedo\\_a\\_la\\_luz.htm](http://www.visionintegral.com.ar/02_menu_secundario/03_publicaciones/miedo_a_la_luz.htm)> [Consulta: 01 de Mayo 2004].

Podríamos citar incluso los testimonios de miles de personas que han recorrido, a través de vías y métodos distintos, variados territorios de la mente y la conciencia humana, y que coinciden en afirmar que algunos estados expandidos de la mente resultan ser el estado natural de nuestra conciencia, mientras que lo que llamamos conciencia ordinaria o cotidiana viene siendo una percepción ya deformada, limitada, ensuciada o filtrada. En las prácticas rituales y ceremoniales de cientos de culturas se mantiene la certeza de que lo vivido en distintos estados particulares de la mente es real, más real incluso que lo vivido de ordinario en la cotidianeidad. Sin profundizar más al respecto, puesto que tal no es objetivo de este trabajo, resulta importante tomar en cuenta estas consideraciones sobre lo relativo de la terminología empleada.

Ahora bien, al hablar sobre EMC estamos refiriéndonos a algo mucho más cercano a nuestra experiencia de lo que se suele creer. A lo largo de un día común y corriente atravesamos por cantidad de estados de conciencia alterados, que van desde el sueño profundo y toda la gama de niveles del dormir hasta la vigilia total; la concentración profunda en una tarea, el comportamiento mecánico y casi hipnótico con el que ejecutamos ciertas labores e incluso el ver películas son algunos de los estados de trance aceptados en nuestra cultura.

En la actividad cotidiana nuestra mente atraviesa por distintas condiciones que no podríamos clasificar como un sólo estado, aunque le llamemos "estar despierto." Resulta sorprendente el saber que numerosas tradiciones espirituales consideran que el estado de vigilia (al que nosotros llamamos "normal") no es sino un estado adormecido, un estado intermedio en la escala que va desde el estupor total hasta la conciencia plenamente despierta. De acuerdo a estas visiones, el estado "normal" de vigilia al que tan habituados estamos no se mantiene porque así sea su naturaleza (el estado básico, central de la mente), sino porque la cultura nos ha condicionado a no alejarnos demasiado de él, permitiéndonos fluctuar únicamente entre los que más se le acercan o parecen.

En este sentido, hay toda una gama de estados de conciencia de la cual la cultura Occidental sólo conoce y permite una mínima parte. Richard Yensen aclara que una modificación provocada por *enteógenos* o por prácticas extáticas

*...no se puede confundir con la que comporta una película, las atracciones de los parques o una discoteca. Hay una diferencia esencial y radical: mientras que un tipo*

*de alteración (la superficial, común a Occidente) tan sólo causa una liberación de las tensiones provocadas por las normas cotidianas (evasión), la modificación enteógena o extática conduce a una liberación total del automatismo mental ordinario asumido por la sociedad, permitiendo maneras alternativas y polidimensionales de captar la realidad y de relacionarse con ella. (FERICGLA, 2001: p.50)*

La diferencia entre ambos métodos es tan radical como la disyuntiva entre la evasión de uno mismo, por un lado, y el recuento con uno mismo por el otro.

La tendencia de alterar la propia conciencia por distintas vías y métodos es una característica que no resulta exclusiva de la especie humana. Investigadores serios aportan una creciente evidencia de que varias especies animales consumen *enteógenos* y plantas modificadoras de la conciencia. Estudiosos de la talla de Joseph M<sup>a</sup> Fericgla, Jonathan Ott y Giorgio Samorini han participado en las charlas sobre zoofarmacognosia organizadas por la *Asociación Americana para el Progreso de la Ciencia*, en las cuales ha quedado patente el consumo de plantas como una actividad común en especies animales<sup>9</sup>.

### **Formas de inducir un EMC**

Mucho hemos hablado sobre las distintas formas de modificar la propia conciencia. A pesar de que a lo largo de la historia de los pueblos y las civilizaciones se han conocido y practicado variadísimas formas de inducir un EMC, nuestra cultura Occidental reconoce y permite sólo una reducida gama de métodos para ello; curiosamente, aquellas formas aceptadas no resultan ser siempre las más sanas o las que brindan mayor potencialidad terapéutica y restauradora. El estado de ebriedad causado por el alcohol, el trance hipnótico que se da en algunas discotecas, el trance que implica ir al cine a ver una película<sup>10</sup>, etc. Son formas aceptadas por la civilización Occidental de

<sup>9</sup> Para más información sobre este tema revisar SAMORINI, G. (2000). *Animales que se drogan*. Italia: Telesterion.

<sup>10</sup> "El espectador -en especial si es una "buena" película- deja de vivir su contexto físico y psicológico inmediatos para vivir una realidad alternativa que hace suya pero que no es más que un juego de luces vacías proyectadas sobre una pantalla de cristal, de cuarzo líquido o de tela sobre una pared. El televidente o el espectador de cine suda, se enoja, se deprime en extremo, ríe, le sube la presión sanguínea, el corazón se desboca, descubre nuevos sentimientos... según el contenido emocional que la película le está estimulando y socializando. El cine y la televisión hoy son nuestros principales transmisores de valores y de pautas de comportamiento emocional." (FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup>. *Cultura y emociones. Manifiesto por una Antropología de las emociones*. Sociedad de Etnopsicología Aplicada y Estudios Cognitivos. [en línea].

modificar la conciencia; formas que en su mayoría se caracterizan por ser tremendamente dañinas para el organismo (la intoxicación alcohólica) o por su bajo potencial terapéutico.

En la actualidad el mundo Occidental se está abriendo hacia nuevas y más sanas formas de entrar en nuevos estados de la mente y la percepción, como lo son las distintas técnicas de yoga, respiración y meditación, formas que toma prestadas del mundo oriental o de las civilizaciones ancestrales. A diferencia del mundo Occidental, otras civilizaciones y culturas han desarrollado ejercicios, métodos, prácticas y técnicas utilizadas para inducir estados de conciencia modificados. Algunas de éstas son relativamente suaves, como

*la sugestión, la presión de grupo, cantos y danzas monótonas, el ayuno, la privación del sueño; mientras otras son más drásticas e incluyen agonizantes dolores y mutilación corporal, estrangulamientos o incluso grandes proezas físicas y exposición al peligro. Entre las técnicas comunes de modificación de la mente están también el aislamiento social e incluso sensorial y, a la inversa, la sobre carga sensorial mediante potentes estímulos acústicos y ópticos.* (GROF, 2001: p.157)

Prácticamente todas las culturas y civilizaciones tradicionales cuentan con una amplia gama de formas de acceder a estos estados de la mente, lo cual nos habla de la gran valía en que éstos se tienen. Danzas rítmicas acompañadas de percusiones, cantos sagrados y repetitivos (*mantras*), ayunos, intensa meditación, sofisticados rituales, etc. Los sufis, por mencionar sólo un ejemplo, han desarrollado un método de danza que incluye giros a gran velocidad sobre el propio eje, acompañados de cantos, vocalizaciones mántricas y respiración.

En toda época y en todo lugar encontramos el uso de prácticas intensivas de meditación en el contexto de rituales de sanación, según modalidades que difieren de una a otra cultura y de una región a otra. El uso de sustancias embriagantes se considera, asimismo, una característica común a la gran mayoría de los pueblos y culturas del mundo. Por su parte, en esta misma línea, la ciencia actual ha desarrollado algunas técnicas para modificar la conciencia, como lo son el biofeedback y el aislamiento sensorial; sin embargo, su difusión ha sido limitada.

Resumiendo, podríamos listar una serie de formas tradicionalmente utilizadas para inducir un estado no ordinario de conciencia, que pueden ser las danzas extáticas (la

*Itotia* o danza mexicana entre ellas), formas diversas de ejercicio físico, la inducción a EMC mediante la vibración del sonido (esto es, cantos mántricos, percusiones repetitivas, instrumentos como el caracol, las campanas tibetanas, etc.), el dolor físico (las flagelaciones inducen un EMC), el calor extremo, el uso de narcóticos, la privación (o al contrario, el sobreestimulo) sensorial, el consumo de sustancias *enteógenas*, la privación del sueño u otras más conocidas como el ayuno, las respiraciones aceleradas y la meditación.

### **Sobre el estudio de los EMC**

Contrastando con el respeto y la consideración que existe en la mayoría de las civilizaciones tradicionales por tales estados de la mente humana, la cultura Occidental ha optado por considerarlos como patológicos, como inconsciencia o incluso como locura, lo cual ha traído graves consecuencias.

En sus inicios, el estudio de la modificación de la conciencia fue guiado por la hipótesis de que tales estados imitaban la enfermedad mental, y por lo tanto su estudio arrojaría algunas pistas para la comprensión de la psicopatología. Se creía que dichos estados imitaban<sup>11</sup> a aquellos que vivían los pacientes esquizofrénicos o psicóticos en general.

Sin embargo, pronto se descubrió que tales estados alterados de la mente tenían un potencial mucho mayor, comprendiéndose porqué resultaban tan importantes para las culturas ancestrales, al ser capaces de arrojar nuevas pistas sobre el mayor enigma filosófico de la existencia humana: el sentido de la vida. Así, conociendo instrumentos que eran capaces de desvelar los procesos mentales inconscientes y que permitían un estudio detallado de la conciencia humana, se arribó a un nuevo paradigma, el paradigma *psiquedélico*, que quiere decir manifestador o revelador de la mente.

En los círculos psicoanalíticos se suele decir que el inconsciente es a la ciencia moderna lo que el ancho océano era a Colón y a los viajeros del siglo XV: aquello a lo que el hombre teme aventurarse pero hacia donde tiene que dirigir su mirada, sin poder evitarlo, por la increíble fascinación que ejerce sobre sí.

En este sentido, el estudio de los EMC se constituye como la vía más eficaz que hay hasta el momento para incursionar en el inconsciente humano por la capacidad de tales estados de disolver las defensas de la conciencia lo cual permite que aflore

---

<sup>11</sup> Tal paradigma se conoce como Psicotomimético, es decir, que imita una psicosis.

material inconsciente: emociones, imágenes, recuerdos, etc. Que reflejan la estructura profunda de la personalidad del paciente.

Resulta evidente que al hablar de EMC tenemos toda una gama de grados, de tipos e intensidades de tales estados. También resulta necesario tener bien presente que no todo EMC posee un potencial terapéutico o manifestador del inconsciente: hay algunos que no aportan prácticamente nada a la comprensión y al crecimiento del ser humano, y hay incluso algunos que conllevan en sí su potencial destrucción. Así pues, es necesario distinguir entre un EMC patológico y uno curativo, aclarando que tal diferencia no depende únicamente del estado en sí, sino de la intencionalidad y el uso que se le de al mismo.

### **EMC patológico / EMC terapéutico**

La diferencia entre un EMC terapéutico y uno patológico puede llegar al extremo de la diferencia que hay entre una experiencia restauradora y sanadora o una psicótica y destructiva. Lo que los distingue es la forma en que los contenidos inconscientes son vivenciados y los efectos posteriores que tienen para el individuo. Mientras que en los primeros se puede transformar la personalidad y la visión de realidad en una forma permanente para lograr una mayor adaptación y un crecimiento interno en un sentido positivo, en los EMC patológicos no se logra la integración de los contenidos inconscientes manifestados, por lo que la personalidad se desorganiza completamente pudiendo tener consecuencias devastadoras en la vida de un individuo.

La diferencia entre tales estados no puede ser confundida por tener un carácter prácticamente opuesto: mientras uno daña, confunde y desorganiza el funcionamiento mental de la persona, el otro cura, restaura, permite una mayor adaptación y aporta nuevas fuerzas para vivir. Al respecto, Grof cuenta como el Occidental medio está muy poco preparado en relación a los estados no ordinarios de conciencia y tiene gran cantidad de ideas falsas y prejuicios sobre algunas de las experiencias que le serían potencialmente más curativas. (GROF, 2001: p.311)

Existe en nuestra cultura Occidental una total incompreensión de los estados modificados de conciencia y de sus potencialidades. La actitud normal en la psiquiatría tradicional y entre el público en general, es que cualquier desviación de la percepción y comprensión de la realidad ordinaria es patológica, mientras que en realidad, sólo una gama de tales estados resultan enfermizos y dañinos para el individuo, en tanto que existen otros con un inmenso potencial restaurador.

No se trata aquí de negar la existencia de EMC que pueden dañar y desorganizar al individuo, sino de defender el hecho de que, bien utilizados, entrañan un potencial curativo inmenso para el ser humano; asimismo, se trata de subrayar la necesidad de discriminar entre unos y otros estados y de abandonar la recurrencia a etiquetarlos todos con el mote de patológicos.

En este contexto, es necesario hacer una aclaración de corte epistemológico, ya que la forma de acercarnos con el pensamiento al objeto de estudio ha significado en este tema concreto un factor decisivo en tanto a los resultados obtenidos de las diversas investigaciones sobre EMC. Por ejemplo, una suposición que prevalece en el ámbito médico-psiquiátrico es que un fármaco es una sustancia cuyos efectos se producen independientemente de las expectativas del médico y del paciente. De la misma manera, una modificación de la conciencia utilizando otros métodos, se cree, provocará en el sujeto un estado que no tiene nada que ver consigo, como si lo que en ese estado apareciese fuese algo que le viene de fuera.

En contraste con lo anterior, resulta imposible definir en su totalidad un EMC como terapéutico o patológico independientemente de la intencionalidad y el sentido que le dé la persona que se lo auto induce. Evidentemente hay estados y técnicas de modificación de conciencia que resultan por si mismos destructivas para el individuo, tanto a un nivel físico como psíquico. Sin embargo, lo que se propone aquí es que el carácter curativo o dañino no estará dado únicamente por el método de inducción del mismo (llámesele respiración catártica, privación sensorial, consumo de *enteógenos*, ayuno o privación del sueño) sino sobre todo por el aprovechamiento del potencial de tal estado y la intencionalidad del que lo vive. Como se dice popularmente: "Donde no hay intención terapéutica, no hay resultado terapéutico" o, en otras palabras, "Si uno sólo busca lucecitas de colores, sólo encontrará lucecitas de colores."

### **2.31 Potencial terapéutico de los EMC**

Las corrientes transdisciplinarias de las ciencias (en las que se cruza la antropología, la etnología, la psicología, la psiquiatría, la química, la medicina, la neurofisiología, la neuroquímica y la botánica) comenzaron a reevaluar desde la segunda mitad del siglo pasado la capacidad restaurativa y terapéutica de los estados modificados de conciencia, descubriendo que en estos se puede llegar a experimentar emociones positivas como el gozo, la gratitud, una inmensa paz y tranquilidad, dicha o éxtasis. De

acuerdo a las nuevas investigaciones, este tipo de experiencias pueden aliviar o disolver por completo estados patológicos del individuo, como la amargura, una depresión, la ira, etc.

Así, poco a poco, la ciencia Occidental ha encontrado que tales estados poseen un papel muy importante en el proceso de transformación psicológica y apertura espiritual del hombre. Con todo el cuidado que el estudio de la mente requiere, se comienza a considerar que los recursos que nos permiten modificar a voluntad el estado de la conciencia son valiosas herramientas para el estudio de la mente, y que los EMC pueden servir como elementos importantes del proceso de sanación humana, de transformación y de evolución.

Como hemos visto, culturas de todas las épocas han mostrado un profundo interés por los EMC, han desarrollado métodos eficaces para provocarlos, han descrito las distintas fases del viaje y han ahondado en el formidable potencial curativo esas dimensiones de la conciencia. En estas sociedades tradicionales, de las cuales las mesoamericanas no son la excepción, el papel de los EMC ha resultado central en la conformación de una cosmovisión que regula y rige todas las facetas de la vida del hombre.

Stanislav Grof confirma lo anterior explicando:

*A lo largo de la historia, la mayoría de las culturas han tenido una gran consideración por los estados no-ordinarios de conciencia. En ocasiones poseen un extraordinario conocimiento de la cartografía del viaje interno y han desarrollado una gran variedad de tecnologías de lo sagrado, métodos para inducir experiencias espirituales, puesto que han valorado mucho el potencial positivo de dichos estados. Estas técnicas modificadoras de la mente combinan varios tipos de percusión, cantos, danzas, respiración, ayuno, dolor físico, aislamiento social e incluso ingestión de plantas psiquedélicas. (GROF, 2001: p.149)*

A pesar del ejemplo que las sociedades arcaicas nos dan sobre el inmenso potencial que posee el introducir la mente en un estado expandido con fines de curación, las corrientes hegemónicas en nuestra civilización continúan cerrándose a la evidencia de la capacidad restaurativa de tales estados. Aún así, existen ya algunos sectores de la población, científicos, artistas, filósofos y legisladores que pugnan por un estudio que permita conocer y aprovechar, con las precauciones y la rigurosidad necesaria, el potencial que brindan tales estados.

Uno de estos hombres es el psiquiatra checo Stanislav Grof, quien desarrolló un nuevo enfoque de estudio de los EMC. Su propuesta asume una postura optimista de los mecanismos intrínsecamente curativos liberados por medio de éstos. Su enfoque se basa en la capacidad de los EMC para debilitar y disminuir las resistencias y las defensas, por lo que contempla estos estados como intrínsecamente terapéuticos. (YENSEN, 1998: p.169)

Otro de ellos es Joseph M<sup>a</sup> Fericgla, especialista catalán en antropología cognitiva y etnopsicología, quien nos habla del proceso de reajuste cognitivo que tiene lugar en los estados no ordinarios de conciencia, en los cuales el individuo entra en contacto consigo mismo desde otra perspectiva, desde una visión distinta de sí mismo. Durante tales estados -nos dice- nuestra mente habla consigo misma, se auto-observa, reviviendo sus contenidos emocionales recientes y lejanos con la posibilidad de enmarcarlos en un significado distinto, de manera que los EMC terapéuticos inducen

*un contacto dialógico con uno mismo, con la propia esencia cognitiva y psíquica, ayudando a la reconstrucción y reajuste del propio sujeto, permitiendo un atisbo del individuo al lugar que ocupa en el mundo y una mayor integración con éste, sea con su entorno natural o con su comunidad humana.* (FERICGLA, 1999: p.254-259)

Con la intención de definir un poco los efectos terapéuticos que involucran este tipo de EMC, y dejando bien claro que tales dimensiones de la conciencia siempre entrañarán más de lo que uno pueda describir de ellas, podemos enlistar solamente algunos de los ámbitos en los que los EMC pueden contribuir al reestablecimiento de nuestra salud integral.

- Favorecen la ubicación del individuo en el aquí y el ahora, liberándose de las cargas emocionales del pasado así como de los miedos y presiones que encarna el futuro. Ayuda a ubicarse mentalmente aquí, en el presente.
- Propician la toma de contacto con las propias emociones, de manera que uno puede reconocerlas más fácilmente, observarlas a profundidad, comprenderlas desde una nueva perspectiva y reconfigurar el significado que tienen en la propia vida.
- Diversos estados expandidos de conciencia y percepción contribuyen a la integración de partes en conflicto de la propia vida y ayudan asimismo a atisbar

en el misterio del sentido de la propia existencia (¿Quién soy?, ¿Para qué estoy aquí?)

- Inducen una toma de conciencia sobre uno mismo en sus distintos niveles, desde el plano físico –el cuerpo-, el mental, el emocional y el espiritual. Uno se encuentra consigo mismo al percibirse de una forma nueva y distinta.
- Generan una percepción que lleva a uno a entrar en la dimensión de lo sagrado, es decir, de la experiencia espiritual, del éxtasis contemplativo, de la arrebatadora maravilla que hay en lo natural, en lo sencillo y lo cotidiano.

### **2.32 EMC y espiritualidad**

*Estamos aprendiendo que Dios no es una idea, Dios es un continente perdido en la mente humana.*

(MCKENNA, 1993: p.298)

Como bien explica Stanislav Grof, la espiritualidad es una cuestión privada que refleja la relación entre el individuo y el cosmos. La espiritualidad de los místicos está basada en experiencias directas de una perspectiva de la realidad radicalmente diferente, o de una dimensión de la realidad que normalmente permanece oculta. Son éstas experiencias que ocurren en estados alterados de conciencia. (GROF, 1999; p.19).

Como mencionábamos antes, diversos estados expandidos de conciencia son capaces de inducir en el individuo una percepción que le conduce a “entrar” en la dimensión de lo sagrado, es decir, en una experiencia de tipo espiritual y de éxtasis contemplativo, ayudándole a descubrir cierta cualidad maravillosa no en “otro mundo” ni en otra realidad, sino en todo cuanto le rodea, en la vida diaria, en aquello que es sencillo y cotidiano.

La capacidad restauradora de tales vivencias de corte espiritual se basa en que orientan y dan sentido a la propia existencia; experimentar emociones como el gozo y la gratitud, una inmensa paz y tranquilidad, e incluso la dicha o éxtasis puede aliviar o disolver por completo estados patológicos del individuo. La utilización de los EMC como vía para acceder a las realidades y vivencias de corte espiritual se ha practicado por infinidad de pueblos y culturas. De hecho, muchas de sus cosmovisiones sagradas son construidas a partir de las experiencias en EMC que han tenido como pueblo a lo largo

de los años. Como ejemplo de ello, bástenos citar un pensamiento de la tradición del pueblo Huichol que documenta no sólo el uso terapéutico de sus estados expandidos de conciencia, sino las realidades espirituales con las que los pone en contacto:

*Hay quienes tenemos alguna enfermedad  
física, del alma o del corazón, o simplemente  
no hemos podido encontrar nuestra vida.*

*En éste desierto viviente y mágico, confín del mundo,  
el venado azul se nos revelará para encontrar nuestra vida  
él nos enseñará, él será nuestra medicina.*

*Una maximización del espíritu nos conducirá  
hasta el punto de la transformación temporal  
en transición a la exaltación espiritual,  
para encontrar las fuerzas del equilibrio.*

*Esa capacidad inefable para aventurarnos  
sin temor en el angosto puente  
a través del gran abismo que separa  
el mundo ordinario del mundo del más allá*

*Para lograr estas fuerzas del equilibrio debemos  
vencer nuestro miedo, quitar los malos pensamientos  
de nuestros corazones, y unirlos.*

*Los peregrinos debemos estar limpios de todo mal sentimiento,  
esto es, debemos regresar al periodo de  
la vida en que éramos inocentes, antes de que fuéramos  
maduros, mundanalmente adultos, ya que a ésta  
tierra madre venimos a nacer.*

*El pasar de éste mundo al más allá, podremos hacerlo  
porque al recibir el venado azul, dejaremos de ser  
ordinarios, seremos transformados.*

*Pero hay que recordar que es solamente temporal  
porque somos solamente mujeres y hombres y no dioses*

Difícilmente más lejos de esta visión de la presencia de lo sagrado en la experiencia propia, en nuestra cultura hoy día los ámbitos espirituales de la conciencia humana se han separado por completo del mundo ordinario.

Grof explica de qué forma, cuando la nueva disciplina de la psiquiatría aplicó sus criterios y principios a la historia espiritual de la humanidad, las estaciones místicas del hombre fueron relegadas al ámbito de la psicopatología (GROF, 2001: p.179), dándose un paso definitivo en la desacralización del mundo: los dioses pasaron a ser enfermedades. Algo que el ser humano experimentaba como divino en un EMC fue calificado como patológico; sus experiencias directas de lo sagrado fueron tachadas de enfermedades.

Sería ingenuo esperar que tal desacralización de la propia vida no trajera consecuencias; una de ellas es el alejamiento del sentido de la propia existencia y del entendimiento de uno mismo como un ser que forma parte de la naturaleza en su conjunto. La consecuencia definitiva de ese alejamiento –afirma Terence McKenna- es el fatal hastío que impregna hoy a la civilización Occidental. (MCKENNA, 1993: p.79)

Tomando en cuenta lo anterior, sería entonces quizá hora de abandonar el miedo que entraña el zambullirnos en nuestro propio ser y de comenzar a utilizar las fuerzas curativas espontáneas que se ponen a disposición de uno en los estados no ordinarios de conciencia (GROF, 2001: p.315), reconsiderando la integración de los EMC a nuestra sociedad como elementos poseedores de un tremendo potencial terapéutico a un nivel emocional, psíquico y espiritual. Quizá así lograremos avanzar en aquello que Peter Weil nombraba la búsqueda de la unidad perdida, o al menos velada, a nuestra percepción.

#### **2.4 EL TEMAZCALLI COMO VÍA DE ACCESO A UN EMC**

*Debido a que el futuro de la terapia psiquedélica no está muy claro en vista de los obstáculos administrativos, políticos y legales, parece más razonable pensar en términos de las nuevas posibilidades de los enfoques experienciales sin drogas.*

(RODILES, 1998: p.223)

Como se ha visto, existen numerosas formas de alcanzar estados modificados de conciencia bajo los cuales es posible realizar un trabajo terapéutico y restaurador para la persona. Las sustancias *enteógenas* o *psiquedélicas* son una de estas vías, pero no la única ni necesariamente la mejor. Grotowky, por ejemplo, describió algunas experiencias de apertura con *enteógenos*, pero siempre hizo énfasis en la convicción que tenía de poder llegar a esos estados de conciencia sin recurrir a nada más que a ciertos ejercicios.

Al echar un ojo a las prácticas rituales de las culturas ancestrales encontramos variadas y creativas formas de entrar en tales dimensiones de la percepción, por lo que resulta claro que existe gran diversidad de caminos o vías para alcanzar dichos estados; el temazcalli viene siendo una de estas formas.

Stanislav Grof argumentaba que sus teorías sobre la capacidad restauradora de los EMC podían aplicarse a todo lo que produjera un estado expandido de conciencia, incluyendo la meditación, la danza sufi, los cantos o la respiración intensa. (YENSEN, 1998: p.204) Es de suponer entonces que aplican también para el temazcalli, ya que éste permite tomar contacto, sin sustancias ingeridas, con las poderosas y sanadoras energías que tenemos a nuestra disposición en la psique.

En su ya clásica obra *Las Puertas de la Percepción*, Aldous Huxley declaraba:

*Los problemas planteados por el alcohol y el tabaco no pueden ser resueltos, sobra decirlo, por la prohibición. El afán universal y permanente de autotrascendencia no puede ser abolido cerrando de golpe las más populares "Puertas del Muro". La única acción razonable es abrir puertas mejores, con la esperanza de que hombres y mujeres cambien sus viejas malas costumbres por hábitos nuevos y menos dañosos. Algunas de estas puertas mejores podrán ser de naturaleza social y tecnológica, otras religiosas o psicológicas, y otras más dietéticas, educativas o atléticas.*  
(HUXLEY, 1991: p.62)

Lo que el hombre busca es, de acuerdo a Huxley, una puerta, que le permita salir de su estado de adormecimiento, del letargo en el que vive al estar atrapado prácticamente en un único estado de conciencia. El alcohol, los narcóticos, las drogas... son formas en las que el hombre intenta salir de este sopor. Como bien dice Huxley, la historia ha probado que la solución no puede estar en la prohibición, sino en la

búsqueda de mejores "puertas", menos dañinas, que entrañen menos riesgo, pero que igualmente nos ayuden a despertar.

A este respecto, basta entrar a un temazcalli para reconocerle cualidades de orden espiritual; la relajación que la experiencia genera incita a la introspección, la reflexión, la atención plena y hasta una dilatada percepción del transcurrir del tiempo. Tanto durante la ceremonia del temazcalli como al finalizar ésta, uno atraviesa por distintos estados no sólo de ánimo, sino de percepción y de conciencia. Los distintos EMC que un temazcalli nos induce son, en su mayoría, de naturaleza sutil, no tan fuertes y violentos como los inducidos a través del uso de las plantas *enteógenas*, pero son claros y nítidos, constituyéndose entonces el temazcalli como una "puerta" que nos puede ayudar a salir de nuestro adormecimiento.

Para que uno logre entrar a un EMC en un temazcalli son necesarias ciertas condiciones, de las cuales una de las principales es el suficiente calor. Es importante aclarar que no en toda sesión la modificación de la conciencia que tiene lugar es lo bastante intensa como para llegar a ser percibida conscientemente por el individuo. La oscuridad, los cantos y meditaciones, las respiraciones y el calor, todo ello contribuye a generarlo y a intensificarlo. De acuerdo a Mario Rojas,

*Las palabras se ven limitadas para poder describir todas las cosas que ocurren durante la ceremonia de sudación, ya que cada uno individual recibe algo diferente.*  
(ROJAS, 2002: p.12).

Estudios que reportan los efectos del calor en el cuerpo y el cerebro humano confirman que, además de la respuesta sedativa que se produce en el organismo por el vapor, se liberan ciertas sustancias, como catecolaminas y endorfinas, cuya influencia en el sistema nervioso crea sensaciones de placer y bienestar. (PRIMO, 2003: p.44) El entorno silencioso y oscuro que remite a un vientre contribuye a intensificar el proceso; al respecto, la psicología experimental ha comprobado que, si se confina a un hombre a un ambiente restringido donde no haya luz ni sonidos, y se le introduce en un baño tibio, no tardará en "ver cosas", "oír cosas" y experimentar diversas sensaciones corporales. (HUXLEY, 1991: p.87)

Mario Rojas Alba nos habla de esta capacidad del temazcalli de influir en la conciencia; la casa de sudación -comenta- tiene como objeto fundamental buscar el conocimiento

de sí mismo, la curación del cuerpo, mente y alma, y al ser realizado como un rito de iniciación puede llevar al individuo a alcanzar un nivel de conciencia más alto. (ROJAS, 2002, p.8).



El temazcalli, una herencia de los antiguos mexicanos para entrar en un estado expandido de conciencia.

Tal potencialidad del temazcalli de inducir un EMC era por supuesto conocida y utilizada por las culturas mesoamericanas ya que entre los pueblos que lo conocieron era considerado como una forma de acercarse a lo divino, a la percepción de lo sagrado, a un estado de conciencia en el cual uno entra en contacto con las realidades espirituales. Mientras que para el mundo Occidental el hacer salir la mente de los límites de lo racional es sinónimo de locura o enfermedad, para dichas culturas representaba un estado superior en el cual se revelan las realidades espirituales no accesibles para el individuo en un estado de conciencia ordinario.

Así pues, el temazcalli –y esto lo puede comprobar cualquiera que participe en una ceremonia- induce ciertos EMC sutiles que conllevan una capacidad restauradora y terapéutica para el individuo. Parece ser que mientras el temazcalli invita a la exploración interna, los EMC inducidos mediante sustancias *enteógenas* suelen exigirla, resultado de ser más intensos. A ello se refiere quizá Mario Rojas Alba al comentar:

*Nuestra madre recibe en su vientre a sus hijos para curarlos de los males físicos y espirituales, para purificarlos o regenerarlos. Un vientre, un mundo sin exterior y donde sólo se puede mirar hacia dentro de sí mismo (ROJAS, 2002: p.3)*

Grof explica como en los EMC se da un cambio en el equilibrio entre el proceso inconsciente y el proceso consciente, produciéndose algo que favorece la dinámica inconsciente. Tal transformación puede ser más radical, de manera que la dinámica inconsciente supera por completo la conciencia ordinaria (como sucede con varias plantas visionarias o sustancias *enteógenas*), o más sutil, con un debilitamiento de las defensas del ego y un favorecimiento de la emergencia de contenidos y emociones inconscientes. (GROF, 2001: p.59) Este último es el caso de los estados no ordinarios de conciencia a los que uno accede al participar en un temazcalli: un EMC sutil pero claro y definido. Dentro de éste, diversos testimonios coinciden describir un estado lúcido, de claridad sobre la propia existencia y la propia problemática, de donde uno puede sacar el conocimiento necesario para aclarar y enriquecer su vida cotidiana. Así lo confirman los siguientes testimonios, por mencionar sólo algunos:

*El temazcal me dio una conciencia clara, limpia, transparente... capaz de ver las cosas como son y una vaga comprensión de que así como son están bien, así es como deben ser... no sé explicarlo bien... una claridad hermosa... es como una conciencia que me permitió entender mis problemas no como cosas o situaciones ajenas a mí, sino como creaciones mías y juegos de mi propia conciencia, como si, de cierta manera, yo tuviera una parte activa en la formación de aquello que llamo mis problemas.*

...

*Hoy en esta ceremonia descubrí una nueva autoaceptación, que partió de una tolerancia para los demás, pero también y sobre todo hacia mi misma.*

...

*...era una sensación de claridad mental, muy distinta al estado en el que me encontraba previamente, en el cual todo tenía un ligero sabor a problema, fracaso o tragedia. De repente, las cosas estaban bien así como eran. Me sentía como un niño, que es capaz de maravillarse con lo sencillo.*

...

*"Fue al salir, al estar acostado viendo el cielo... de repente me di cuenta de que algo me estaba pasando. El mundo externo era el mismo, los árboles, el sol, el cerro... pero todo ello parecía transformado, parecía un poco más simple y más bello de lo que suele ser. Me encontraba en un estado en el cual cualquier cosa que sucediera –*

*el viento moviendo las copas de los árboles, el sol colándose a través de las ramas de los pinos, o la imponente presencia del Ajusco- me invitaba a contemplarla.”*

(Testimonios)

Sutil o intenso y arrebatador, lo común a los EMC es la manifestación de distintos aspectos de la psique que eran inconscientes: pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones, sentimientos, etc. El temazcalli logra eso; al finalizar la experiencia, en el silencio y la paz del reposo que sigue a las ceremonias, los participantes experimentan una clara sensación de que “algo” ha cambiado en ellos, una paz indescriptible, una tranquilidad profunda, una claridad que permite descubrir cosas de uno mismo; como bien dice Mario Rojas,

*la convivencia con los elementos permite la compenetración mística entre el hombre, la materia y sus esencias o energías. Bien realizado, los elementos revelan sus misterios permitiendo que el adepto pueda elevar su nivel de conciencia sobre las cosas. (ROJAS, 2002: p.8)*

### **Amplificador emocional**

Como vimos al hablar sobre la regresión, algo que sucede durante ésta es que uno se encuentra mucho más cercano a sus contenidos emocionales. Por otro lado, observamos anteriormente la capacidad de los EMC para establecer relaciones nuevas entre los elementos que ya existen en nuestra memoria. En el caso del temazcalli se presentan ambas condiciones generando un proceso de “amplificación emocional” que permite una reconfiguración de los significados con que las experiencias han sido vividas. Es decir, el proceso de amplificación emocional lleva a revivir circunstancias pasadas<sup>12</sup> o presentes desde la seguridad del vientre materno de la Tierra; el EMC en el que uno se encuentra permite que los hechos logren ser resignificados y reconfigurados, esto es, que cambie el significado que habían cobrado en nuestra vida y nuestra experiencia.

De acuerdo a lo anterior, es posible aseverar que el temazcalli funciona como un amplificador emocional -un intensificador, podríamos decir- que nos permite ver con mayor claridad nuestras emociones y los contenidos que subyacen a éstas, y

---

<sup>12</sup> Este revivir puede ser consciente –es decir, teniendo presente el recuerdo- o inconsciente, de modo que sólo se revive la emoción y el sentimiento, sin que se tenga asociado conscientemente a alguna imagen o recuerdo.

vivenciarlas en toda su intensidad con miras a integrarlas a la estructura consciente de la personalidad.

Ahora bien, ¿qué objeto tiene el vivir con mayor intensidad emociones que pueden ya por sí mismas ser suficientemente intensas?. Para responder a ello, citemos nuevamente a Stanislav Grof:

*La erradicación eficaz de los problemas psicopatológicos no ocurrirá con base en solucionar los síntomas emocionales, sino a través de su intensificación temporal, vivencia total e integración conciente* (cit. por RODILES, 1998: p.141)

El vivir con una mayor intensidad ciertas emociones posibilita un mejor reconocimiento de las mismas, por lo que el temazcalli funciona como una especie de microscopio emocional. Al experimentar las propias emociones de un modo más nítido, es posible comprender su funcionamiento o, al menos conocerlas mejor, lo cual nos da herramientas para tratarlas con miras a lograr su comprensión y un mayor manejo de éstas. El revivir emociones experimentadas en el pasado abre la oportunidad de resignificarlas, con un consecuente beneficio para nuestra vida presente, lo cual resulta básico en todo proceso de terapia o auto conocimiento.



Códice Magliabecchi, lámina 77

Es una práctica común a distintos tipos de terapia psicológica el que se busque que el paciente contacte con su ansiedad y trabajar con el caos que se genera, intentando crear una experiencia contundente y desorientadora. La esperanza que se alberga es tocar el conflicto interior de la gente o, mejor aún, despertarlo con miras a una posterior integración

consciente. (RODILES, 1998: p.33) El temazcalli, como amplificador emocional y herramienta para producir un EMC y modular su intensidad, cumple con esta función debilitando los mecanismos de defensa y facilitando así la liberación de material emocional a la conciencia. Mediante un efecto catalítico<sup>13</sup> en las emociones y en el impulso lingüístico, logra abrir el yo emocional del individuo acelerando la toma de contacto con las propias emociones, haciéndolas visibles y palpables. Es sabido que las emociones negativas (enojo, odio, rabia, ira, celos, tristeza) mantienen una lucha en la psique; por tanto, cuando se entra en contacto con ellas y son descargadas, ésta

<sup>13</sup> Catálisis: acelerar un proceso que ya existe, que ya está sucediendo.

descansa, se siente con nuevas fuerzas, con fuerzas que han sido liberadas de la batalla.

Ahora bien, ¿cuáles son los elementos, presentes en la ceremonia de temazcalli, que logran inducir un sutil pero claro EMC? Sin la pretensión de definir lo indefinible o de describir lo indescriptible, podemos mencionar algunos elementos que determinan la expansión de la conciencia que tiene lugar en esta ceremonia sagrada.

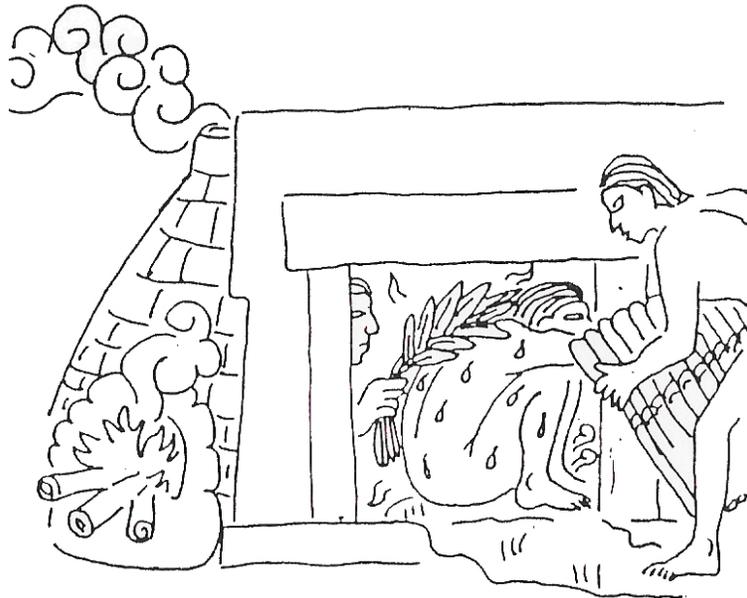
### **Elementos que inducen un EMC en el temazcalli**

#### Las altas temperaturas

En un inicio, todo baño caliente produce un efecto sedante debido a los cambios de presión de la sangre, al aumento de las palpitations del corazón, a los cambios en la respiración y a la relajación de los músculos. Sin embargo, como señalábamos antes, el calor del temazcalli no sólo produce este efecto relajante o sedante, sino que se ha encontrado que libera también sustancias como catecolaminas y endorfinas, cuya influencia en el sistema nervioso crea sensaciones de adaptación y bienestar.

En este contexto resultan de lo más interesante investigaciones efectuadas por estudiosos de los procesos de comunicación

humana (CHANOIT, 1971) que han confirmado que la relajación que produce el calor no es una técnica que influya solamente en el cuerpo, ya que relajar el tono muscular lleva a relajar las defensas que se oponen a la comunicación del consciente y del inconsciente, favoreciéndose así el flujo de contenidos de uno a otro. En este sentido, es claro como el calor es capaz de inducir, por si mismo, un peculiar EMC.



En otro nivel, el calor intenso crea condiciones muy distintas a las antes descritas. Las altas temperaturas contribuyen a generar una crisis en el individuo, induciendo sentimientos de angustia, miedo, desesperación, aparente falta de aire, etc. En las cuales el sujeto revive muchas de las situaciones angustiosas de su propia vida, con la posterior oportunidad de trabajarlas y reelaborarlas.

Al finalizar la ceremonia se suele bañar con agua fría a los participantes, lo cual genera cambios en el ritmo respiratorio y en la frecuencia cardiaca, induciendo así un estado físico y mental nítida y claramente modificado.

### La respiración

Es una característica común a muchísimas culturas el haber descubierto la relación entre la respiración y el estado mental de conciencia y percepción, de manera que modificando el ritmo de aquella se puede llegar a alterar dicho estado. Por ejemplo, es bien sabido que la hiperventilación pulmonar altera los niveles de oxígeno en el cerebro y produce un estado modificado de conciencia parecido al causado por ciertas sustancias. Las prácticas tradicionales de relajación, yoga y meditación se basan primeramente en el control conciente de la respiración; en la actualidad existen técnicas modernas como la respiración holotrópica de Stanislav Grof o las respiraciones catárticas de J.M. Fericgla que se fundamentan en los mismos principios de las antiquísimas técnicas de modificación de conciencia.

A la luz de esos hechos, resulta fácil comprender cómo, practicada prolongadamente, la respiración acelerada lleva a largas suspensiones de la inhalación, lo cual altera la concentración de CO<sub>2</sub> en el cerebro, induciéndose así una modificación temporal de la química cerebral posibilitándose una expansión de la percepción y la conciencia.

A lo largo de una ceremonia de baño de vapor se realizan diversos ejercicios que tienen como centro la respiración: pronunciación de *mantras*, respiraciones profundas lentas o rápidas, cantos, gritos y letanías prolongadas, etc. Independientemente de este tipo de ejercicios, en los cuales la modificación del ritmo respiratorio es intencional, en toda ceremonia de temazcalli las altas temperaturas inducen a las personas a, quizá sin percatarse de ello, modificar el ritmo natural de respiración.

Es común que ante cierta sensación de asfixia, se comience a respirar de modo rápido y acelerado, lo cual hace subir la tasa de oxígeno en la sangre y el cerebro

produciéndose varios cambios fisiológicos y psicológicos. El hecho de respirar muy rápido provoca la caída de la presión relativa del CO<sub>2</sub> en el cuerpo (efecto denominado hipocapnia), lo cual hace que aumente la proporción de oxígeno con respecto al CO<sub>2</sub>.

En su artículo *Las respiraciones catárticas: Una técnica de la conciencia*, Joseph M<sup>a</sup> Fericgla da importantes aclaraciones sobre este proceso. Según él, la hiperventilación no puede durar demasiado porque el cuerpo entra en un estado de apnea (respiraciones muy superficiales en las que la absorción de aire es mínima), con lo cual se van regularizando los niveles de oxígeno y CO<sub>2</sub> en el organismo.

Es durante este periodo cuando suceden los fenómenos psicológicos más interesantes; el sujeto queda en un estado de quietud absoluta respirando muy superficialmente, mientras su condición mental es de una cierta claridad, una completa conciencia despierta con una gran dosis de auto reconocimiento, lo que genera estados emocionales diversos de perdón y autoaceptación.<sup>14</sup>

Grof asevera que el estado no-ordinario de conciencia producido por la respiración está asociado con cambios bioquímicos en el cerebro que hacen posible que salgan a la superficie los contenidos del inconsciente. La activación de la psique mediante la respiración rápida parece poner en marcha procesos de curación espontánea gobernados por una profunda sabiduría propia del organismo. (GROF, 2001: p.313) De esta manera, a través de las respiraciones rápidas se logra abrir y disolver los nudos o bloqueos emocionales que mantienen las personas; es por ello que Fericgla llama a esta técnica *respiraciones catárticas*, ya que lleva a atravesar estados de catarsis para descargar la presión emocional que se acumula a lo largo de la vida.

Por el lado contrario, las respiraciones profundas y calmadas (lo opuesto a la hiperventilación) llevan a retener el aire y a exhalar lentamente conduciendo al individuo a un estado de relajación y tranquilidad. Este recurso para alterar a voluntad el estado de ánimo, utilizado ampliamente en el temazcalli con fines de relajación y para inducir un estado de tranquilidad, es aprovechado en casi todo el mundo de forma espontánea y cada cultura lo usa con algún propósito específico.

---

<sup>14</sup> FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup>. *Las respiraciones catárticas*. Sociedad de Etnopsicología Aplicada y Estudios Cognitivos. [en línea]. Noviembre de 2000. <<http://www.etnopsico.org/textos/respcata.htm>> [Consulta: 15 de Noviembre 2003].

Más allá del ámbito emocional, existe una relación antiquísima entre la respiración y la espiritualidad. El término "respiración" viene del latín *spirare* que significa simplemente *espírar*; sin embargo, la raíz original del término es *spiri*, de donde proviene el término "espíritu", por lo que, desde un punto de vista etimológico se puede afirmar que respirar está en la base de la espiritualidad.<sup>15</sup> No en balde la imagen prototípica de un ser con una vida espiritual intensa es la del hombre sentado en flor de loto, con los ojos cerrados, respirando lenta y pausadamente.

### El Canto

En estrecha relación con los procesos del sistema respiratorio tenemos a la voz y al canto. Al cantar o gritar de forma prolongada se tiende a expeler más aire del que se inhala, iniciándose el proceso antes descrito de variación de los niveles de oxígeno y CO<sub>2</sub> en el organismo. Huxley describe este fenómeno afirmando que aumentar la concentración de CO<sub>2</sub> en la sangre con las consiguientes alteraciones en la conciencia ha sido, aunque los gritadores y cantadores no lo supieran, el propósito real de los hechizos, cantos, letanías, salmos y sutras. (HUXLEY, 1991: p.135-138)

De acuerdo a lo anterior, la razón de ser de los cantos propios del temazcalli, y de las diversas utilidades de la voz (gritos prolongados, vibraciones largas al estilo de *mantras*, etc.) y la respiración no se debe buscar únicamente en el afán estético, en los contenidos de los mismos ni en los sentimientos compartidos que generan sino, además, en las diversas técnicas de modificación de la conciencia con fines de sanación emocional y espiritual.

Tal uso del canto y la voz está documentado por Nicolás Núñez en su obra *Teatro Antropocósmico*:

*En nuestra búsqueda de las fuentes rituales en México, recogimos invariablemente la voz como instrumento de inducción y guía para lograr estados profundos de conciencia; la calidad de la vibración en la voz, usada por mara'cames, chamanes o sacerdotes prehispánicos tiene siempre una letanía –o estructura del canto– diseñada para convocar energías con diversos propósitos (NÚÑEZ, 1987: p.57)*

---

<sup>15</sup> *Ibid.*

de los cuales curar es uno de los centrales. De acuerdo con ello, la vibración de la voz sería una de las herramientas principales que se utilizan para acceder a estratos profundos de la conciencia.

Existe un canto de origen náhuatl, del cual por desgracia no fue posible hallar su significado, que dice "*To-yo-li-a mash-ti-lish-tli*"; según un análisis de Primo Sánchez, éste tiene la peculiaridad de estar formado por muchos sonidos mátricos, (PRIMO, 2003: p.36) siendo cantado de manera lenta y sin tomar respiraciones intermedias, lo cual altera el ritmo natural de inhalación - exhalación.

Independientemente de los cambios que produzca en el ritmo respiratorio, algunos neurofisiólogos han planteado la hipótesis de que la vibración vocal asociada con el canto produce una especie de limpieza del fluido cerebroespinal. Mckenna reporta la observación de que estas vibraciones pueden precipitar y concentrar pequeñas moléculas en el fluido espinal, que bañan y purifican continuamente el cerebro. Vibraciones como las producidas por una vocalización fuerte ejercen un efecto de masaje en el cerebro y facilitan la eliminación de productos metabólicos del cerebro en el fluido cerebroespinal, lo cual invita a considerar la posibilidad de que nuestros ancestros puedan haber descubierto, conciente o inconscientemente, que el sonido vocal "limpiaba las telarañas" de sus cabezas. (MCKENNA, 1993: p.80)

De cualquier forma, sumados a la relajación inducida por el calor húmedo y la oscuridad, los cantos desempeñan una función muy importante, tanto por sus contenidos como por sus sonidos, constituyéndose como una forma de generar cohesión y unidad en el grupo, así como un medio de expresión y de sensibilización que facilita el manejo de los estados de miedo, angustia o tristeza de los participantes.

### La Oscuridad<sup>16</sup>

*Se trata de alcanzar un estado que se aproxima lo más posible a la situación intrauterina, situación de meditación crepuscular y oscura que provoca reminiscencias de la vida fetal.*

(WEIL, 1977: p.170)

---

<sup>16</sup> Para una completa descripción del comportamiento humano en la oscuridad, consultar la obra de GERGEN, K. (1986). *Social Psychology*. New York: Springer-Verlag.

Si tomamos en cuenta que el temazcalli es una ceremonia que usa la palabra (la confesión, la catarsis) como eje de la curación emocional y social, resulta evidente que existen determinados entornos que resultan más apropiados para la confesión que otros. Dependiendo del ambiente y de la confianza que éste genere, los sujetos descubrirán su intimidad ante los demás o la ocultarán

Los estudios de J. Pennebaker confirman que mientras más oscuro se encuentre el entorno, más desinhibida se sentirá la gente (PENNEBAKER, 1997: p.175). El estado de oscuridad del temazcalli nos hace parcialmente anónimos y nos desconecta un poco de las reglas y normas que cotidianamente regulan nuestro comportamiento.

En un entorno oscuro, no podemos ver la expresión de los demás y los demás no pueden ver la nuestra; al hablar y expresar los propios sentimientos no estamos recibiendo las habituales respuestas no verbales que percibimos cuando hay luz, por lo que simula un poco el hablar con uno mismo, abriéndose más fácilmente las puertas de la propia intimidad.

*Es difícil de explicar... ahí dentro me sentía y me expresaba como si estuviese en la intimidad que da la soledad, pero al mismo tiempo me sentía profundamente acompañado.*

(Testimonio)

En este sentido, ¿qué entorno puede resultar mejor que aquel que emula un vientre?: oscuro, silencioso, cálido, y absolutamente respetuoso. La oscuridad al interior del temazcalli es uno de los elementos que le dan a éste su carácter de vientre simbólico, remitiéndonos al estado fetal que todos atravesamos en algún momento y contribuyendo por ello a modificar nuestra condición emocional. Es por ello que se dice que el *calli* de la palabra *temazcalli* evoca un lugar cerrado donde se dialoga con el propio corazón.

La oscuridad al interior del temazcal desvía nuestra atención, centrada comúnmente en la vista, hacia otras percepciones, con lo cual éstas logran ser más nítidas e intensas. Al estar privados de la vista, nuestra atención consciente se dirige no sólo a lo percibido por medio de los otros sentidos, sino sobre todo hacia lo que está sucediendo dentro de uno mismo, mental, emocional y espiritualmente; la oscuridad del temazcal hace que obligadamente la gente vea hacia dentro de sí.

### La percusión

Una de las formas tradicionales de alcanzar dimensiones profundas de la conciencia es a través de los sonidos rítmicos repetitivos. El uso de las percusiones como vía para entrar en trance existe en infinidad de pueblos y culturas, dado que el sonido monótono del tambor constituye uno de los vehículos con los que se alcanza un estado de trance más fácilmente.

Representando el latir del corazón de la Tierra, en la antropología moderna se ha subestimado la importancia del tambor en las ceremonias y ritos ancestrales, siendo pocos los que se han dado cuenta del efecto del tambor en las experiencias de alteración de la conciencia, creyéndose simplemente que era algo que utilizaban para acompañar sus danzas. Sin embargo, hay tribus enteras que se sirven exclusivamente del tambor como base de sus prácticas y rituales que involucran un estado no ordinario de conciencia. (HARNER, 1988: p.32)

Para propiciar un EMC, es necesario que la percusión del tambor se de a un ritmo acelerado; prolongándose por varios minutos, este ritmo induce al cerebro a producir ondas cerebrales lentas, de entre 7 a 4 ciclos por segundo<sup>17</sup> o menos.

Hoy en día en la mayoría de ceremonias de temazcalli se utiliza un tambor como acompañante de los cantos y para crear ciertas atmósferas en el interior. Es de suponer que el sonido del tambor y su resonancia dentro de la cámara del temazcalli contribuye a intensificar el EMC.

---

<sup>17</sup> Nuestra mente es capaz de producir cuatro tipos de ondas cerebrales:

**BETA:** (22 a 14 ciclos por segundo). Corresponden al nivel de vigilia, al estado consciente. Bajo los efectos de estas ondas, el cerebro vive en el marco de tiempo y espacio habituales. Los sentidos físicos están despiertos y la mente actúa con lógica y razonamiento.

**ALFA:** (14 a 7 cps). Las ondas alfa se inician en los estados de relajación o sueño ligero. El cuerpo se calma y la mente entra en un estado de bienestar. El diálogo interno mental se reduce y es posible realizar visualizaciones. En alfa, el sentido del tiempo se diluye.

**THETA:** (7 a 4 cps). En este estado la mente entra en relajación profunda. La imaginación mental se despliega con fuerza. Se pierde el sentido de la corporeidad, del espacio, ya que el cuerpo pierde conciencia de sí. El sentido del tiempo desaparece por completo.

**DELTA:** (4 a 2 cps). Es el sueño profundo y el nivel en que la mente conecta con realidades y experiencias del tipo espiritual profundo.

Al ir reduciendo la frecuencia de las ondas cerebrales, se entra paulatinamente en un estado de conciencia más elevado, que generalmente va acompañado de una rica imaginación y de la capacidad de establecer nuevas y distintas asociaciones mentales.

### El caracol o atecocolli

*El aire que vibra a través del atecocolli lleva nuestra meditación y nuestro pensamiento a donde queramos.*

De la tradición nahua.

Un instrumento que desde hace siglos ha estado presente en todo tipo de ceremonias, danzas y ritos es el caracol, que por su forma espiral viene a representar el movimiento. En el ritual de apertura previo al temazcalli y a muchas otras ceremonias descrito anteriormente y conocido como el llamado a los 4 rumbos<sup>18</sup>, se utiliza el caracol para dirigirse a cada una de las direcciones cósmicas y pedir permiso a los señores de cada una. Debido a su calidad vibratoria el caracol es ampliamente utilizado para inducir estados de conciencia profundos.

Acerca de éste, Nicolás Núñez señala que es uno de los más importantes instrumentos para levantar la energía y un efectivo instrumento mesoamericano para ayudar a la actualización de la conciencia:

*Hemos certificado -menciona- la importancia de su calidad vibratoria, debido a que su estructura orgánica en espiral refleja el ritmo del cosmos de una manera sintética. Al hacerlo vibrar con una polarización mental adecuada, el contacto con registros profundos de energía es casi inmediato. No en balde, el caracol es considerado un instrumento sagrado en Mesoamérica. (NÚÑEZ, 1987: p.49)*

---

<sup>18</sup> Revisar en el subcapítulo 2.3) *El temazcalli en su aspecto simbólico*, el apartado sobre los 4 rumbos.

## **CAPÍTULO 3**

El temazcalli y la comunicación humana:  
el poder curativo de la comunicación interpersonal

*El diálogo es ante todo franqueamiento. Si nos atenemos a las etimologías, el δία de la palabra diálogo desgarrar, divide, atraviesa, dispersa. Significa también a lo largo de y hasta. El δία del diálogo es la actividad misma del sujeto que trata de alcanzar el objeto. Atraviesa el espacio de uno a otro. Significa la esperanza eficaz de alcanzar al otro. Etimológicamente διώλεγω significa también atravesar, horadar un muro. El diálogo es esto, negación de las murallas.*

(LEVY-VALENSI, 1980; p.34)

Diversos teóricos de la comunicación afirman que en el ser humano existe una necesidad de “compartir información” que resulta inherente al hombre como especie. Implicaría una visión muy mecánica el creer que este intercambio al que se refieren sea un fin en sí mismo, un simple dar y recibir a manera de permuta o canje. Es de suponer por tanto, que tal intercambio resulta ser un medio para “algo más”, es decir, no el simple intercambio por sí mismo, sino por sus efectos: algo obtiene el individuo al comunicarse, algo que necesita, algo que requiere para vivir. De acuerdo a esta perspectiva, el comunicarse y el compartir información respondería a la necesidad humana de contactar con otro miembro de la propia especie, de tender puentes entre su individualidad y la del otro.

Sin embargo, el estado actual de los estudios de la comunicación humana se halla fuertemente influenciado por aquellas teorías que plantean el informar como la meta y finalidad básica del proceso comunicativo. No conformes con este tipo de planteamientos mecanicistas, investigadores de la comunicación humana se han lanzado a buscar y a construir un enfoque distinto. Buscando en la psicología -sobre todo a partir del psicoanálisis freudiano- así como en sistemas de pensamiento no Occidentales, algunos estudiosos (RUESCH, 1980; Bateson, 1984, 1993; Pennebaker, 1977; Fernández, 1997) han encontrado planteamientos distintos, concepciones que conciben la comunicación (específicamente la comunicación interpersonal) como una herramienta humana que tiene la potencialidad de ser profundamente terapéutica.

De acuerdo con esta visión, existiría una necesidad apremiantemente humana de comunicación a un nivel más profundo con el otro y con uno mismo, no por el simple hecho de compartir información, sino por las propiedades curativas y terapéuticas que posee dicha comunicación.

Alejandro Jodorosky declaraba en México hace algunos años: “Me interesa el arte que sirva para curar; si el arte no logra sanar, si el arte no es terapéutico, entonces ese arte no me interesa.”<sup>1</sup> Extrapolando su pensamiento al terreno de la comunicación, lo que busca este tipo de investigación en comunicación es precisamente aquella comunicación capaz de sanar, aquella cuya finalidad, más que informar, va destinada a una acción terapéutica sobre el que la ejerce.

En este contexto, se investiga aquí sobre el tema del poder terapéutico de la comunicación interpersonal humana, cuando asume la forma de la expresión emocional catártica, constituyéndose como un vehículo de sanación o curación

### 3.1 CATARSIS: LA PALABRA QUE CURA

*Si puedes expresar con palabras lo que sientes lo haces tuyo.*

Henry Roth

La historia de la moderna teoría de la catarsis <sup>2</sup> comienza a fines del siglo XIX con el tratamiento de la paciente Anna O. por Josef Breuer, quien fue colega de Freud. Anteriormente Aristóteles había utilizado el concepto para describir aquellos sentimientos que, por proyección, experimentaban los espectadores de las tragedias griegas. De ahí, Freud y Breuer retoman el término, aplicándolo al proceso de verbalización de afectos y emociones mediante el cual se podía lograr la descarga de los mismos, logrando así el desbloqueo energético de aquellos contenidos inconscientes que estuviesen causando determinada patología. Denominaron *catártico* al método usado; la palabra, de raíces griegas, literalmente significa purga o purificación.

La técnica catártica, a la cual también le llamaban *talking cure* (la cura del habla), le descubre a Freud algo sorprendente: la cura sobrevenía cuando el paciente, presa de intensas manifestaciones afectivas comunicaba al médico estos procesos suyos, con lo cual el síntoma histérico desaparecía. Refiriéndose a emociones que han sido

---

<sup>1</sup> GARCÍA, Arturo, “Si el arte no es terapéutico, entonces no me interesa, considera Alejandro Jodorowsky”, en *La Jornada*, México, 29 de Noviembre de 2001.

<sup>2</sup> Decimos “teoría moderna” porque como ya veremos, los pueblos y las civilizaciones antiguas -no Occidentales- entre ellas las mesoamericanas, tenían todo un conocimiento al respecto.

contenidas y no desahogadas, Freud habla de este proceso curativo como la “*abreacción* de atrasos”. En sus *Estudios sobre la Histeria* refiere la hipótesis de que la histeria estaba causada por una fuerte emoción en el individuo que había sido reprimida permaneciendo a nivel inconsciente, y que se transformaría en un síntoma hasta que pudiera ser descargada a través de la catarsis. (FREUD, 1983-1985) Tal método fue la base de lo que posteriormente llegó a ser el psicoanálisis.

En un comienzo Freud junto con Breuer trabajaron en este tipo de tratamiento basado en la catarsis. Posteriormente Freud abandonó las técnicas catárticas para hacer más hincapié en el *insight* consciente; sin embargo, el alejamiento del psicoanálisis freudiano de la catarsis no significó la desaparición del uso de ésta en el ámbito psicológico.

En las corrientes modernas de la psicología esta discusión continúa: por un lado tenemos terapias como la gestalt, la terapia reichiana, el asesoramiento de reevaluación y la bioenergética que promueven y buscan la catarsis, mientras que el psicoanálisis y sus derivados afirman que la catarsis aporta un beneficio limitado.<sup>3</sup> Se dice que la técnica catártica de Freud trabajaba más con un tipo de descripción verbal de un recuerdo o trauma, considerando en principio que esto constituía una *abreacción* suficiente y descartándolo después por ineficaz. En contraste, las teorías modernas de la catarsis consideran que lo que se necesita es una descarga emocional, apoyada o conducida por una palabra cercana a las emociones originales, destinada a revivir, en un contexto presente y contenedor, la experiencia pasada para descargarla emocionalmente y para resignificarla.

Más allá de su abandono de la técnica catártica, es a partir de Freud que se da un reconocimiento de la palabra no sólo como un instrumento de averiguación, sino que adquiere un carácter terapéutico. A pesar de la descalificación hecha de su propio planteamiento, es posible encontrar en éste el principio básico de la comunicación terapéutica, es decir, el potencial curativo de verbalizar y compartir los propios afectos y emociones.

T. J. Scheef hace en su obra *La catarsis en la curación, el rito y el drama* una apología de la catarsis. Considera que en psicoanálisis se aceptaron fácilmente las críticas de

---

<sup>3</sup> En el ámbito antropológico encontramos la misma polaridad: mientras Malinowski sostuvo que el rito tenía la función de aliviar las angustias de los participantes mediante la catarsis, Radcliffe-Brown negaba la función catártica y terapéutica del rito.

Freud a la catarsis, aun cuando nunca estuvieron tan cimentadas como su documentación sobre la eficacia de la misma hecha en sus *Estudios sobre la Histeria*. Según este investigador, ni Freud ni ningún otro psicoanalista presentaron bases sistemáticas que mostraran la ineficacia de la catarsis, en contraste con numerosos estudios (incluyendo el del mismo Scheef) que aportan pruebas reales de lo contrario. (SCHEEF, 1986: p.32)

Según comenta Scheef, para descartar la catarsis Freud afirmó que los resultados obtenidos no eran permanentes, pero dio pocas pruebas para apoyar su conclusión. Desde la perspectiva de este autor, puede considerarse entonces que los fallos que Freud y Breuer encontraron en la catarsis no se debieran tanto a la invalidez de la teoría, sino a fallas en las técnicas que aplicaron.

Coincidentemente, James Pennebaker afirma que aunque Freud rebajó la importancia de la catarsis, muchos de sus seguidores continuaron aprovechándose, con buenos resultados, de sus beneficios, basándose en el contundente hecho de que trasladar un fenómeno emocional en lenguaje altera la forma en que es representado y comprendido en nuestra mente, por lo que el acto de hablar no sólo propicia la descarga de emociones, sino que también puede cambiar la forma en que pensamos y sentimos. (PENNEBAKER, 1997)



Por otra parte, Pedro Laín Entralgo aporta nuevos indicios a favor de la catarsis en su obra *Enfermedad y Pecado*, dónde estudia la relación existente entre el desorden físico, por un lado, y el desorden emocional y moral de la vida humana por el otro, exponiendo la clara necesidad humana de buscar su salud por el camino de la purificación, camino en el cual la catarsis adquiere una importancia básica en la vida

moral y emocional del hombre. Su investigación respalda la teoría de Scheef sobre la catarsis, que considera que la necesidad de comunicación emocional –de expresar sentimientos y emociones vividas- parte de un intento por revivir y por tanto resolver anteriores experiencias dolorosas que quedaron inconclusas. (SCHEEF, 1986: p.25)

Scheef sostiene a lo largo de su obra que la supresión de los procesos catárticos y de expresión emocional tiene enormes consecuencias patológicas, tanto para los individuos como para las sociedades. Actualmente la descarga emocional se topa con considerables obstáculos ya sean externos (condicionamientos sociales, normas y pautas de comportamiento) o internos (defensas, barreras).

La experiencia catártica permite al individuo descubrir sus emociones internas difíciles: miedos, angustias, hechos traumáticos, etc. A la vez que dicha descarga de la tensión emocional acumulada permite ver con más detalle y precisión la propia vida en las distintas dimensiones que la componen, por lo que baste o no para la recuperación, es claro que la catarsis desempeña un papel ineludible en el proceso terapéutico.

### 3.11 Niveles de comunicación interpersonal

*¡Cómo el ser humano encubre lo que es! Tiene miedo de desnudarse porque se siente vulnerable y al quitar la falsa cáscara que cubre la fantasía, el miedo a morir, la envidia, el egoísmo, el resentimiento y la inseguridad, emerge la piedra preciosa que realmente es; un diamante de sensibilidad y amor.*

Salvador Roquet  
(cit. por RODILES, 1998: p. 130)

Al hablar sobre las capacidades terapéuticas de la comunicación humana es necesario hacer un alto y definir exactamente a qué tipo de comunicación nos estamos refiriendo. Ya mencionábamos antes que la técnica catártica de Freud trabajaba con un tipo de descripción verbal de un recuerdo, considerando -al menos en principio- que este tipo de *abreacción* sería suficiente para el cambio terapéutico.

Si tal fuera el caso, resulta claro porqué Freud abandonó esta técnica, dado que, como ha quedado claro en investigaciones posteriores, lo que se requiere es una descarga emocional (y no un simple recuerdo y recuento verbal), apoyada o conducida por una

palabra cercana a las emociones originales, destinada a revivir la experiencia pasada para descargarla emocionalmente y lograr su resignificación intelectual.

La diferencia entre ambas formas es simplemente la emoción asociada al recuerdo, la cercanía que el recuerdo tenga con los contenidos emocionales; de ello dependerá si el proceso de comunicación de una herida, trauma o vivencia dolorosa resulta terapéutico o si se queda como una simple rememoración.

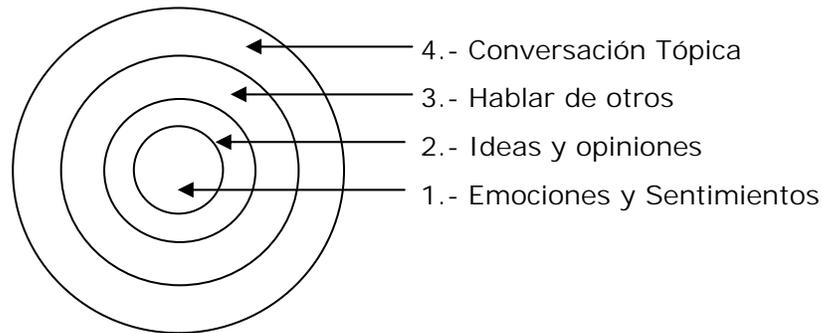
La idea central que de lo anterior se deriva es el hecho de que no cualquier tipo de comunicación interpersonal tiene un carácter terapéutico, aun cuando se refiera a emociones o sentimientos. Es la forma en que éstos sean expresados lo que marcará la diferencia, si hay o no un revivir emocional, si logra ir más allá del simple recuerdo intelectual. Un individuo puede expresar durante horas sus emociones haciéndolo superficialmente, racionalizándolas y sin realmente revivirlas; este tipo de expresión, queda claro, no tendrá ningún efecto terapéutico.

Por el contrario, cuando la expresión emocional conlleva a que el sujeto reviva hasta cierto punto las emociones, se le abren entonces las bondades resanadoras de la catarsis y se posibilita una nueva configuración del significado de las mismas.

Queda claro así que aquello que nos permite acercarnos a otros seres humanos no es simplemente compartir el mismo idioma, el estatus social o el territorio, sino el vivir en una red compartida de emociones y sentimientos, como lo indica Sábato:

*El hombre se expresa para llegar a los demás, para salir del cautiverio de su soledad. Es tal su naturaleza de peregrino que nada colma su deseo de expresarse.*  
(SÁBATO, 2000: p.19)

Al respecto, se hace entonces necesario el distinguir entre distintos tipos o niveles de comunicación interpersonal para aclarar bien cuales de éstos son aquellos en los que la comunicación misma resulta terapéutica. De esta manera, podemos referir cuatro estratos o niveles:



#### 4.- Conversación Tópica

Se refiere al nivel de comunicación interpersonal más superficial y externo. Los clichés, las frases hechas, los temas intrascendentes para los mismos participantes que se tratan para evitar un silencio, son un buen ejemplo.

En este tipo de comunicación superficial la cantidad y calidad de información que los individuos comparten de si mismos resulta mínima o nula, es decir, es un nivel de comunicación en el que los sujetos casi no se involucran, casi no se muestran al otro, sino que sucede todo lo contrario: un enmascaramiento, una negativa a "dejarse ver".

El intercambio cotidiano de palabras que muchas veces se entabla en nuestras relaciones sociales pertenece a este nivel, siendo, en palabras de Levy-Valensi, "una caricatura de la comunicación y un simulacro de diálogo" (LEVY-VALENSI, 1980: p.36)

#### 3.- Hablar de otros

Este tercer nivel se define como el hablar de otros indicando principalmente la evitación de hablar de uno mismo, de compartir y mostrar en ese diálogo algo propio. El señalar hacia los demás como una forma de desviar las miradas que puedan dirigirse a uno mismo.

Ernesto Sábato nos habla de cómo el ser humano está urgido desde dentro a salir hacia los demás y sin embargo es tan temeroso de hacerlo; es este temor el que lleva a evitar los niveles más profundos de comunicación y nos hace refugiarnos en formas que implican un bajo riesgo: mientras uno no muestre qué hay en sí difícilmente puede ser criticado o rechazado. Hablar únicamente de los otros

representa un tipo de comunicación débil, que se esfuerza por no dar o mostrar nada propio, razón por la cual tampoco se recibe nada del otro.

Así pues es el miedo en el fondo del hombre el que le lleva a encerrarse y a no mostrarse, construyendo a su alrededor barreras para no ser visto y no ser lastimado.

## 2.- Ideas y Opiniones

La intelectualización es un mecanismo de defensa que refleja perfectamente el tipo de comunicación característica de este nivel, ya que mediante el uso de razonamientos analíticos y agudos juicios intelectuales uno evita hablar sobre las propias emociones.

Al hablar sobre las propias ideas y opiniones intelectuales, uno establece una distancia con sus interlocutores. Si bien este nivel de comunicación implica que uno ha comenzado a mostrar algo de sí mismo, resulta claro que las barreras para mostrarse no han desaparecido por completo.

Es decir, en este segundo nivel los sujetos han comenzado a comunicar algo de sí mismos, de lo que son, la forma en que piensan o la opinión que les merecen ciertos temas, pero implica aun un bajo nivel de intimidad.

La comunicación en el nivel de las ideas y opiniones implica ya un riesgo, el riesgo propio de mostrarse ante los demás y con ello abrir la posibilidad a ser censurado, rechazado o contradicho.

## 1.- Emociones y Sentimientos

Mientras que las ideas y opiniones que un sujeto pueda tener sobre determinados asuntos pueden ser compartidas con muchos individuos, difícilmente será tan fácil encontrar alguien que experimente emociones y sentimientos como uno mismo lo hace. Mientras que un individuo puede apoyar, por poner un ejemplo, a una corriente política de izquierda como muchos otros, las emociones y sentimientos que subyacen a esa opinión o convicción política le son únicos. En este sentido, los sentimientos son aquellos que, más que cualquier otra cosa, definen quién y cómo es uno, lo que nos da un carácter único.

De acuerdo a lo anterior, son las emociones y la particular y subjetiva forma que tiene cada quien de vivirlas y experimentarlas lo que nos distingue, más que cualquier otra cosa, del otro. Nadie vive de la misma forma que uno los miedos,

las frustraciones, las pasiones y las alegrías, por lo cual los sentimientos se constituyen como lo más íntimo que tenemos.

Es por ello que este nivel de comunicación es el que más trabajo cuesta alcanzar, porque implica un desenmascaramiento de lo más íntimo y vulnerable que hay en uno. Sin embargo, es también el nivel que posibilita una vinculación más fuerte entre los que acceden a él, por ser el que más se aproxima al contacto profundo entre los participantes del diálogo, el que más se acerca a lo que cada uno de ellos es. El riesgo que entraña lograr entablar este tipo de comunicación humana (la más cercana, la emocional) tiene sus recompensas, ya que es la que, más que ninguna otra, logra unir, vincular, conectar, acercar y, en ello, curar por medio del contacto con el otro, del encuentro humano.

Como podemos ver, cada nivel expresa una apertura más grande de uno mismo hacia el otro, una forma más abierta de mostrar la propia intimidad y la propia vulnerabilidad. El riesgo que cada una entraña es cada vez mayor; sin embargo, es únicamente al abrir las puertas de la intimidad que se genera el contacto, la cercanía y el acompañamiento; es decir, sólo así la comunicación es capaz de generar común – unión; sólo así es capaz de resanarnos.

Es claro entonces que la calidad de las relaciones interpersonales estará dada por el grado en que los individuos comuniquen y compartan entre sí sus sentimientos. Dado que en toda comunicación interhumana efectuada a un nivel profundo, el contacto de un “yo” con un “tu” (o un ustedes) termina, cuando es eficaz, con la formación de un “nosotros”, esta es la comunicación que une, que vincula, que crea lazos, que posee capacidad terapéutica y que cura, en última instancia. Como afirmaba Fritz Perls:

*Sin comunicación no hay contacto. Habrá únicamente aislamiento y aburrimiento.*  
(PERLS, 2000: p.57)

### **3.12 La catarsis como base de la curación emocional**

No sería aventurado afirmar que son las emociones las que aportan la mayor riqueza a la vida humana, no sólo en lo individual sino sobre todo en la dimensión colectiva que da el compartirlas. Como vimos anteriormente, la intensidad de nuestras relaciones interpersonales estará dada en gran medida por la afectividad compartida, por el grado o el nivel en que expresemos y compartamos sentimientos y emociones. A esta luz,

puede resultar engañosa la valoración que se hace de la especie humana con el nombre de *Homo sapiens*, conociendo el lugar que ocupan las emociones en nuestra vida. Como todos sabemos por experiencia –aclara Daniel Goleman- cuando se trata de dar forma a nuestras decisiones y a nuestras acciones, nuestros sentimientos cuentan tanto como nuestros pensamientos, y a menudo más. (GOLEMAN, 1995: p.22)

La ciencia médica actual ha comenzado a reconocer y estudiar el papel que juegan las emociones en los procesos de salud y enfermedad de los individuos. Es bien sabido que las emociones que no se encuentran bien socializadas se constituyen como fuente de varias patologías; estudios indican que entre un 50 y un 90% de los pacientes que acuden al médico lo hacen por síntomas o enfermedades causados o relacionados por componentes emocionales. De acuerdo a éstos, el funcionamiento de cualquier sistema en nuestro organismo depende del “talante cognitivo-afectivo” que impere en esa persona, razón por la cual las emociones no pueden ser descartadas en ningún momento para entender cómo una persona mantiene su salud o cómo la pierde. (FRANCESCA, 1988: p.40)

Hablar de la relación entre las emociones y la salud nos lleva forzosamente a hablar de otro tema -la expresión emocional- dado el papel preponderante que tiene ésta sobre la salud integral del individuo.

En la base u origen de un sinnúmero de patologías y psicopatologías encontramos la tendencia del individuo de reprimir, distorsionar o desplazar emociones. Como individuos y como civilización hemos bloqueado lo emocional de una infinidad de aspectos de nuestra existencia, circunscribiendo a un mínimo el ámbito en el que nos permitimos expresar nuestros sentimientos. Este bloqueo ha conducido necesariamente a la patologización de nuestras vidas: alteración emocional (ansiedad, irritabilidad, rabia, depresión, culpabilidad), alteración cognitiva (pensamiento confuso, fallas en la concentración, preocupación, baja autoestima, etc.) alteración fisiológica (hiperactividad del sistema nervioso con los consecuentes daños psíquicos, enfermedades psicosomáticas) y alteración de nuestras relaciones sociales.

Como bien indica Fericgla, las emociones son la matriz sobre la cual nuestra vida social se mueve, las formas básicas de comportamiento relacional que mantienen o sostienen

la necesaria comunicación humana.<sup>4</sup> A pesar de ello, existe un fuerte condicionamiento a ver las emociones como antisociales e irracionales y por tanto, a encontrar formas de suprimirlas, de no darles salida en contextos sociales.

¿Por qué vemos raras veces llorar a un adulto? -se pregunta Scheef, destacando que el sufrimiento es generalizado, y que el llorar es la principal expresión del mismo-; sin embargo, la mayoría de los adultos llora raras veces. La respuesta que sugiere es que los adultos aprenden sustitutos del llanto, con una eficacia cuestionable en el reestablecimiento de la salud emocional. (SCHEEF, 1986: p.23) Dado que la capacidad de gritar y llorar es innata no queda duda de que lo que el niño aprende es la capacidad de suprimir el grito y el llanto, de negar la expresión de la emoción.



En ausencia de bloqueos (ya sean externos, como condicionamientos sociales, normas y pautas rígidas de comportamiento, o internos, como defensas y barreras), los distintos estados emocionales que vivimos se desahogarían espontáneamente hasta que se aliviase la tensión. Por el contrario, la supresión de los procesos catárticos y de expresión emocional tiene enormes consecuencias patológicas, tanto para los individuos como para las sociedades. Actualmente la descarga emocional se topa con considerables obstáculos, como indica Scheef,

*Dado que una persona por lo general puede esperar que su expresión emocional reciba un castigo, hay que aprender una estrategia casi universal para interferir con la propia descarga: se aprende a no expresar la tensión emocional, el hombre olvida como llorar, la mujer desaprende a expresar su ira. (SCHEEF, 1986: p.55)*

A la luz de lo anterior no resulta sorprendente el saber que investigaciones recientes muestran una tendencia mundial de la actual generación a tener más conflictos emocionales que la anterior: a ser más solitarios y deprimidos, más nerviosos y propensos a preocuparse, más impulsivos y agresivos. (GOLEMAN, 1995: p.18)

<sup>4</sup> FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup>. *Visionary substances and emotional training*. Sociedad de Etnopsicología Aplicada y Estudios Cognitivos. [en línea]. Mayo de 2001. <<http://www.etnopsico.org/textos/vancouver.htm>> [Consulta: 15 de Noviembre 2003].

Cada vez más la enfermedad física o mental se encuentra relacionada con factores de índole emocional, concretamente con la falta de una comunicación y expresión adecuada de las emociones. En este sentido, dado que la psicopatología y la patología tienen, cada vez más en su origen, formas perturbadas o bloqueadas de comunicación, resulta lógico pensar en enfocar la comunicación humana como herramienta terapéutica; dado que el fallo está en el quiebre del sistema de expresión de los individuos, debe ser en el reestablecimiento de formas adecuadas de comunicación en donde puede hallarse la solución terapéutica.

En tal contexto, es necesario reevaluar a la luz de estos hechos el papel de la catarsis y sus posibilidades como herramienta capaz de proporcionarnos, como individuos y como sociedad, el reestablecimiento de nuestras comunicaciones a un nivel emocional.

### **Investigaciones modernas sobre el poder curativo de la comunicación interpersonal**

¿Es posible hablar de beneficios concretos y tangibles de la comunicación y expresión de nuestras emociones? ¿Dé que manera la comunicación a un nivel emocional logra aportar beneficios a la salud individual y colectiva?

Jurgen Ruesch ha realizado investigaciones sobre esta capacidad restauradora que posee el encuentro humano cuando se basa en el acto de expresar y compartir las propias emociones; de acuerdo a su planteamiento, esta comunicación a un nivel emocional se constituye como la piedra angular de la salud mental, considerando que el placer que los individuos obtienen de la comunicación de sus emociones constituye la fuerza motriz que los induce a buscar relaciones humanas. (RUESCH, 1980)

Estudios de psicólogos, comunicólogos, psiquiatras y antropólogos confirman que el acto de comunicar nuestra experiencia emocional resulta en una mejor organización de los hechos y una clarificación de los mismos, lo cual puede experimentarse a un nivel subjetivo como alivio y bienestar luego de una comunicación íntima exitosa. Al expresar los sentimientos en palabras, los sujetos deprimidos logran percibir su experiencia emocional en nuevas formas, sus sentimientos se vuelven más objetivos, menos difusos, más relativos y por lo tanto más manejables.

Incluso la expresión emocional suele propiciar o conducir al *insight*, a una nueva comprensión y significación de determinados sentimientos que, al ser traducidos en palabras va cambiando la forma en que éstas son experimentadas. Como explica Kennedy-Moore, el estructurarlas, el ir dibujando conexiones e ir construyendo el significado de la experiencia crea una nueva comprensión de la misma. (KENNEDY-MOORE, 1999: p.73)

Es necesario destacar la importancia que tiene la comunicación verbal de las emociones en un contexto social, no bastando para lograr un efecto terapéutico la descarga en lo individual y mucho menos el simple pensamiento interno sobre los sentimientos. La expresión emocional cuando tiene lugar en un contexto social, ayuda a clarificar los sentimientos, mientras que cuando simplemente se piensa sobre las propias emociones, es posible vagar en círculos de pensamientos obsesivos o brincar de un pensamiento a otro sin mucha relación entre ellos. Comunicar las propias emociones implica forzosamente estructurar y organizar los pensamientos, por lo que el proceso de tratar de explicar los sentimientos propios implica necesariamente una clarificación de los mismos.

Este potencial curativo de la palabra cargada de emociones se pone de manifiesto tanto a nivel del sujeto como a nivel social o colectivo. En lo individual, se ha comprobado que la expresión emocional puede mejorar la salud física, emocional y reducir el estrés. Hay importantes evidencias de que traducir las emociones en palabras puede influir en el funcionamiento del sistema inmunológico mientras que, por el contrario, la falta de expresión emocional paulatinamente va mermando las defensas del cuerpo.

J. Pennebaker muestra en numerosos estudios la creciente evidencia de que no expresar nuestros sentimientos puede ser poco saludable. En primer lugar, la inhibición emocional requiere de un esfuerzo, es decir, para inhibir los sentimientos y emociones, para no comunicarlos y esconderlos de los demás, es necesario un gran trabajo psíquico y físico. El resultado de tal sobreesfuerzo se traduce en un mayor riesgo de enfermedad física y una exacerbación de los problemas de salud, como cáncer, asma e hipertensión:

*En la década pasada, numerosos estudios han contribuido a la demostración de que la no expresión de nuestras emociones conlleva un riesgo para la salud. Tal negativa ha sido asociada a altos niveles de ansiedad y depresión, insomnio,*

*pensamientos obsesivos y toda una variedad de enfermedades psicosomáticas.*

(PENNEBAKER, 1997: p.25)

Por el contrario, cuando se logra entablar una comunicación a nivel emocional, llevando a una catarsis, la experiencia subjetiva relatada hace referencia a que los problemas que parecían aplastantes se vuelven más relativos, más fácilmente manejables; a un nivel fisiológico, una catarsis profunda tiene efectos metabólicos y psicofisiológicos directos: hay cambios en los patrones de las ondas cerebrales, los niveles de presión sanguínea y ritmo cardíaco bajan, la función inmune se fortalece, etc. Mediante una descarga emocional periódica de este tipo, es posible ir poco a poco limpiando y reduciendo la emocionalidad aplastante de la experiencia, de manera que pueda surgir la comprensión y los *insights*, beneficiándose así la salud no sólo emocional sino física de los sujetos.

Como mencionábamos atrás, las enfermedades que la falta de expresión emocional trae consigo no sólo se manifiestan en un plano físico y psíquico, sino que también repercuten en el aspecto colectivo creando ciertas formas de patología social. Cuando la gente divulga sus sentimientos íntimos, su mundo psíquico y social se transforma. Psicológicamente, el acto de traducir los pensamientos y sentimientos privados en palabras ayuda a entender y asimilar los problemas creando al compartir una red de complicidad y confianza mutua. Por el contrario, la falta de empatía, la disminución de la habilidad para reconocer las propias emociones y las de los demás, el empobrecimiento de las relaciones sociales, son sólo unos cuantos ejemplos de formas sociales patológicas que la falta de expresión emocional genera.

En su obra *Opening Up, the Healing power of expressing emotions*<sup>5</sup>, James Pennebaker recopila un sinnúmero de estudios llevados a cabo por él mismo y por otros investigadores, destinados a analizar los probables beneficios físicos y psíquicos de la expresión emocional. A lo largo de sus estudios, ha encontrado que la negativa a la expresión emocional supera por mucho el ámbito de las relaciones entre dos personas; hay familias en las que impera una prohibición implícita a hablar o tocar ciertos temas emocionalmente intensos; en algunas organizaciones que viven un suceso fuerte, la gente actúa como si nada hubiera pasado. Familias, comunidades, ciudades, países e incluso civilizaciones que evitan ciertos temas por el contenido altamente emocional de

---

<sup>5</sup> (PENNEBAKER, 1997). La edición consultada de esta obra se encuentra en inglés. Todas las citas extraídas de la misma han sido traducidas por el autor de la presente investigación.

los mismos. Pennebaker ha utilizado el término Ciudades o Civilizaciones Inhibidas para nombrar este fenómeno: un contagio de no - expresión. Esta evitación de los temas de contenido emocional viene a ser reforzada por el sistema de valores: expresar emociones intensas es "de mal gusto", no hay espacios sociales para ello, ni hay rituales vivos que canalicen esta necesidad. En términos generales, la nuestra es una civilización que no propicia ni ofrece espacios para la expresión colectiva.

Una de las pocas excepciones a lo anterior la constituyen los así nombrados grupos de apoyo, a los que, por trabajar precisamente con la socialización y comunicación de las propias emociones, vale la pena dedicar algunas líneas.

### **Grupos de Apoyo**

Este tipo de grupos se constituyen como un ejemplo vivo del potencial terapéutico que este "compartir emocional" tiene; alcohólicos, neuróticos, comedores compulsivos anónimos, grupos de pacientes con cáncer, grupos para familiares de enfermos terminales, grupos para hijos de alcohólicos, etc. En todos ellos la confesión catártica colectiva es la base o punto de partida del trabajo de recuperación.

Los efectos que este tipo de grupos tienen en lo general sobre el estado anímico de los individuos son sorprendentes. Alcohólicos Anónimos es una institución que logra rehabilitar efectivamente a miles de enfermos anualmente. En el caso de enfermos terminales, los resultados no dejan de ser alentadores. Por ejemplo, Goleman narra cómo las mujeres que padecían de cáncer de mama avanzado y que asistían a reuniones semanales con otras pacientes sobrevivieron el doble de tiempo que las mujeres que padecían la misma enfermedad y que la enfrentaban solas... lo que supone un aumento en la esperanza de vida de esas pacientes más allá del alcance de cualquier medicación o cualquier otro tratamiento médico. (GOLEMAN, 1995: p.216)

Los grupos de ayuda son un claro testimonio de que la expresión de nuestros sentimientos y emociones es un acto poderoso. En ellos podemos encontrar dos elementos centrales: 1) la palabra compartida a un nivel vivencial y emocional (es decir, la catarsis, la confesión, el mostrarse como uno es) y 2) la comunidad generada a través de la palabra, a través de compartir lo más íntimo que hay en uno gestándose así lazos que forman ambientes comunitarios de apoyo y sostén. El potencial

resanador y restaurador de este tipo de comunidades formadas a través del uso de las emociones compartidas es el cimiento en el cual basan su trabajo:

*Los grupos de autoayuda existentes en muchas áreas, como en el ámbito de los problemas de alcohol y drogas, los trastornos de la alimentación, traumas relacionados con la violación y otros, están formados por legos, en distintas fases de su viaje, que comparten experiencias y comprensiones comunes [comunidad]. Dichos grupos proporcionan comprensión a la persona en crisis. También pueden ayudar a desarrollar un sentido de cómo hablar de tus experiencias y con quien hablarlo [palabra]. Es muy posible que uno se sienta muy aliviado al estar en compañía de otros que te entienden de un modo visceral y que están dispuestos a escucharte sin juzgarte. Junto a ellos, puedes conseguir una sensación de comunidad (GROF, 2001: p.250)*

Más adelante retomaremos la importancia central que estos dos elementos tienen en la curación y en la salud del individuo. Baste señalar por ahora que grupos tan distintos como las comunidades de autoayuda, los fieles pertenecientes a diversas religiones y, como veremos más tarde, los pueblos mesoamericanos, han hecho uso de los beneficios de la comunicación a nivel emocional. Si grupos tan diversos como estos han basado sus sistemas terapéuticos en el uso de la confesión catártica ello nos puede llevar a considerar que la expresión de nuestros sentimientos y emociones es un acto realmente poderoso.

### **Descarga emocional, descarga somática**

Una vez más resulta importante destacar la importancia de lo emocional dentro del proceso catártico. Una expresión o verbalización sobre hechos difíciles o dolorosos que no vaya acompañada de su componente emocional no tendrá ninguna eficacia terapéutica, es decir, un recordar no acompañado de afecto es totalmente ineficaz mientras que un recordar afectivo que no es descargado en palabras deja al individuo abrumado y cargado con sus emociones.

Así pues, el elemento emocional es indispensable para que el proceso tenga un efecto curativo; dentro de este aspecto emocional es necesario destacar la dimensión somática de la catarsis, básico acompañante de la descarga catártica verbal. Veamos a qué se refiere ésta.

Por lo general, los procesos catárticos de descarga emocional manejan ciertas etapas o momentos:

1. Una descripción detallada de los acontecimientos para traer al presente el recuerdo intelectual y afectivo que los mismos generan.
2. El despertar físico del afecto acompañante, es decir, el surgimiento de la emoción y su manifestación somática.
3. La descripción del afecto en palabras y con ello, la descarga verbal y somática del mismo.

En este proceso, es el elemento emocional y su relación con lo somático -acompañados de la palabra-, los que propician la descarga en sí. De esta forma, podemos distinguir en la catarsis dos componentes relacionados pero separados: uno es relativamente intelectual –el recuerdo del material olvidado-, mientras que el segundo es somático: la descarga de emociones en llanto, risas, gritos de ira, etc.

*El aspecto somático-emocional –indica Scheef- consiste en la descarga motora de emoción en sonidos y acciones, como las lágrimas y sollozos de la pena, o el temblor y el sudor del miedo. (SCHEEF, 1986: p.84)*

Lo intelectual –el recuerdo- por un lado, lo somático-emocional por el otro. En este esquema, ¿dónde queda la palabra, la expresión verbal de las emociones?

En primer lugar, la palabra es el gancho que permite que el sujeto contacte no sólo con su recuerdo sino con las emociones que el mismo genera, funcionando como el vehículo que permite tocar, conectar y revivir –traer al presente- las emociones experimentadas al ir siendo narradas, descritas y puestas en palabras.

En segundo lugar, la palabra es el medio por el cual se propicia la descarga motora, es decir, la respuesta somático-emocional; es su detonador. Es posible estar experimentando una fuerte emoción producto de pensar en hechos o acontecimientos que la generen, un recordar afectivo que mientras no sea descargado dejará al individuo abrumado y cargado con sus emociones. Suele ser a través de la verbalización y comunicación de las propias emociones a otros que sobreviene una descarga emocional (con su componente somático: llanto, grito, temblores, etc.) que conlleva en sí el germen de lo terapéutico. Como bien indica J. Kottler en su obra *El lenguaje de las lágrimas*, llorar es mucho más benéfico cuando va acompañado por una elaboración verbal. (cit. por KENNEDY-MOORE, 1999: p.47).

### **Palabra, catarsis e *insight***

De esta manera, es la palabra la que convoca la experiencia emocional, atrae los sentimientos y propicia el surgimiento de la catarsis con su componente emocional, verbal y somático. La palabra se encuentra entonces en relación con el proceso catártico como un medio con un fin. El recuerdo verbal puede servir como medio para reestimar los exactos componentes emocionales de una escena o escenas traumáticas (SCHEEF, 1986: p.77), de manera que si bien el recuento verbal no es en si mismo suficiente, resulta absolutamente necesario dado que es el medio por el cual las emociones surgen para poder ser trabajadas y descargadas.

Una vez que ha tenido lugar la descarga catártica con sus elementos verbal, emocional y somático, sobreviene en el individuo un estado de relajamiento físico y anímico, un estado de tranquilidad que resulta propicio para el advenimiento de *insights*.

El proceso tiene lugar de la siguiente manera. En un inicio, la catarsis logra vencer los bloqueos emocionales de cada uno, haciendo que el sujeto contacte y descargue, mediante la palabra y su componente somático, su miedo, su angustia, su tristeza, etc. Una vez que la catarsis ha tenido lugar, la misma descarga de la tensión emocional acumulada generará en el sujeto un estado en que podrá ver con más claridad su problemática, sus conflictos personales o su propia vida en sus distintas dimensiones.

Tras el derrumbe de las defensas del individuo y el advenimiento de la explosión emocional catártica, surgirá un proceso de reconfiguración y resignificación de las experiencias dolorosas. Es condición para que este proceso pueda generarse el que el sujeto se haya librado temporalmente de su sobrecarga emocional mediante la catarsis, dando como resultado un estado físico, psíquico y anímico propicio para el surgimiento del *insight* terapéutico.

Una vez que la sobrecarga emocional ha sido aligerada, el individuo es capaz de comprender desde una perspectiva distinta los mismos hechos abrumadores, logrando una resignificación de los mismos. Una vez más, tenemos que la comunicación y expresión emocional se constituyen como un medio dirigido hacia un fin: la pura expresión de un trauma no es suficiente, es decir, si la descarga se queda en lo puramente emocional, el beneficio se dará, pero será limitado. Si por el contrario, la experiencia es emocional y cognitiva (la catarsis como un medio que genera las

condiciones óptimas para el advenimiento del *insight*) los beneficios serán mucho más notables.

En su obra *Expressing emotion; myths, realities and therapeutic strategies*, Kennedy-Moore analiza esta relación entre la catarsis y el *insight* considerando que la expresión de la emoción por si misma puede ser terapéutica, pero la expresión acompañada por un proceso cognitivo ayudará mucho más. (KENNEDY-MOORE, 1999: p.36). La combinación de la expresión emocional catártica con el *insight*, con un cambio de percepción sobre los hechos y una nueva evaluación y significación de los mismos, es lo que lleva a una paulatina mejora.

Es necesario aclarar en este punto que la expresión emocional catártica no es la panacea dentro del contexto terapéutico. Expresar emociones, confrontando experiencias difíciles no es un remedio mágico. A través diferentes experimentos con cientos de sujetos Pennebaker observa claramente un efecto positivo de la comunicación interpersonal de las emociones, pero no tanto como un fin en si misma, sino como un modo de iniciar o alentar un proceso de recuperación. (PENNEBAKER, 1997: p.83)

Cuando se está experimentando una crisis –considera Pennebaker-, no se puede esperar que una catarsis haga la vida de uno maravillosa otra vez. La idea de la recuperación mágica es una utopía dado que la mayoría de la crisis llevan un tiempo para resolverse. Todo lo que los experimentos llevados a cabo demuestran es que la expresión catártica puede reducir el tiempo de crisis, extraerle mayor provecho, sentido y conciencia de uno mismo a la vez que se crea en el proceso un fenómeno comunitario de solidaridad social.

Así pues, se trata de ubicar a la catarsis en su exacta dimensión y su justa importancia para poder reevaluar su potencial terapéutico, con miras no a contraponerlo al del *insight*, sino para utilizar la fuerza terapéutica de ambos. Dentro de una visión integradora, Scheef resuelve que el *insight* depende de la catarsis (ya que ésta crea las condiciones óptimas para el surgimiento de aquel, reduciendo la tensión y suprimiendo las amenazas), mientras que la catarsis adquiere un fuerte valor terapéutico cuando va seguida por un *insight*, lográndose así un cambio de percepción sobre la situación reexperimentada. (SCHEEF, 1986, p.98)

### 3.13 Catarsis y Estados Modificados de Conciencia (EMC)

*Tal parece que la catarsis es una ocurrencia natural cuando a la gente se le coloca en una situación en que se acepta y se promueve la expresión de sentimientos, pero a menudo se requieren técnicas poderosas para superar las defensas contra la expresión emocional.*

(SCHEEF, 1986: p.85)

Hemos visto los beneficios que aporta la comunicación verbal de las emociones bajo la forma catártica, sabiendo de antemano que el temazcalli propicia fenómenos de esta índole en sus participantes. Sin embargo, la catarsis que tiene lugar en el temazcalli tiene una peculiar característica que la diferencia de una catarsis común y corriente y es que suele ser una catarsis que tiene lugar bajo un estado modificado de conciencia (EMC). Antes de entrar de lleno al análisis de la catarsis que tiene lugar en el temazcalli, veamos las características de las catarsis acaecidas durante un EMC terapéutico.

El director de la Sociedad de Etnopsicología Aplicada y Estudios Cognitivos, el Dr. Joseph M<sup>a</sup> Fericgla llama al tipo de catarsis en un estado no ordinario de conciencia "catarsis sagrada", debido a su impacto sobre la psique y a su potencial transformativo, potencial que ha sido utilizado y aprovechado en distintas culturas en distintas épocas.

Por ejemplo los griegos en sus ritos Coribánticos utilizaban danzas salvajes acompañadas de flautas y percusiones como medio para autoinducirse estados modificados de conciencia con la finalidad de culminar el rito en una liberación emocional explosiva, a la cual seguía un estado de profunda relajación y tranquilidad. De acuerdo con Aristóteles, experimentar y liberar plenamente las emociones reprimidas, lo que él denominó *catharsis*, representaba un tratamiento eficaz de los desordenes mentales para lo cual la utilización del vino, los afrodisiacos y la música contribuía a generar un extraordinario despliegue de pasiones a las que seguía una catarsis curativa. (GROF, 2001: p.166)

Paralelamente, existen ciertos rituales bosquimanos en los cuales por medio de la danza y las percusiones, uno tras otro los participantes penetran en profundos estados alterados de conciencia acompañados de la liberación de emociones muy fuertes como

ira, ansiedad y temor, con lo cual logran la descarga profunda de emociones que de otra manera buscarían una vía alternativa de salida, como puede ser la violencia social, la violencia autodirigida o la enfermedad.

El uso de EMC terapéuticos para vivir profundas catarsis no sólo se ha aprovechado en sociedades antiguas; actualmente existen diversas técnicas utilizadas para favorecer la catarsis en pacientes que se encuentran emocionalmente bloqueados, entre las cuales se encuentran el uso de barbitúricos y anfetaminas, Co, No<sub>2</sub>, éter y alcohol. La idea es trabajar con sustancias que al ser introducidas al cuerpo humano generan ansiedad (el choque anfetamínico por ejemplo), con lo cual se debilitan las resistencias del paciente y se facilita la catarsis. (CHANOIT, 1971: p.61)

Ahora bien, cabría preguntarse ¿Por qué si la catarsis tiene un potencial terapéutico intrínseco habría que buscar una catarsis en un EMC?; ¿Qué diferencias puede tener o qué ventajas puede aportar?

La característica principal de una catarsis realizada en un EMC terapéutico es una mayor *abreacción* y una catarsis más intensa que permite entender lo que hay debajo de la emoción -lo que subyace a ésta- ya que la conciencia posee en ese momento un sentido más agudo para observarse a si misma. Al permitir que el sujeto se observe desde una perspectiva distinta, la catarsis en un EMC terapéutico abre paso al *insight*.

Dada la capacidad de tales estados no-ordinarios de conciencia de seleccionar y llevar a la conciencia contenidos inconscientes que tienen una fuerte carga emotiva (y por lo tanto, gran importancia psicológica), éstos posibilitan su emergencia para poder ser trabajados, manejados y en última instancia aceptados, con lo que pierden su anterior poder de debilitar la salud física y emocional de quien está experimentándolos.

La enorme utilidad de la catarsis en EMC terapéuticos aparece cuando uno se topa con vivencias emocionales que no son adecuadamente drenadas, como un golpe emocional que luego es callado o reprimido. En estos casos, el EMC aporta el acceso a lo inconsciente y la cercanía con lo emocional para revivir los sentimientos y emociones que el hecho generó y para poder descargarlo -en un contexto seguro y protegido, en el cual uno puede experimentar esos sentimientos que en otra ocasión prefirió reprimir- mediante la catarsis y resignificarlo mediante el *insight*.

En su tiempo, Freud creyó haber encontrado en el hipnotismo una técnica de modificación de conciencia que facilitara la expresión catártica; sin embargo él mismo

la descartó, entre otras razones, porque los pacientes al salir del trance, no recordaban lo experimentado y los síntomas al cabo de un tiempo volvían a presentarse.

Con el abandono de la hipnosis, la técnica terapéutica de Freud -el simple intercambio verbal- quedó como una herramienta relativamente débil para penetrar en el inconsciente y un método de sanación y de transformación lento y que consumía mucho tiempo. (GROF, 2001: p.66)

Lo que hacía falta era, primero, una forma de debilitar las barreras y bloqueos a lo emocional que el simple intercambio verbal tarda tanto tiempo en atenuar. Tal forma la encontramos en los estados no ordinarios de conciencia. Segundo, era necesario un método para lograr una catarsis en un EMC en el cual, a diferencia de la hipnosis, el individuo estuviese plenamente conciente todo el tiempo, con lo cual sería capaz de recordar el material emocional que emergiese.

Al igual que lo que le sucedió a Freud con el uso de la hipnosis, hay casos de pacientes psicóticos que son capaces de verbalizar componentes reprimidos de sus conflictos durante un delirio provocado por una fiebre alta. De la misma manera que con la hipnosis, una vez que el delirio pasa no deja un recuerdo claro y nítido de los contenidos del mismo, por lo que pierde su potencial restaurador.

Se sabe hoy día que recordar la experiencia del estado alterado resulta crucial para lograr la integración con fines terapéuticos de los componentes surgidos del inconsciente. (RODILES, 1998: p.18) Es por ello que se necesitaba una forma distinta de lograr este EMC terapéutico.

*Muchas rituales de confesión o catarsis tienen lugar cuando los participantes se encuentran en un estado emocional o biológico-fisiológico alterado. En estos casos, la confesión se lleva a cabo cuando la gente está ansiosa o excitada. En otros, los individuos se encuentran extremadamente relajados, y en otros más, mientras los sujetos se encuentran bajo la influencia de sustancias psiquedélicas o privados del sueño o comida (PENNEBAKER, 1997: p.176).*

Es bien sabido que cuando los individuos se encuentran en un estado alterado no piensan tan críticamente ni tan racionalmente como de costumbre. La angustia o la ansiedad propicia un acercamiento del sujeto a sus contenidos emocionales, venciendo las habituales resistencias a tocar ciertas partes dolorosas de sí. La idea es, otra vez, la eliminación de bloqueos psíquicos para poder acceder al material cargado

emocionalmente, sumergiéndose paulatinamente en un estado modificado de conciencia de carácter catártico.

La disyuntiva para el sujeto, que puede manifestarse a un nivel consciente o inconsciente, se plantea como el dilema entre los riesgos que entraña el mostrarse como vulnerable (tocar y mostrar las propias emociones), por un lado, y los beneficios de contactar y comunicar nuestras emociones, por el otro.

Dado que en nuestra cultura existe una tendencia hacia la represión emocional y una carencia de espacios óptimos para la catarsis, la mayoría de los individuos optan por cerrarse y bloquearse ante el miedo que entraña tocar y mostrar las propias emociones. A lo largo de nuestra vida se dan ciertos eventos que imponen al sistema emocional del individuo un bloqueo, es decir, hechos vividos y decisiones tomadas consciente o inconscientemente que han ido cerrando el paso al fluir libre de las emociones; por ejemplo:



*“Nunca más expresaré este tipo de sentimientos porque da pie a que los otros se burlen de mí” o bien “Nunca jamás voy a volver a amar a alguien de esa forma tan entregada, porque sólo da pie a que luego me dejen”*

Según J.M. Fericgla, este tipo de promesas se realizan la mayor parte de las veces a un nivel inconsciente y desde ahí siguen actuando sobre la psique, constituyendo una parte importante del guión que luego sigue la vida de cada persona, con lo que el ser humano va perdiendo capacidad de adaptación y de experimentar la vida, va cerrándose a experiencias, sentimientos y relaciones; en una palabra, se va encerrando. (FERICGLA, 2003)

Es por ello que requerimos de una ayuda, de algo que nos facilite el debilitamiento de las defensas y resistencias, lo cual si bien no significa la cura o la restauración del individuo, si es un primer paso básico para que ésta se dé. Una vez que se debiliten estas resistencias, podrá sobrevenir la necesaria catarsis para abrir las puertas de las emociones reprimidas y permitir su sana liberación. Esto es lo que logra con mayor eficacia la experiencia catártica en un EMC terapéutico: llevar a la conciencia las

emociones que desde el inconsciente nos afectan, liberar la presión que ejercen sobre nosotros descargándolas y dejar al individuo en un estado psicofísico y anímico propicio para el surgimiento del *insight*.

Así, como indica Fericgla, la primera implicación que subyace a los EMC terapéuticos es la de despertar y reavivar la sensibilidad y la vitalidad de los individuos mediante la catarsis. Al respecto,

*todos somos responsables ante las nuevas generaciones de mantener y transmitir el conocimiento necesario para acceder a las distintas técnicas catárticas conocidas por la humanidad -sea con sustancias enteógenas o por otros caminos, como la respiración. Poder atravesar algunas explosiones catárticas a lo largo de la vida no tan sólo aporta una profunda higiene emocional que favorece la salud individual, sino que también mejora las relaciones grupales. Las emociones constituyen la red sobre la que se construye la vida social y experimentar una catarsis es descargar las opresiones emocionales acumuladas que, entre otras cosas, van minando la dinámica social*<sup>6</sup>

### 3.2 CONFESIÓN CATÁRTICA EN EL TEMAZCALLI MESOAMERICANO: LA TLAZOLTEOTL

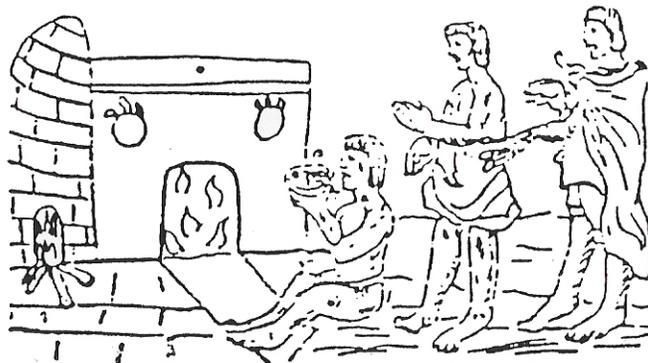
Como acabamos de observar, tanto en las culturas ancestrales como en la actual existen variedad de métodos, técnicas y herramientas empleadas con la finalidad de inducir estados alterados de conciencia que favorezcan un proceso catártico, ello con la intención de auxiliar frente a los bloqueos emocionales. Mientras que entre las técnicas tradicionales encontramos el uso de percusiones, las danzas extáticas, el consumo de plantas enteógenas, los cantos prolongados y *mantras*, y la modificación del ritmo respiratorio entre otros, en la actualidad, tenemos como técnicas con mayor aceptación el uso de barbitúricos y anfetaminas, de Co, No<sub>2</sub>, alcohol y el éter, que al ser introducidas en el cuerpo generan una sensación de ansiedad que debilita las resistencias del paciente.

Al respecto, Ortiz de Montellano en su obra *Medicina, salud y nutrición aztecas*, expone una comparación entre las distintas técnicas terapéuticas de la psiquiatría y la psicología modernas, y las técnicas (rituales y ceremonias curativos) mesoamericanas, concluyendo que en una revisión de más de cien estudios sobre la eficacia de éstas, no

---

<sup>6</sup> FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup>. *Las respiraciones catárticas*. Sociedad de Etnopsicología Aplicada y Estudios Cognitivos. [en línea]. Noviembre de 2000. <<http://www.etnopsico.org/textos/respcata.htm>> [Consulta: 15 de Noviembre 2003].

se encontró que las primeras fuesen significativamente superiores a las otras. (ORTÍZ DE MONTELLANO, 1994: p.202). Si bien la finalidad de los dos tipos de técnicas es la misma (debilitar los obstáculos y las defensas para que surjan los contenidos emocionales), el daño físico que las técnicas ancestrales implican es por lo general menor, e incluso en no pocos casos resulta benéfico para el cuerpo. En el caso del temazcalli esta situación se cumple en su totalidad: a la vez que es capaz de generar un estado regresivo de angustia que favorece el surgimiento catártico de las emociones con toda su fuerza, sus condiciones ambientales (la combinación del calor, la oscuridad, el silencio, los cantos, el uso de ciertas hierbas, etc.) son en sí mismas benéficas para el cuerpo físico.



Códice Florentino

Adicionalmente, al experimentar una catarsis en un contexto ritual como el del temazcalli, se cuenta con el apoyo y el sostén que brinda la presencia de los otros, lo cual se constituye como un elemento básico, ya que, como indica Chanoit, el proceso esencial de la catarsis es el revivir afectivo y la reelaboración de la angustia en un entorno que lo contenga a uno, en un contexto que genere un sentido de protección y seguridad. (CHANOIT, 1971: p.64) Las condiciones ambientales del temazcalli sumadas a la presencia de los otros, quienes son una fuerza de apoyo, sostén y contención en estos estados, logra generar un entorno de seguridad y protección. Como narra un bello testimonio recogido a lo largo del presente estudio:

*Entré en un espacio completamente resguardado, tanto que yo sabía... yo sabía que si necesitara nacer, podía nacer ahí... o que si yo necesitara morir, podía morir ahí, sabiendo que me encontraba totalmente protegida y que sería plenamente respetada.*

(Testimonio)

De ahí el profundo sentimiento de hermandad que surge entre participantes, aún desconocidos, que ingresan juntos a un mismo temazcalli. De ahí también, que al finalizar una sesión de temazcalli, en la que uno vivió la presencia y la cercanía del otro, en la que uno experimentó una profunda descarga emocional, y a lo largo de la cual uno fue capaz de comunicar sin miedo sus sentimientos y emociones profundas, tantos participantes descubran intensas sensaciones de amor, libertad, tranquilidad, felicidad, empatía o claridad sobre su mundo interior y sobre su propia vida.

### **El poder de la confesión en Mesoamérica**

*Señor, nuestro señor, dueño del cerca y del junto, tomaste,  
escuchaste al maccehual que delante de ti enunció, dispuso su  
hedor, su podredumbre*

Códice florentino, libro VI, cap. 7

En el mundo mesoamericano la palabra era considerada como un elemento con un poder fuertísimo. La prodigiosa potencia de la palabra hablada es mencionada por Gonzalo Aguirre Beltrán al contarnos que entre los nahuas existía la creencia de que la exteriorización de un deseo es capaz de producir su realización, de manera que la petición u oración expresada en palabras manifiesta la convicción en la potencia efectiva del deseo, es decir, las palabras son dotadas de una fuerza mágica que las convierte en realidades objetivas. (AGUIRRE, 1992: p.236)



Esto nos habla de que para la filosofía de los pueblos mesoamericanos el habla tiene un poder creador que puede afectar el mundo "objetivo" de la materia, dado que el lenguaje no es entendido como un simple reflejo de la realidad sino que por el contrario, la realidad es un reflejo del lenguaje. Es por ello que se dice que el lenguaje, cuando se manifiesta en un contexto ritual, es activo, no descriptivo: no describe cómo son las cosas, sino que determina cómo serán:

*El lenguaje del ritual no es impotente, sino que es poderoso: ordena, manda, organiza, transforma y restaura. Tiene también la capacidad de dispersar el mal, invertir el desorden, neutralizar el dolor, superar el miedo, eliminar la enfermedad, aliviar la ansiedad y reestablecer la salud y el bienestar. (ORTÍZ DE MONTELLANO, 1994: p.201)*

Es precisamente esta capacidad de la palabra de aliviar la angustia y de sanar el alma del sujeto la que interesa aquí: el poder restaurador y curador de la palabra, su potencial sanador para la cosmovisión de las culturas Mesoamericanas que trabajaron la ceremonia del temazcalli.

De la misma manera que la confesión es una terapia psicológica de enorme importancia en la mayoría de las psicoterapias Occidentales, su papel es también central para las culturas mesoamericanas, dado el reconocimiento de que proporciona al individuo una catarsis emocional mediante la cual le permite volver a actuar experiencias dolorosas, con lo cual le es posible reorganizarlas y asignarles un significado distinto.

En su obra *Medicina, Salud y Nutrición Aztecas*, Bernardo Ortiz de Montellano comenta:

*La confesión desempeñaba un importante papel en la terapia. (...) los médicos trataban los padecimientos poco serios con hierbas, pero atribuían las enfermedades crónicas o severas a un pecado para el cual la mejor medicina era la confesión. Por ejemplo, la cura para los males debidos a la inmoralidad sexual era la confesión del pecado ante la diosa Tlazolteotl, que en esta advocación se llamaba Tlaelquani ("Comedora de Inmundicias") porque se comía los pecados y purificaba así al pecador. Se hacían también confesiones ante Tezcatlipoca quien se decía que lavaba al pecador de culpa y evitaba las enfermedades futuras. (ORTÍZ DE MONTELLANO, 1994: p.198)*

Según esta cosmovisión, cuando se comete una falta o pecado sucede que se debilita el *tonalli*, el ente anímico indígena equivalente al alma cristiana. En efecto, el *tonalli* puede desgastarse con las enfermedades o dañarse por faltas graves, a la vez que la penitencia o la confesión lo refuerzan. Diego de Landa testimonia

*...y porque creían que por el mal y pecado les venían muerte, enfermedad y tormentos. Cuando por enfermedad u otra cosa era en peligro de muerte,*

*confesaban su pecado; y si se descuidaban, traíanse los parientes más cercanos o amigos a la memoria y así decían públicamente sus faltas y con esto se creían salvos (cit. por VILLA, 1983: p.90)*

Esta creencia de que la enfermedad podía terminar en la muerte a menos que se confesase nos habla de la alta estima en que tenían a la palabra y a su poder sanador, así como de la íntima relación existente entre la enfermedad, el pecado (la culpa) y la palabra (la confesión). La confesión no necesariamente tenía lugar ante un sacerdote, como sucede con el catolicismo de nuestros días, sino ante alguna divinidad (la Tlazolteotl, por ejemplo) y ante los miembros de la comunidad que tuvieran que ver con la falta. Cuenta Fray Bartolomé de las Casas que los jóvenes se confesaban a sus padres, la mujer a su marido, el marido a su mujer, o a cualquiera de sus parientes, de lo cual se puede inferir que lo importante era expresar las emociones que uno traía dentro, romper el silencio que se había venido guardando, purificándose así de la culpa y demás emociones negativas.

Alfonso Villa Rojas narra un caso en el cual se llegó a establecer que la causa de la enfermedad era un pecado cometido por la abuela 30 años antes, que quedó sanado en cuanto ésta fue capaz de expresarlo por vez primera. Se tiene registro también de que entre diversos grupos los últimos cuatro o cinco días del año son de purificación, mediante ayuno, abstinencia, descanso del trabajo y confesión:

*Entre los Chuchutamanes, en el día t'coj acude el indio a confesar sus pecados. Todos sus pecados deben ser confesados antes de llegar el año nuevo (VILLA, 1983: p.104)*

Hay estudiosos que afirman que la importancia que tiene la confesión en el mantenimiento y reestablecimiento de la salud es herencia no de la cosmovisión mesoamericana, sino del pensamiento judeocristiano impuesto durante la conquista. Sin dudar en absoluto del sincretismo religioso que se presentó a partir de la conquista, hemos de defender la idea de que la confesión ceremonial y terapéutica era algo vivo y real en los pueblos mesoamericanos. Al respecto Hans Dietschy enfatiza el hecho de que la conciencia del pecado entre los aztecas era especialmente marcada, conociendo la íntima relación entre el pecado y la enfermedad lo cual nos habla de un alto nivel del conocimiento sobre procesos psicosomáticos. (DIETSCHY, H: p.293).

Por su parte, Yólotl González Torres manifiesta en su artículo *Confesión y Enfermedad* que los ritos de confesión y catarsis mesoamericanos tenían un fin terapéutico, siendo

curaciones simbólicas en las que la eficacia se daba ya sea porque se creyese que físicamente junto con las palabras se arroja la carga energética negativa (el pecado, la culpa, el odio, la tristeza, la ira, etc.), o porque el dios al que se dirigían perdonaba la culpa confesada. (GONZÁLEZ, 1993: p.16) En ambos casos lo que ocurre es una reacción psicosomática que hace que, al cometerse la falta se origine la enfermedad y al confesarla se alivie.

Esta clase de ritos cuya finalidad es expulsar o eliminar un pecado por medio de la expresión verbal nos hablan de que la confesión terapéutica era una práctica ampliamente utilizada en el mundo mesoamericano que si bien se sincretizó con la confesión propia del ritual católico, existía antes y con independencia de éste.

Prueba de ello son también las distintas nociones de que se manejan en ambos rituales sobre la culpa. En algunas comunidades que mantienen vivo el uso del temazcalli se entona un canto que dice así:

*El pecado no es pecado,  
es sólo una experiencia.  
Y es sólo para mí  
tan sólo para mí*

Según las *abuelas* que lo conocen, es un canto antiguo que se cantaba entre las mujeres, aunque ahora es entonado por todo aquel que entra el temazcalli. Aunque es imposible datar su antigüedad, el canto nos da una idea de esta visión no culposa del pecado o de la confesión en la que, a diferencia de lo que muchas veces sucede en la religión católica, se trata de liberar al hombre de todas sus culpas, de que logre soltarlas y sacudírselas, con los consiguientes beneficios para su salud física, emocional, psíquica, social y espiritual. Curiosamente esta noción de la relación entre enfermedad y confesión va menos de acuerdo con la moralidad culposa promovida por la Iglesia Católica y se acerca un poco más al pensamiento puro de Jesucristo quien metafóricamente llama al pecado "enfermedad del alma" al decir "No son los sanos, sino los enfermos –los pecadores- los que necesitan del médico" (Mat IX, 12; Marc II, 17; Luc V, 31. cit. por LAÍN, 1961: p.50)

Así pues, la idea que se defiende aquí es que este tipo de confesión se aleja más de la confesión católica (cargada de culpa) y se asemeja más a una catarsis terapéutica: el acto que se confiesa ha hecho que se rompa un fino orden sobrenatural del cual uno

mismo forma parte, afectando el equilibrio cósmico que lleva a que el pecador y su entorno se encuentren en desarmonía y a que pueda desarrollar enfermedades. La confesión restaura este equilibrio, propiciando el reestablecimiento de la salud.

### **Palabra y Catarsis en el temazcal**

*Habiaste tornado al infierno, y ahora ya has vuelto a resucitar en este mundo, como quien viene del otro, ahora nuevamente has tornado a nacer, ahora nuevamente comienzas a vivir, (...) ahora nuevamente comienzas a florecer y a brotar, como una piedra preciosa muy limpia que sale del vientre de su madre donde se crió.*

Palabras dirigidas al individuo recién purificado mediante la palabra y el baño ritual. (GONZÁLEZ, 1993: p.14)

Dando respuesta a una necesidad inherentemente humana, la mayoría de las culturas han implementado formas que faciliten a los individuos comunicar sus sentimientos en un contexto seguro y protector. La importancia que han dado a la generación de estas formas y mecanismos radica en el reconocimiento de que la comunicación interpersonal de las emociones genera y favorece la mejora de la salud en cualquiera de sus dimensiones.



En tribus y sociedades de todo el continente americano -desde Canadá hasta Chile- los encargados de dirigir los ritos de confesión son los médicos tradicionales, chamanes o sanadores, lo cual confirma la importancia de esta comunicación de las emociones como

terapia catártica. Muchos de estos ritos se encuentran a menudo relacionados con baños ceremoniales en ríos, mares o cascadas, o bien, con baños de vapor; ello como un símbolo de la relación entre la purificación que ofrece el baño y la que brinda la catarsis.

El estado emocional y mental que se alcanza en este tipo de ceremonias de purificación facilita la catarsis y con ello la descarga de emociones patógenas. Como escribe Sahagún en su *Historia General...*:

*Los Teochichimatos (...) se reúnen en cualquier lugar de la estepa. Allí cantan durante toda la noche y todo el día. Y al día siguiente se reúnen de nuevo y lloran... Con esto, con las lágrimas, se lavan los ojos, dicen, y purifican sus ojos, es decir, que vuelven a la razón, que ven claro de nuevo.* (cit. por CHANOIT, 1971, p.73)

El temazcalli se cuenta como uno más de este tipo de rituales de purificación emocional. El baño físico refuerza la imagen de purificación y limpieza que uno logra mediante la comunicación profunda siempre y cuando ésta se acerque a los contenidos emocionales de cada uno. Según los antiguos nahuas existen dos tipos de pensamiento: aquel del corazón, que resulta más rico por su carga afectiva y de voluntad, y aquel de la cabeza, que se encuentra totalmente carente de emociones y afectos. (ROJAS, 2002: Un. III, p.9) Tal distinción hace referencia a lo que hemos venido mencionando: aquella comunicación interpersonal que tiene un poder restaurador para la persona es aquella que va cargada de afectos, que toca nuestras emociones, mientras que una comunicación estrictamente intelectual carece de potencial terapéutico.

El temazcalli favorece ampliamente el surgimiento de este tipo de comunicación a nivel emocional ya que por sus condiciones físicas, ambientales y simbólicas logra derribar las barreras habituales que ponemos para evitar contactar con nuestras emociones profundas y para expresarlas. Dadas sus cualidades regresivas y su capacidad de inducir en los participantes un estado modificado de conciencia, el temazcalli promueve la expresión de emociones, con la consiguiente liberación de tensiones guardadas, una mayor autocomprensión y la mejoría de las relaciones interpersonales, como confirman numerosos testimonios:

*Dentro del temazcal sentí que pude expresarme mejor y decir lo que realmente sentía y pensaba en ese momento. Adquirí más confianza para expresarme con facilidad. Al ser yo el que hablaba sentía un enorme confort como de desahogo además de un sentimiento de paz y de libertad; al ser el que escuchaba tuve un sentimiento de hermandad, de mucha confianza.*

...

*...dejé de pensar en estructuras hechas o en frases convencionales y vagas. Me di cuenta de que la base de éstas es el miedo a expresarse, y al percatarme de ello comencé a ver como mis expresiones fluían expresando lo que verdaderamente sentía.*

(Testimonios)

Varios participantes narran la experiencia de "dejarse ir" en la expresión de las propias emociones, sin miedo, fluidamente, con claridad sobre lo que estaban sintiendo. Esta experiencia fue descrita como un estado de trance, en el cual incluso se llegaba a perder relativamente la noción del tiempo y del espacio o se llegaba a sentir que uno estaba hablando consigo mismo:

*Aunque supiera que había 22 personas escuchándome, sentía que le hablaba a la nada, o más bien, a mi misma; me expresaba con la confianza como si estuviera sola y, sin embargo, con la rica experiencia de saberme escuchada.*

...

*...me di cuenta de que cuando me expresaba realmente me escuchaban, realmente estaban no sólo atentos a lo que yo decía, sino como si estuvieran sintiendo mis palabras. Eso me llenaba de tranquilidad para seguir hablando.*

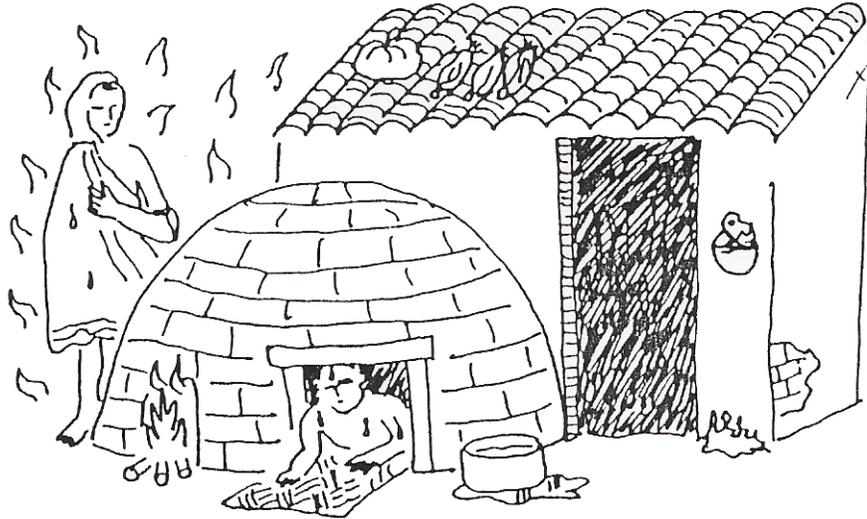
(Testimonios)

A diferencia de los espacios sociales en los que nos movemos cotidianamente, que restringen y sancionan la expresión emocional, el temazcalli es todo lo contrario: un lugar seguro en el cual uno puede ir a expresar todo aquello que necesita ser comunicado y descargado.

Una vez que la catarsis ha tenido lugar, el individuo se encuentra en un estado psicofísico de relajación, de tranquilidad y de lucidez mental: un estado expandido de conciencia en el cual uno puede observarse a sí mismo y a su vida desde otra óptica, favoreciéndose el surgimiento de *insight*. La importancia de la comunicación y expresión emocional radica en que crea las condiciones físicas, mentales y emocionales necesarias para poder arribar a una nueva visión sobre la propia problemática. La importancia del EMC reside en el hecho de que, mientras éste dura, los sujetos rompen las visiones tradicionales que tienen de sí mismos, abriéndose a una nueva forma de entenderse.

En su tratado sobre la comunicación emocional *Expressing emotion; myths, realities and therapeutic strategies*, Kennedy-Moore explica ciertos requisitos para que pueda tener lugar este *insight*. El primero es que la atención debe estar centrada en la

experiencia emocional interna para poder reconocer lo que está ocurriendo. En segundo lugar, la percepción y la interpretación de la experiencia emocional no debe ser bloqueada o distorsionada por defensas. (KENNEDY-MOORE, 1999).



Como ya vimos, el temazcalli, tanto por sus condiciones físicas como por el ambiente psíquico que éstas crean, es un espacio que contribuye a que uno esté en contacto consigo mismo, un espacio íntimo para contactar con lo que hay dentro de uno ("uteritos de meditación" les llaman); por otro lado, la naturaleza misma del temazcalli es regresiva, logrando un debilitamiento de las defensas naturales del aparato psíquico, por lo que podemos entenderlo no sólo como un perfecto espacio para la regresión y para la catarsis, sino también y por consiguiente, para el *insight*:

*Puede descubrir muchos sentimientos que tenía escondidos y que de verdad me afectaban. Ahí dentro viví la experiencia de expulsar de mí muchas cosas que me dañaban. Sé que ahí están y ahí seguirán para el resto de mi vida, pero con la diferencia de que soy capaz de enfrentarlas y verlas desde otra perspectiva, una que hace que me dañen menos que antes.*

(Testimonio)

Si tanto es lo que pude ganarse al abrir las puertas de la intimidad al otro y establecer un vínculo comunicativo a nivel emocional, ¿por qué entonces lo evitamos tanto? En nuestra sociedad normalmente se tiene en alta estima al hombre sereno y ecuánime que sabe controlar sus emociones; el condicionamiento familiar, social y cultural nos ha llevado a negar los sentimientos, a que desempeñemos papeles y usemos máscaras que ocultan permanentemente nuestras emociones. (FERNÁNDEZ, 1997) Otro de los obstáculos a la expresión emocional -el más fuerte quizá- es el miedo y el temor al

rechazo, a mostrar lo más íntimo que hay en uno, a mostrarse como uno realmente es. Por ello hace falta un vehículo que nos ayude a debilitar estos obstáculos que tan firmemente cimentados se encuentran en nuestras vidas y nos facilite el abrirnos a la comunicación a un nivel emocional. Lo que aquí se propone es que ese vehículo puede ser el temazcalli.

### **Confesión catártica en el temazcalli mesoamericano: la Tlazolteotl**

Existe en la cosmovisión nahua la figura divina de la Tlazolteotl. En su acepción más general, no es otra que el principio femenino de la divinidad suprema náhuatl: la Omecíhuatl o Tonacacíhuatl, la madre de los dioses. Alfonso Caso considera que la Tlazolteotl, la Tonantzin y la Coatlicue son aspectos de esta misma divinidad suprema y que todas representan a la Tierra como madre en su doble función de creadora y destructora (CASO, 1971: p.72)



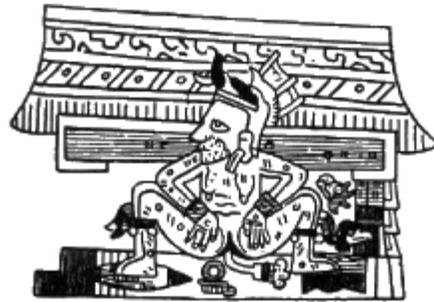
Tlazolteotl en el Códice Fejérváry Mayer. La diosa está pariendo una serpiente mientras sostiene dos rebrotes que parecen flores, símbolo de vida. Del lado izquierdo vemos un corazón del cual nace una flor y una lechuza, símbolo de la oscuridad. (GIASSON, 1959: p. 146)

La Tlazolteotl es la señora de la transformación, la transmutadora por excelencia, la fuerza armonizante que regenera lo desechado, que vuelve nutriente lo que ya existió para que sirva de alimento a lo viviente. Proveniente de la Huasteca, el culto a Tlazolteotl fue integrado al panteón mexica, proceso en el cual sus atributos se confundieron progresivamente con los de la madre de los dioses y de los hombres; a raíz de ello, asume distintas formas dependiendo del aspecto con el cual se le invoque.

Bajo la forma de la Tlazolteotl es la diosa de la carnalidad y la encontramos relacionada con la herbolaria, y por tanto como diosa de la medicina; su culto era practicado por médicos, cirujanos, sangradores y parteras. Su mismo nombre de Tlazolteotl significa literalmente “deidad de la basura” y se entiende como diosa del estiércol o del pecado, con lo cual va obteniendo un significado moral, ya que la suciedad se va interpretando como pecado.

Bajo la forma de Tlaelquani se refiere justamente a su calidad de “comedora de inmundicias”, como deidad regenerativa capaz de reciclar lo inmundo y putrefacto en algo puro: es la diosa del amor carnal, del pecado y de la confesión, aquella que devora los pecados. (SOUSTELLE, 1956: p.110).

Finalmente, bajo la advocación de Toci o Temazcaltoci se le considera como “nuestra abuela” o “la abuela de los baños”. Se le venera como la deidad principal del temazcalli, madre universal de los dioses y de los hombres, señora de los partos y los nacimientos, por lo que desde la época prehispánica y hasta nuestros días (sincretizada con la Virgen María) se coloca su imagen sobre la puerta del temazcalli para pedirle protección, purificación y encomendarse a ella durante la ceremonia.



La Tlazolteotl en el Códice Vaticano, dando a luz una flor, recordando su importancia como deidad de la Tierra y dadora de vida. A la derecha aparece un pequeño buitres. (Láminas 73 y 74)

Esta divinidad se encuentra asociada a diversos significados. Por un lado, la encontramos en su carácter de madre universal (tanto de dioses como de hombres), es decir, la energía femenina que se encuentra en el origen de todo lo creado. En relación con este carácter maternal encontramos su acepción como divinidad de la tierra, y en ello, sus propiedades recicladoras, regeneradoras y dadoras de vida. En la figura 73 del código Vaticano encontramos junto a la representación de la Tlazolteotl la figura de un cuervo o un buitres, lo cual ha sido interpretado como la presencia de animales que, como Tlazolteotl, comen carroña, limpian y reciclan, reforzando este atributo de la diosa.

En relación directa con esta capacidad recicladora de la tierra, encontramos otra propiedad de la Tlazolteotl: así como la Tierra recibe los desechos que el hombre no necesita (sus excrementos, aquello que no requiere para vivir) y los regenera transformándolos en plantas, en frutos y, en última instancia, en vida (por lo cual se le nombra la deidad del abono), así mismo la Tlazolteotl mantiene estas características a un nivel moral y emocional, siendo aquella que, si el hombre es capaz de confesarle y entregarle mediante su palabra las emociones y sentimientos que ya no necesita y ya no quiere tener consigo (su dolor, su tristeza, su enojo, sus culpas, etc.), es capaz de devorar ese desecho moral y emocional y devolverlo transformado en forma de "frutos": en forma de vida, de bienestar y de salud.

Es por ello que a la Tlazolteotl también se le llama Tlaelquani, la comedora de inmundicias, por que se dice que tiene la capacidad de devorar todos aquellos pecados y malos sentimientos que hombres y mujeres confesaran, con lo que éstos quedaban no sólo perdonados, sino transformados -mediante un proceso digestivo en el cuerpo de la diosa- en aquello que el individuo estuviese necesitando, transmutando lo putrefacto en algo puro. De esta forma, la Tlazolteotl consume las inmundicias, es decir, lo que en el hombre hay de viejo, deteriorado, sucio o putrefacto<sup>7</sup>; consume lo muerto y lo regenera en su ser divino. El resultado de este proceso digestivo es lo nuevo, lo bueno, lo limpio, el alimento, lo sano. Mientras que los hombres comen lo bueno y defecan lo malo o sucio, la diosa come lo malo o sucio y defeca (o más bien, pare) lo bueno. (JOHANSSON, 1959)

Resumiendo, tenemos entonces a Tlazolteotl en una doble representación, que sin embargo, viene siendo una sola a dos niveles distintos: desde su aspecto de deidad del abono aparece como aquella que devora los excrementos para fecundar y abonar la tierra, para que ésta dé vida, mientras que desde su aspecto de confesora, es aquella que devora los "excrementos emocionales" (pecados, enfermedades del alma, aquello que al hombre ya no le sirve para vivir) de los hombres mediante la confesión transformándolos así para que ocurra la renovación y el renacimiento.

Al ingerir simbólicamente la suciedad emocional y moral, la Tlazolteotl la destruye y la regenera. Patrick Johansson observa que en náhuatl la palabra que expresa el

---

<sup>7</sup> Es por ello que suele representarse con la boca manchada de negro, como resultado de la ingestión de lo descompuesto y lo putrefacto.

concepto de “perdonar” es *tetlapopolhuia*, la cual es una forma aplicativa de “destruir” por lo que en su concepción perdonar la falta de una persona será como destruirla; en cierta forma el cuerpo divino de la diosa tiene la capacidad de redimir “digestivamente” la falta y regenerarla. (JOHANSSON, 1959)



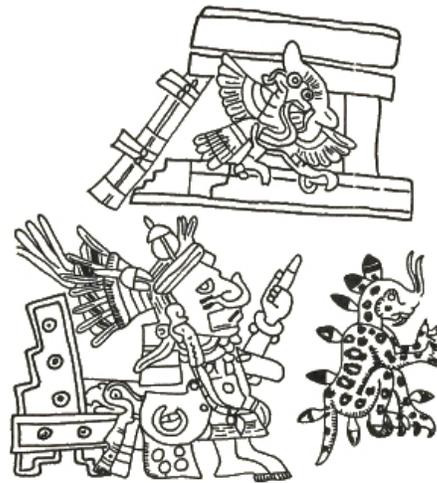
En la lámina 13 del códice Borbónico vemos a la Tlazolteotl rodeada de sus símbolos. Mientras devora lo viejo y lo putrefacto esta dando a luz a un hombre, que se podría interpretar como la regeneración, purificación y revitalización del ser que se encuentra encima del tocado. El recién nacido sostiene dos cuerdas entrelazadas, que recuerdan el símbolo *ollin*, el movimiento perpetuo, los ciclos que se entrelazan. (GIASSON, 1959: p. 142)

Esta representación muestra a la Tlazolteotl en el proceso de dar a luz mientras se come una codorniz, ave vinculada al mundo de la muerte, lo viejo y lo deteriorado. Así Tlazolteotl devora lo viejo y lo inmundo, consume la muerte para generar vida; es por ello que se le considera la madre de la medicina: su hijo es la medicina que devora la

inmundicia, es decir, la enfermedad en su manifestación moral, emocional, social o espiritual.

*También decían que esta diosa, o diosas, tenían poder para provocar a lujuria y para inspirar cosas carnales, y para favorecer los torpes amores; y después de hechos los pecados decían que tenían también poder para perdonarlos, y limpiar de ellos perdonándolos, si los confesaba a los sus sátrapas (...) pues desde que el penitente determinaba confesarse iba luego a buscar a alguno de los ya dichos, delante de quien se solía confesar y decíale: "Señor, querría hablar en secreto mis pecados". Oído esto el sátrapa decíale: "Seáis muy bien venido, hijo, que lo que decís que queréis hacer para vuestro bien y provecho es". (SAHAGÚN, 1982)*

En su *Historia general de las cosas de Nueva España*, Sahagún nos dice que los nahuas veneraban a Tlazolteotl en función de sus capacidades limpiadoras y purificadoras de los pecados y los sentimientos dolorosos. La única condición para que tuviese lugar este proceso de purga de los malos sentimientos era la confesión, es decir, el esfuerzo que requería mostrar las propias emociones, reconocerse ante otros como vulnerable, razón por la cual el acto de la confesión enfocado a un principio divino como la Tlazolteotl implicaba por sí mismo la extirpación de los vicios.



Tlazolteotl acompañada de su animal simbólico, el ocelotl o jaguar. Código Borgia lámina 12.

Es aquí donde reside la importancia de la Tlazolteotl como un símbolo relacionado con el ámbito de la comunicación humana. Las fuentes indican que para que la sanación, el perdón y la purificación se realizaran era imprescindible la confesión, es decir, la palabra.

El rito realizado ante Tlazolteotl no es otro que el de la confesión catártica que cura; la diosa encarna simbólicamente esta potencialidad terapéutica de la comunicación humana, indicándonos la importancia de la confesión catártica de los sentimientos en la curación, la purificación y la renovación de los hombres.

Cabe suponer entonces que los antiguos pueblos mesoamericanos reconocieron la capacidad restaurativa y resanadora de la comunicación humana de las propias emociones y la plasmaron en una figura simbólica. Así, la Tlazolteotl es un hermoso símbolo de que la palabra compartida tiene un poder curativo, de que es capaz de transmutar nuestros sentimientos, de insuflarnos fuerza a raíz la propia debilidad, de sacar vida de lo muerto y putrefacto, de transformar nuestros sentimientos y nuestra comprensión de los mismos, características todas ellas de la palabra que cura.

La Tlazolteotl no era la única figura divina que estaba relacionada con la confesión. Existía un tipo de confesión dirigida a Xochiquetzal, realizada de modo distinto que la dirigida a Tlazolteotl. Mientras la primera se enfocaba a las faltas y penas más comunes, es decir, aquellas de la vida cotidiana, la segunda tenía un sentido más profundo [de purificación y limpieza profundas] como resultado de la identificación de Tlazolteotl con la diosa madre.

De acuerdo a algunas versiones ocasionalmente la Tlazolteotl es equiparable en algunos ámbitos de su esfera de acción a Xochiquetzal, pero la intensidad de la confesión dirigida a la primera nos hace considerar que es ésta la que cumple más cabalmente con las características propias de una catarsis restaurativa. Es por ello que la confesión ante la Tlazolteotl cobra una dimensión más profunda, ya que logra mediante la palabra y la comunicación de las emociones, regenerar y reciclar a aquel que se confiesa, experimentando éste una especie de renacimiento que se ve confirmado por la representación de la diosa como paridera.

Una vez que la confesión ha tenido lugar el individuo experimenta un profundo sentimiento de alivio, de descarga, de limpieza y purificación. De acuerdo a la mentalidad nahua, en este momento Tlazolteotl había ya consumido el pecado y los sentimientos negativos confesados y habiéndolos digerido en su vientre, los paría o daba a luz, significando un nuevo nacimiento para el individuo.

### **La Tlazolteotl en nuestra psique**

¿Cómo podemos entender, a la luz de los principios actuales de la comunicación terapéutica, el potencial curativo que posee la confesión a una divinidad como la Tlazolteotl?. Sabemos que la confesión ante ésta tiene un profundo sentido de purificación; sabemos también que ella ingiere y transforma (como hace la tierra con los desechos y excrementos) lo que el individuo no necesita tener consigo (sus

sentimientos negativos, su ira, su rencor, su culpa, su amargura y su tristeza) mediante la confesión ritual. A la luz de lo anterior, bien podemos entender el sentido que tiene la confesión de sentimientos y culpas frente a la comunidad (familia, amigos, entorno social) en el sentido de sanear y limpiar relaciones, reconocerse como imperfecto frente a los demás, compartir emociones y estrechar lazos mediante ello; sin embargo, aún queda la duda: ¿qué sentido tiene, más allá de considerarlo un simple acto primitivo e irracional o guiado por el miedo, la confesión ante un principio divino como lo es la Tlazolteotl?

En su capítulo *Lecciones espirituales de otras épocas y culturas*, Stan Grof refiere que los pueblos antiguos eran conscientes del hecho de que las fuerzas peligrosas que albergamos en nuestra psique necesitan una oportunidad para expresarse en un contexto adecuado. (GROF, 2001). Ernesto Sábato sabía esto perfectamente cuando advertía que desde los griegos por lo menos, se sabe que las diosas de la noche no se pueden menospreciar, y mucho menos excluirlas, porque entonces reaccionan vengándose en fatídicas formas. (SÁBATO, 2000; p.90)

Estas “diosas de la noche” son exactamente lo mismo que las “fuerzas peligrosas que albergamos en nuestra psique” de las que habla Grof. O como podríamos parafrasear en términos de psicología moderna, son influencias arquetípicas originadas en el inconsciente colectivo. (GROF, 2001; p.166)

Al dirigirse a la Tlazolteotl en confesión, el hombre prehispánico está considerando, tomando en cuenta y honrando las fuerzas inconscientes que viven en lo más profundo de su psique, que los mesoamericanos habían aprendido a reconocer y que, por un mecanismo de proyección, se le aparecen como externas a él.

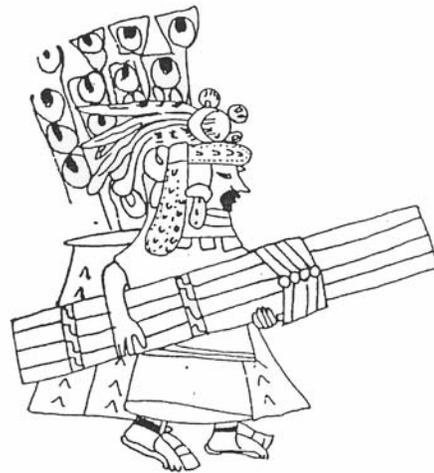
Lejos de ser un pensamiento primitivo impulsado por el miedo y la ignorancia, los pueblos mesoamericanos supieron reconocer las fuerzas que viven en lo más profundo de su psiquismo y supieron relacionarse con éstas. Así, la Tlazolteotl no es más que la representación exteriorizada de una fuerza que reside en el inconsciente humano, y que encarna, cuando acudimos a ella, la capacidad de sanar, de extraer vida de la muerte y pureza de lo inmundo. Como a toda fuerza que viva en nuestro inconsciente, se le debe el respeto propio que se les debe a los dioses si queremos aprovechar su potencial restaurador.

La forma de acudir a ella –de aproximarnos a esta fuerza que mora en el inconsciente– como hemos visto es mediante la palabra, mediante la catarsis emocional y la confesión. Una vez que mediante un proceso catártico hemos contactado con ella, entonces ejerce su acción transformadora, purificadora y regeneradora: es entonces

cuando el sinsentido puede transformarse en sentido, cuando la tristeza y la apatía pueden transformarse en cierta esperanza, cuando la vergüenza y el enojo se transforman en perdón y en comprensión; es entonces cuando ocurre la transformación. La comunicación emocional es simplemente la forma de acudir -o más bien de invocar- estas capacidades regeneradoras de la Tlazolteotl.

¿Qué cómo pudieron aquellos “primitivos” conocer y relacionarse con aquellos estratos más profundos de su mente –cosa que nosotros, los “modernos”, con nuestros avances científicos y tecnológicos no logramos aún-? La respuesta está en sus herramientas para entrar en contacto con ellos mismos, para zambullirse en el fondo de su psique y lograr conocer y manejar los niveles y las fuerzas de su ser; la respuesta está en un uso sabio y respetuoso de los estados modificados de conciencia; la respuesta está en saber utilizar dichos estados.

Ante esto, no es casual que la Tlazolteotl, bajo la forma de Temazcaltocci, sea la patrona del baño de temazcalli. Por un lado, el temazcalli, como hemos visto, produce estados modificados de conciencia durante los cuales el hombre contacta con estas energías profundas de la psique, las conoce y es capaz de utilizar su potencial sanador. Por otro, el temazcalli es una herramienta que genera estados físicos, de ánimo y de conciencia que tienen que ver con todas las características que hemos mencionado de la Tlazolteotl: es un espacio, podríamos decir, que invoca la energía de Tlazolteotl: la



Tlazolteotl – Temazcalcatoci. Tiene la boca manchada de negro como signo de las inmundicias que devora, de los males que consume a través de la confesión humana.

energía de la purificación moral y emocional (de los procesos de catarsis), la energía de la confesión, la energía del perdón, de la transformación y del renacimiento.

Es por ello que en la época prehispánica se colocaba al frente del temazcalli la imagen de la diosa Toci, nuestra abuela, Temazcaltoci, abuela protectora del temazcalli, o Tonantzin, nuestra madre, recordándonos que uno entra a ese recinto a curarse, a purificarse, a sanar todas nuestras relaciones y a dejar ahí dentro todo aquello que uno no necesita ya para vivir.

### 3.3 LA COMUNICACIÓN HUMANA Y LA "PATOLOGÍA NORMAL"

*Si algunas gentes sabemos que Occidente padece la agonía siniestra de una cultura fallida y que muchas de las soluciones a nuestro engarrotamiento espiritual, social y cultural se encuentran aquí, en nuestro país, ¿a quién le importaría?.*

*Si creemos firmemente en la recuperación de nuestras fuentes, recuperación de nuestro espíritu, recuperación del sentido original de nuestras vidas, (...) ¿quién nos creería?.*

*Cuando hablo de recuperación, me refiero a la toma de conciencia que implica el darnos cuenta de que cualquiera que sea hijo de la cultura Occidental está enfermo y que el único modo de salir de ahí es "recuperándose". Cuando hablo de recuperación de nuestras fuentes, no me refiero al regreso arqueológico a nuestros orígenes, sino al recontacto con nuestra vitalidad esencial, para poder volver a inventar los juegos que necesita nuestro espíritu, para poder madurar nuestra condición de seres humanos, corrigiendo nuestros errores y algún día celebrar la desaparición del miedo condicionado.*

(NÚÑEZ, 1987: p.86)

"¡Aho!" es una expresión Lakota que se utiliza en las ceremonias de temazcalli del norte (Inipi, se les llama) para apoyar la palabra del que se expresa y comunica algo, que significa "así sea" o "estoy de acuerdo". "¡Aho!" es lo que se debería responder al anterior comentario de Nicolás Núñez. Lo hemos incluido como cita de apertura de este subcapítulo especialmente por dos consideraciones que maneja: primero, que cualquiera que sea hijo de la cultura Occidental está enfermo. Segundo, lo referente a la existencia de un miedo condicionado en cada uno de nosotros.

Reflexionemos sobre cada punto por separado, a la luz de lo que se ha venido manejando en el presente trabajo: la recuperación de una de nuestras fuentes (el temazcalli, claro está) no como el regreso arqueológico a nuestros orígenes, sino como el recontacto a través de esta ceremonia con nuestra vitalidad esencial, para poder volver a inventar los juegos nuestro espíritu tanto necesita para sanarse.

## a) La patología normal

*El ser humano no está sano cuando deja de tener tensiones internas sino que está sano cuando se siente íntegro: cuando piensa, siente y actúa en la misma dirección. Tener dudas, inseguridad e incluso cierto nivel de ansiedad, replantearse las propias convicciones, sufrir algún tipo de tensión, etcétera, forma parte inherente de la existencia humana y es incluso necesario para la evolución. Buscar solución a tales estados -a veces incómodos- sin replantearse el sentido de la propia vida (es decir, tratar de salir de ahí por medio de ansiolíticos, antidepresivos o psicoterapias de paso) es no solucionar nada.*

(FERICGLA, 2003)

El debate que aspira a definir aquello que es normal y distinguirlo de lo patológico se ha prolongado por siglos y parece ser inagotable. Los puntos de vista de la medicina, la psiquiatría, la psicología, la sociología y la antropología se mezclan aportando interesantes reflexiones, pero contribuyendo poco a la improbable tarea de encontrar una definición universal que satisfaga todos los criterios.

Dado que no es el objeto de este capítulo el introducirnos en el debate sobre el tema, nos limitaremos a presentar un breve esbozo de algunos criterios que se han usado para definir la patología, todo con miras a explicar el concepto aquí utilizado de "patología normal".

Gregory Bateson presenta en su obra *Comunicación, la matriz social de la psiquiatría* algunos de los criterios más aceptados por diversas disciplinas científicas para entender lo patológico. En un primer contexto, el uso del concepto de patología lleva a clasificar los fenómenos que se observan en términos de desviación de la norma, con lo que el concepto de patología adquiere un significado estadístico que denota preocupación por los sucesos poco frecuentes.

En un segundo contexto se entiende el término patológico como un concepto que denota la desviación de un estado de funcionamiento ideal u óptimo, sin tener en cuenta su frecuencia estadística. Este significado se origina en la medicina, al evaluar al paciente en términos de su comportamiento actual comparándolo con el nivel al que el paciente podría llegar en óptimas circunstancias. Todo aquello que se desvía mucho de ese nivel óptimo es entendido como patológico.

Finalmente, un tercer significado del concepto lo encontramos en la psiquiatría, cuando

se comparan los síntomas y signos de los pacientes con los de las enfermedades conocidas y estudiadas; este proceso de comparar las conductas individuales con la patología establecida es el que se utiliza en los diagnósticos. (BATESON, 1984: p.62)

Las limitaciones de los tres enfoques son claras. En primera instancia resulta un criterio bastante débil el que resulta de equiparar lo infrecuente con lo patológico. La segunda definición, aquella que entiende lo patológico como lo que se desvía del funcionamiento óptimo, parece ser un poco más sólida, sobre todo si estamos hablando de procesos físicos o enfermedades somáticas, en cuyo caso resultará relativamente fácil el definir cual es el funcionamiento óptimo. Sin embargo, definir lo adecuado o lo óptimo no resulta tan fácil al entrar en el ámbito de lo emocional, de lo psíquico o de lo social, terrenos en los cuales no siempre hay una clara definición de cual resultaría el funcionamiento correcto.

Los problemas que presenta el tercer enfoque son similares. En éste caso, un sujeto será considerado normal tan sólo si carece de rasgos denominados y conocidos como patológicos. De acuerdo a este enfoque, si uno no encaja en las definiciones de las patologías conocidas, entonces uno puede considerarse sano. Al respecto, ¿no podría presentarse el caso de individuos que de acuerdo a ello se clasifiquen como “no enfermos” y a quienes sin embargo no se podría afirmar que se encuentren sanos, plenamente sanos, física, emocional, mental y espiritualmente?. Lo que este tercer criterio puede decirnos no es si un individuo se encuentra sano o no, sino a lo mucho, que su probable patología aún no se ha hecho manifiesta de acuerdo a los criterios de las enfermedades conocidas.

*Por cada caso de paranoia completamente desarrollada que se encuentra en nuestros hospitales psiquiátricos –afirma L. Kolb-, debe haber cientos, si no es que miles, de personas que sufren de grados menores de sospecha y desconfianza, cuyas vidas se marchitan por permanecer segregados de la armonía humana, y que envenenan las fuentes de vida social para la comunidad (KOLB, 1992: p.534)*

Daniel Goleman por su parte hace la siguiente observación:

*Una extendida enfermedad emocional se expresa en el aumento de los casos de depresión en el mundo entero, y en los recordatorios de una creciente corriente de agresividad. (GOLEMAN, 1995: p.15)*

A todas luces resulta evidente que estos cientos o miles de casos de los que nos hablan Kolb y Goleman somos nosotros, todos nosotros, que somos clasificados y autoclassificados como sanos. Es indudable también que este tipo de vida desarmonica o afectada por la depresión y la agresividad que llevan miles de sujetos es en sí una vida patológica, o al menos algo que de ninguna forma puede ser clasificado como "sano".

Según una idea hoy universalmente admitida, entre la salud y la enfermedad hay una transición continua. Los patólogos afirman que la diferencia entre el estado de salud y el de enfermedad no es cualitativa, sino cuantitativa. (LAÍN, 1961: p.76). El mismo Freud llegó a la conclusión de que existe una continuidad entre el individuo sano y el enfermo y que entre ellos solamente se pueden observar grados de diferencia. De acuerdo a ello, un individuo "no enfermo" no necesariamente será un sujeto sano, ya que no puede ser tomado por sano aquello que simplemente no coincide con los criterios establecidos para las enfermedades conocidas.

Dentro de la así llamada normalidad existe toda una gama de funcionamientos desarmonicos y poco sanos para el individuo; de ahí surge la necesidad del término de patología normal: una normalidad que no puede ser equiparada con la salud plena, sino con formas enfermas que sin embargo no son reconocidas y aceptadas dentro de los criterios convencionales que clasifican la enfermedad:

*Hay quienes tenemos alguna enfermedad  
física, del alma o del corazón, o simplemente  
no hemos podido encontrar nuestra vida.*

De la tradición Huichol<sup>8</sup>

El término de patología normal surge de la necesidad de separar los conceptos de normal y sano. No todo lo normal es sano (como se dice popularmente: tener caries es normal pero no sano) y –esto es claro en sociedades como la nuestra- no todo lo sano es normal, pudiendo haber individuos normales que presenten formas de desequilibrio o malfuncionamiento.

Así es como surge la necesidad de un nuevo concepto para designar a este tipo de patología, para designar las enfermedades que padecemos las "personas normales", aquellos que no tenemos una patología conocida ya desarrollada, pero que tampoco podemos catalogarnos como sanos en el amplio sentido de la palabra. Es a ello a lo

---

<sup>8</sup> El texto completo se encuentra en el subcapítulo 3.32) EMC y espiritualidad

que -nos podemos aventurar a afirmar- se refiere Nicolás Núñez al afirmar que "cualquiera que sea hijo de la cultura Occidental está enfermo".

Al referirse a esta enfermedad cultural, Laín Entralgo explica que no se está hablando de "las enfermedades" (este tifus, esta parálisis), sino de "la enfermedad" como estado real del hombre (LAÍN, 1961: p.50), estado en el cual somos enfermos normales, no individuos sanos, dado que la normalidad en que vivimos no puede ser equivalente a salud, sino algo mucho más limitado.

La idea que se viene manejando es la de que todos estamos enfermos, no ya como seres individuales, sino como cultura y civilización que ha enfermado y nos ha hecho enfermar. La normalidad en que vivimos es el estado enfermo y desde el cual paradójicamente observamos con terror a los enfermos mentales sintiéndonos protegidos y dando gracias de haber sido librados de tales patologías. Somos invitados a atenernos a esta normalidad si no queremos caer en el riesgo de los trastornos mentales, pero, como indica Guinsberg

*no se nos dice que es precisamente esta normalidad la que lleva consigo, indisolublemente, el trastorno; ni se nos dice tampoco que quizás existan otras posibles realidades sociales y también otros modos de enfrentarse a la realidad actual, que no son ni la locura ni el modo de ser anormal al que insistentemente se nos invita. (GUINSBERG, 2001: p.47)*

En esta misma línea de pensamiento, Guinsberg se pregunta si no debería existir una categoría psicopatológica denominada *normopatía*, que defina cómo el individuo se adapta a las normas impuestas por la sociedad y por miedo jamás adopta posturas independientes o se lanza a la búsqueda de una mejoría o recuperación, como si su estado de normalidad fuese lo mejor a lo que pudiese aspirar:

*...creía que mis sentimientos de contenida infelicidad debían ser aceptados como parte de la existencia, pero, en el fondo, experimentaba un confuso anhelo interno...*  
(GROF, 2001: p.33)

Una verdadera enfermedad cultural o patología normal, en la que vivimos la gran parte de los hombres de ésta época, una falta de iniciativa para buscar formas de sanarnos y recuperarnos, formas de mejorar este estado de letargo que nos han hecho creer que

es el estado de salud. Terence Mckenna se refiere a estas masas de individuos, de enfermos normales que hoy viven en las democracias industriales de alta tecnología afirmando:

*Su autenticidad reside en su habilidad para obedecer y seguir cambios de estilo masivos que son conducidos desde los medios de comunicación. Inmersos en la comida-basura, los medios de comunicación-basura y la política criptofascista, están condenados a tóxicas vidas de baja conciencia. Sedados por el chute diario habitual prescrito por la televisión, son muertos vivientes, perdidos para todo menos para el acto de consumir.* (MCKENNA, 1993: p.300)

De acuerdo a Mckenna, el estado de enfermedad y adormecimiento, de miedo y de angustia, de enojo acallado y de depresión "normal" en que vivimos la mayoría de los Occidentales se debe a una desconexión de nosotros mismos, a un alejamiento y a una enajenación de nuestro propio ser. El triunfo global de los valores Occidentales -indica- significa que hemos vagado como especie hasta llegar a un estado de neurosis prolongada debido a la ausencia de comunicación con el inconsciente. (MCKENNA, 1993: p.89).

Esta enajenación de nuestro propio inconsciente nos ha hecho enfermar; como considera Guinsberg, el hombre normal es un enfermo y el loco, al estar en contacto con sus contenidos inconscientes, resulta ser no digamos alguien sano, pero sí alguien que se encuentra luchando por conseguir la salud. (GUINSBERG, 2001: p.51)

Lo anterior nos devuelve, una vez más, al tema de los estados modificados de conciencia y, a través de ello, al temazcalli. A diferencia del "ser normal" o no enfermo, aquel que padece un desequilibrio mental (sobre todo si es grave, como una psicosis) experimenta constantemente estados modificados de conciencia, sin saber cómo integrarlos a sí, por lo cual se convierten en estados confusos, angustiosos y de escasa utilidad para su propio bienestar.

Por el contrario, bien dirigidos y utilizados, los estados modificados de conciencia nos lanzan al contacto con nuestro propio inconsciente, con las emociones y los contenidos ahí presentes. Si éstos son vividos en un ambiente ritual y contenedor, posibilitan la entrada en contacto con nosotros mismos desde una óptica racialmente distinta y poseen en sí el potencial para despertarnos, para hacernos salir de nuestro estado de aletargamiento, para hacer que nos demos cuenta de lo mucho que hay que sanar.

La visión de nuestra vida desde un EMC nos pone en contacto con todo aquello que hay en nosotros enfermo, lastimado, dolorido: con todo aquello que hay que sanar. Nos hace percatarnos, en resumidas cuentas, de que este estado de relativa salud en el que vivimos no es el mejor estado al que podemos aspirar, de que existe un continuo respecto al cual siempre tendremos algo que avanzar. El temazcalli y el EMC al que entramos en él, nos hace darnos cuenta de que la meta de la vida es sanar. Sanar o, en otra forma de decirlo, renacer, porque, cómo dicen los hermanos Huicholes, a esta Tierra Madre venimos a nacer:

*Yo lo que vi es que sirve para curarse, ¿no? pero también para mejorarse, porque uno puede no estar enfermo, pero aún así puede crecer y mejorar mucho. Yo siento que el temazcal te ayuda a mejorarte como ser humano, a desarrollar y expandir lo que eres, tu potencial como ser humano.*

(Testimonio)

## **b) El miedo condicionado**

*El temazcalli te sirve para llevar una mejor vida afuera y ser nomás como eres, sin miedos, sin corajes, sin mentiras.*

Ea Orgo Máynez<sup>9</sup>

(PRIMO, 2003: p.39)

Hemos revisado las concepciones del hombre moderno como un hombre enfermo, como un hombre enajenado de si mismo y de sus potenciales inconscientes, cuya vida se marchita por permanecer segregado de la armonía humana y creyendo que ese estado de letargo, de neurosis y de creciente insatisfacción es "normal", es lo mejor a lo que se puede aspirar, preferible a ser un loco o un enfermo. Hemos llamado patología normal a este estado de enfermedad emocional, de agresividad, de falta de armonía, de sentimientos de contenida infelicidad, de adormecimiento y angustia, de enojo acallado y de depresión "normal". Asimismo hemos señalado la enajenación de nosotros mismos y de nuestro inconsciente propios de esta cultura como factores que han contribuido al desarrollo de dicha *normopatía*.

Si quisiéramos resumir todo este cuadro y explicar de condensadamente qué es la patología normal, necesariamente tendríamos que responder: "La patología normal se refiere a un estado desarmónico del hombre en el cual éste se encuentra lleno de

---

<sup>9</sup> Coordinador del centro ecoturístico *La Puerta*, en Amatlán de Quetzalcóatl, Morelos.

miedos, miedos que le atan a un tipo de vida de baja conciencia y le obligan a atenerse a una normalidad que le deja lleno de insatisfacción"; el miedo como enfermedad cultural, los miedos que han sido tatuados en lo más profundo de nuestro ser.

Cuando tenemos miedo a algo –explica Nicolás Núñez- es la evidencia más clara de alguna zona dañada dentro de nosotros mismos (NÚÑEZ, 1987: p.69), es el síntoma, podríamos decir, de que algo está enfermo en nosotros. Basta echar un ojo hacia nuestro interior o hacia el interior de nuestro vecino para observar que nos encontramos rodeados, cercados y acorralados por miedos de todos tipos: al futuro, a la incertidumbre, al dolor, a la soledad, a la muerte, a la vida, a ser como uno es, al rechazo, a la burla, al fracaso, a la pobreza, a la inseguridad, a ser lastimados, a las pérdidas, a los cambios, etc. El miedo se constituye como el principal síntoma de nuestro tiempo, como la principal fuente de infelicidad y de enfermedades reconocidas.

De ahí la aspiración de Nicolás Núñez de "celebrar algún día la desaparición del miedo condicionado", es decir, de un miedo aprendido, grabado en nuestra psique como una forma normal de responder, de actuar, de interaccionar y de vivir, pero de un miedo que no es nuestra condición natural, sino que hemos sido condicionados para vivirlo. Decía un *abuelo* de la tradición que cuando alguien te ayuda a quitarte un miedo te ha dado el mayor regalo, ya que te ha hecho un poco más libre y un poco más feliz; te ha ayudado a sanar un poco, podríamos decir. Dentro de este camino de sanación, ¿qué papel juega el temazcalli?; concretamente, ¿qué papel juega la comunicación interpersonal en un entorno ritual como el del temazcalli?

Ana Inés de Avruj expresa:

*Todos habremos podido comprobar en alguna ocasión que le damos más poder en nuestra vida al miedo cuanto más nos resistimos a verlo. Por eso, al sacar a la luz los miedos, compartirlos en grupo, aceptarlos en lugar de rechazarlos, estamos disolviendo el dominio que tienen sobre nosotros. En la medida en que disminuye la fuerza del temor, comienzan a crecer el valor y el coraje. Admitir cognitivamente y afectivamente los miedos propios y comprender que muchas de las conductas de otras personas pueden estar motivadas por ellos, nos conduce a ser cada vez más conscientes de nuestras semejanzas, de la esencial humanidad que compartimos.<sup>10</sup>*

---

<sup>10</sup> AVRUIJ, Ana Inés. *Miedo a la luz*. [en línea].

En el camino que implica enfrentar los propios miedos muchas veces se contacta con sentimientos difíciles, con hechos y emociones dolorosas. Ante ello, resulta normal que cause miedo el propio miedo, el tocar los propios miedos nos da miedo: no en balde hemos construido todo un sistema de defensas para evitar contactar con ellos, ya que al hacerlo se viven experiencias intensas y dolorosas, como plasma el siguiente testimonio de una participante del temazcalli:

*En medio de ese calor y esa desesperación de repente entendí... comprendí que ese caos que vivía no me venía de fuera, no era nada más el efecto del calor sofocante, sino que vi en esa situación un reflejo de otras situaciones de mi vida que me ahogan y me asfixian. Así de repente me cayó el veinte y entendí que lo que me sucedía era que estaba saliendo toda esa angustia cotidiana con la que vivo, ¿comprendes? Se me estaba saliendo, más allá de todo lo que diario hago para controlarla y evitarla y no pensar en ella. Ahí estaba todo mi miedo, ahí estaba yo sintiéndolo.*

(Testimonio)

Ana Inés de Avruj afirma en su artículo antes citado que cada uno busca el modo más cómodo para no crecer. En este sentido, hemos visto la capacidad del temazcalli para derribar las barreras y defensas y poner a uno en contacto con sus emociones para lograr, mediante la palabra, sacarlas, compartirlas, descargarlas y librarse así, un poco al menos, de su influencia negativa. Hemos visto como estas catarsis emocionales cumplen muchas funciones, ya sea a nivel individual (la descarga de tensión y a generación de las condiciones óptimas para el surgimiento del *insight*) o colectivo (reforzamiento de vínculos, sentimiento de cercanía y de unión con el otro). Ahora vemos como el expresar y el compartir los propios miedos resulta en una parcial liberación de ellos y de la fuerza que ejercen sobre uno.

Es necesario por tanto una herramienta como el temazcal que invite al sujeto a entrar en contacto con estos sentimientos que de lo contrario evitaríamos, como hacemos en la cotidianeidad, pagando el precio de vivir con miedo y sumergidos en una normalidad enajenante. Cuando uno se despierta al dolor, en la misma medida se despierta a la felicidad y a la comprensión del mismo dolor; sólo así, enfrentándolo y compartiéndolo

en un ambiente contenedor, podremos algún día celebrar aquello a lo que aspira Nicolás Núñez: la desaparición del miedo condicionado.

*... un estado de relajación espiritual que nunca había sentido. Nunca me había abierto, compartiendo mi dolor ante tanta gente desconocida sin el miedo a ser juzgado. En el temazcal no conoces el "qué dirán" o el "tengo que quedar bien"; simplemente puedes ser tu mismo, dejar salir lo que hay en ti sin cuidarte de que los demás te lastimen.*

(Testimonio)

Al ir hablando y al ir escuchando los miedos de los demás durante una ceremonia de temazcal uno se da cuenta de algo: los miedos que uno creía tan propios son muy parecidos a los de los demás, aquello a lo que uno tanto teme, y de lo cual se avergüenza, es muy parecido a aquello que aquel otro teme; así, uno va percatándose de que, de alguna manera todos estamos enfermos, todos tenemos algo que sanar ya que el miedo como condición patológica del ser humano moderno nos iguala, nos hermana en el camino de la recuperación. Según Mario Rojas, es por ello que se entra desnudo a la casa de sudación, simbolizando el desprendimiento de las máscaras o camuflajes personales, de los egos o de la condición social; entran simplemente hombres iguales. (ROJAS, 2002: Un. V, p.11)

Cuando la comunicación interpersonal logra llegar a este nivel en el cual se comparten los miedos, ha alcanzado uno de sus niveles más profundos y ha servido a un propósito vital: el darnos cuenta de que compartimos con el otro un mismo miedo nos coloca en un camino compartido:

*Algo muy importante que aprendí fue a valorar a las demás personas porque, a pesar de su aspecto o forma de pensar, nos vi como iguales: todos lloramos, reímos, sufrimos... todos provenimos del mismo lugar e iremos al mismo lugar; y eso nos hace como uno sólo.*

...

*Me sentí desnudo ante mi mismo y ante los demás, que es algo que difícilmente sucede en la vida cotidiana ya que todos actuamos con diferentes máscaras para no mostrar nuestros sentimientos, para que nadie traspase a nuestras sensibilidades. Viví una unión con el grupo, un "algo" nos envolvía, nos involucraba de una manera inexpresable, haciendo que me diera cuenta de que son personas con las que comparto el deseo de cambiar algo en nosotros, de enfrentarnos con nuestro propio*

*yo, de superar nuestros miedos. El temazcal me dejó una lección, la de saber al menos un poco quién soy y qué quiero, así como conocer las cosas que no me sirven, que no me llenan para ir eliminándolas de mi vida.*

(Testimonios)

Es por ello que se dice que el temazcalli cura los miedos ("*El temazcalli te sirve para llevar una mejor vida afuera y ser nomás como eres, sin miedos, sin mentiras*"), comenzando por el miedo a ser uno mismo, a ser tal como uno es. La introspección y la interrelación con el otro son realidades que se ponen a nuestro alcance en esta ceremonia, de manera que dentro de un temazcalli uno puede contactar con sus miedos, verlos y sentirlos, a la vez que se siente seguro para dejar caer las máscaras - al menos temporalmente- y animarse a ser como uno realmente es y a mostrar lo que realmente trae uno dentro. Dentro de un temazcalli uno pierde el miedo a comunicarse, no ya superficialmente, sino a profundidad:

*Decía lo que realmente quería decir, lo que verdaderamente sentía o aquello con lo que me identificaba, por más tonto que sonara mi comentario, no dudaba en anunciarlo, ya que se presentó una actitud de respeto absoluto entre los presentes. Podía comunicar mis pensamientos y mis palabras sin miedo.*

...

*El temazcal me ayuda a ser honesto y comenzar a ser quien soy realmente.*

(Testimonios)

En testimonios como los anteriores podemos ver realizada la promesa de la comunicación interpersonal, de ayudar a que el género humano vuelva a producir personas verdaderas y a fundar comunidades auténticas (FERNÁNDEZ, 1997: p.25) ¿A que se refiere Fernández Sotelo al decir "personas verdaderas"? Ubicado en el contexto de este trabajo, bien podríamos entenderlo en el sentido de lo que hemos venido planteando aquí: personas sin miedo a ser y a mostrarse como son. Para romper la soledad -explica- y para lograr la verdadera comunicación se necesita que cada quien sepa ser uno mismo, se necesita autenticidad. (FERNÁNDEZ, 1997: p.51). A la luz de lo anterior observemos el siguiente testimonio:

*Nunca me imaginé que se abriría un espacio de sinceridad y energía positiva entre tantas personas, que se prestaba para sacar a la luz nuestros sentimientos: la energía fluía entre todos y cada pensamiento y cada deseo expresado era bendecido por todos. Sentía que todos estábamos en la misma conexión y que habíamos*

*pasado las fronteras del miedo, los prejuicios, la vergüenza y el tratar de dar a las personas lo que no somos. Ahí dentro nos descubrimos auténticos.*

(Testimonio)

Una vez más, el obstáculo a la comunicación profunda y a ser uno mismo es el miedo y el temor al rechazo. Al mostrarse y abrir su intimidad emocional, el ser humano teme la burla y el rechazo, por lo cual confecciona máscaras, falsas identidades con las que se cubre para lograr que, "por sobre todas las cosas, agradeamos a los demás, inclusive sin importar si por agradecerlos nos destruimos a nosotros mismos." (FERNÁNDEZ, 1997: p.82)

*Venimos a conocernos los rostros.*

*No es una casualidad que estemos hoy aquí.*

*Ser un espejo horadado.*

*Leerse a uno mismo como a una escritura*

*Dialogar con nuestro propio corazón.*

*Aquí y ahora mirar a las estrellas.*

*Mi corazón es un pájaro que vuela.*

*Venimos a conocernos los rostros.*

Pensamiento Nahua

(cit. por NÚÑEZ, 1987: p.102)

En el mundo mesoamericano el rostro tiene un significado simbólico. Cuando uno nace pasa de la indefinición a tomar una forma existencial definida, lo que uno realmente es; este es el rostro, nuestra verdad, nuestro ser esencial. Al crecer nos vamos cubriendo de máscaras, de comportamientos deformados que no expresan nuestro verdadero ser, que ocultan nuestro verdadero rostro. De ahí la necesidad de rituales de purificación que nos lleven a recontactar con nuestra verdadera forma de ser. Los cantares expresan este hecho de una manera poética cuando dicen que al nacer (o al renacer, mediante una ceremonia simbólica) "venimos a tener un rostro".

El miedo aparece como el primer obstáculo a mostrar el verdadero rostro, a ser auténticos y por tanto a la comunicación profunda, por el pánico que el hombre experimenta al mostrarse como es. El temor al rechazo nos cierra la posibilidad de un auténtico diálogo, privándonos de poder aprovechar las cualidades terapéuticas de la comunicación interpersonal. Al debilitar las barreras a la expresión de las emociones, el temazcalli se constituye como una perfecta herramienta que posibilita la apertura de una comunicación auténtica y la caída de máscaras sociales, lanzándonos de lleno a

experimentar la realidad y la maravilla del fenómeno de la comunicación humana con todo su potencial curativo. El temazcalli es una herramienta que logra, como indican los testimonios, debilitar ese miedo a ser y mostrarse como uno es, abriendo la posibilidad a la auténtica y verdadera comunicación, a aquella que tiene un enorme potencial restaurador para el ser humano que la vive.

Recuperarnos de este miedo, de esta patología normal en la que vivimos se podrá dar cuando los seres humanos aprendamos a expresar abierta y libremente nuestras emociones, sin miedo; entonces nuestras relaciones interpersonales serán mucho más fecundas y la comunicación que en éstas entablemos nos brindará todo su potencial restaurador. El temazcalli resulta, en este proceso, una ayuda invaluable al contribuir a facilitar el flujo de la auténtica comunicación interpersonal de las emociones, sanando paulatinamente ese tremendo miedo que nos da el ser y el mostrarnos tal y como somos.

### **3.4 COMUNICACIÓN INTERPERSONAL EN EL TEMAZCALLI: EL OTRO**

*Si el individuo a menudo sorprendido él mismo, toma conciencia de su emoción actual y la comparte con otros representantes del grupo humano, puede que entonces se restablezca la comunicación interrumpida, con o sin toma de conciencia personal del traumatismo inicial. (...) Éste dejará de ser un bloqueo y volverá a ser una dialéctica constructiva, generadora de integraciones y de nuevos valores, pues la neurosis no posee exclusivamente un aspecto destructor. (...) Si se convierte en diálogo, se confunde con el principio integrador desconocido que impulsa a la humanidad hacia síntesis cada vez más complejas.*

(CHANOIT, 1971: p.113)

En su *Introducción a la Etnomedicina*, Serge Genest hace notar que dentro de diversos rituales ancestrales de curación, ocurre que el médico o sacerdote pide a la colectividad que participe en el ritual terapéutico cuando quiere subrayar el carácter social de enfermedades que afectan a ciertos miembros del grupo. (GENEST, 1980: p.19)

Tanto en el mundo prehispánico como en las herencias de éste que persisten hasta nuestros días encontramos en prácticamente la mayoría de los rituales de curación

este carácter social, esta necesidad de la presencia del otro como un elemento indispensable del proceso curativo.

Tanto en los mitotes coras y huicholes como en las veladas mazatecas, por mencionar únicamente dos ceremonias de curación, encontramos siempre subrayado el carácter colectivo del rito. En las veladas mazatecas, por ejemplo, el curandero solicita a miembros de la comunidad su presencia y participación en el ritual. Su presencia se centra en acompañar los cantos y rezos, en pedir por la salud del enfermo y porque éste logre “ver” su enfermedad; esto es, su labor es la de com-padecer, padecer con él y acompañarle en su proceso de curación.

El temazcalli como ceremonia de sanación a diversos niveles mantiene este carácter colectivo del rito, siendo indispensable para su realización la presencia de una colectividad. Para cada uno de los participantes, el otro viene siendo no sólo ese acompañante del propio proceso de purificación y curación, sino que es el espejo en el cual uno se puede reflejar para verse y entenderse, y, más aún, es el *maccehual* (literalmente, el que da la mano) hermano, al encontrarse en el mismo vientre que uno, del cual nacerán juntos. Contemplando esto, podemos entender al temazcalli como toda una institución social, como un ritual en el cual el papel del otro es central.

José Alcina Franch menciona en su estudio *El temazcal en Mesoamérica: evolución, forma y función*, que cuando mínimo dos o cinco miembros de la familia o de la comunidad entran a bañarse juntos, ya que se prefiere hacerlo en compañía. Exceptuando los casos de un temazcalli terapéutico al cual se entra con fines de curación de alguna enfermedad somática, el temazcalli ceremonial no se concibe para un individuo solo. Uno entra ahí, como vimos, a sanar sus relaciones (“*Por todas mis relaciones*” es una plegaria utilizada en el ritual) y por tanto es necesaria la presencia del otro, del hermano, del ser humano.

Al atravesar por las distintas etapas del proceso de muerte y renacimiento del temazcalli, la presencia del otro es contundente. Durante los cantos y las plegarias, en los momentos en los que cada quien comparte lo que trae dentro o lo largo de las confesiones al fuego, la palabra individual es acogida y recibida por los otros, es apoyada y bendecida por cada uno de los ahí presentes; uno sabe y siente que está siendo escuchado por los demás.

Al atravesar por las experiencias catárticas que el temazcalli suele desencadenar, la presencia de otros semejantes a uno constituye una radical diferencia respecto de si esta catarsis tuviera lugar en soledad. Cada uno de los presentes escucha y recibe las

emociones de los demás, espejeándose con las propias, permitiendo que hagan eco en uno mismo. Esta forma de compartir genera una retroalimentación emocional mutua que conduce a una profunda descarga emocional y a un intenso sentimiento de hermandad que sería imposible experimentar aisladamente.

*Lo que yo sentí en el temazcal es que ahí uno trae su mundo, ¿no? Y lo muestra, ahí dentro, lo comparte. El temazcal es un encuentro de mundos, de energías que se ponen en juego, se comparten y crean algo nuevo, ahí, por unos momentos, un mundo nuevo, una energía distinta a la que traía cada quien.*

(Testimonio)

Primo Sánchez afirma que, dentro de las múltiples finalidades con las que se emplea el temazcal, una de ellas tiene un carácter espiritual, cuyo objetivo es propiciar estados particulares de ánimo y actitud, que permitan al participante una comunicación profunda que puede ser con la naturaleza, con algo que entendamos como espiritual o sagrado y “con lo divino que existe en cada uno de nosotros y en los demás”. (PRIMO, 2003: p.31)

Sabiendo de antemano que la expresión -o la falta de expresión- de las emociones se constituye como una forma de crear o destruir, de empobrecer o enriquecer, y de renovar o transformar nuestras relaciones sociales, podemos darnos cuenta del potencial del temazcalli como un medio de construir y enriquecer infinitamente nuestras relaciones interpersonales mediante la comunicación establecida a un nivel emocional. Varios investigadores describen las emociones como una especie de “virus sociales” que son fácilmente contagiables de una persona a otra, siempre y cuando la comunicación de éstas se de en un ambiente adecuado. (KENNEDY-MOORE, 1999: p.57). Los pueblos que desarrollaron el temazcalli supieron crear un espacio idóneo para que tuviese lugar la comunicación a este nivel y para que se generase este “contagio emocional” que tanto ayuda -por medio de un “espejeamiento” o retroalimentación- a vencer los bloqueos propios y contactar con las propias emociones. El siguiente testimonio es un bello ejemplo de ello:

*Ella hablaba de la muerte de su hijo y de cómo ese hecho la había transformado y la había hecho crecer enormemente. Lloraba, pero lloraba tranquila y sus palabras me llegaban cargadas de emoción. Me di cuenta como poco a poco me iba apropiando su dolor... no sé cómo explicarlo... pero comencé a llorar... por ella...*

*porque me dolía su dolor y me parecía hermoso que hubiera logrado extraer sabiduría de algo tan doloroso.*

*Entonces sucedió.*

*Sin que yo hiciera nada algo en mí conectó ese dolor suyo por la muerte de su hijo, que tan intensamente me estaba llegando, con mí propia pérdida. Entonces sí, comencé a llorar por mi propio dolor, por la muerte que a mí me tocó vivir. Fue como si a través de su dolor hubiera contactado con el mío, como si su pérdida me reflejara la mía para poder llorarla.*

(Testimonio)

Cada individuo trabajando en su propio proceso, buscando la forma de sanar su propia y particular enfermedad o herida, y buscando la forma de crecer, auxilia a los otros a crecer y a sanarse; ayuda a los demás ayudándose a sí mismo. De ahí la inmensa importancia que juega el otro dentro de la ceremonia de temazcal.

## **Empatía**

*Mire y miré, y esto llegué a ver:*

*Lo que creía que eras tú y tú,*

*Era en verdad yo y yo.*

Proverbio Antiguo

(cit. por WILBER, 1993: p.127)

En su obra *Interacción grupal*, González Núñez describe este fenómeno de contagio emocional denominándolo "Inducción mutua", y se refiere a él como una especie de activación recíproca del sistema emocional de las personas que lleva a una colectivización de las mismas. Este proceso genera una resonancia emocional y un clima empático hacia el interior del grupo. (GONZÁLEZ, 1996: p.36)

Hemos nombrado aquí un fenómeno comunicativo que tiene lugar durante el temazcalli y que puede vivirse por cualquiera que participe en una ceremonia: la empatía. La palabra griega *empathia* quiere decir "sentir dentro" y designa la capacidad de percibir y de experimentar la vivencia subjetiva de otra persona, de vibrar al unísono con las vibraciones de otro.

Según indican recientes descubrimientos de psicólogos del desarrollo, el hombre en sus primeros meses experimenta una preocupación solidaria por otro ser humano, dado que en su experiencia aún no se percatan plenamente de que existen como seres

separados de los demás. Poco tiempo después del nacimiento, los bebés reaccionan ante la perturbación de quienes los rodean como si esa perturbación fuera propia, llorando cuando ven lágrimas de otro niño, por ejemplo. Cuando llegan al año, aproximadamente, empiezan a darse cuenta de que la aflicción no es la de ellos sino la de otra persona, aunque aún parecen confundidos y no saben qué hacer al respecto. Daniel Goleman indica que al año de edad el niño siente aflicción cuando ve que otro cae y empieza a llorar; su compenetración es tan fuerte e inmediata que se lleva el pulgar a la boca y hunde la cabeza en el regazo de su madre, como si fuera él el que se ha hecho daño. Después del primer año, cuando los niños tienen más conciencia de que son distintos de los demás, intentan activamente consolar a otro niño que llora; empiezan ya a darse cuenta de que los sentimientos de otra persona son distintos de los de ellos, volviéndose así más sensibles a los indicios que revelan lo que en realidad siente otra persona. (GOLEMAN, 1995: p.133)

Lo que estos datos nos muestran es que la capacidad de percibir y experimentar la experiencia subjetiva del otro es algo innato en el ser humano, una tendencia natural que, u olvidamos al irnos desarrollando o bien aprendemos a reprimir. A lo largo de un rito de temazcal sucede que los participantes entran en un proceso regresivo<sup>11</sup> el cual reaviva esta capacidad empática de percibir y experimentar la experiencia subjetiva ajena como propia.

No es raro que durante la ceremonia la palabra o la confesión de otro se experimente como propia; no es raro que los participantes vivan lo ajeno como propio o, mejor dicho, vivan sus propias emociones (dolores, heridas, culpas, tristezas) a través de las del otro, como expresa Laín Entralgo,

*La palabra puede ejercer una acción catártica a quien la escucha cuando, como diría Platón, le ayuda a conocerse y a tenerse a sí mismo (LAÍN, 1961: p.38)*

Las vivencias emocionales propias que cada quien comparte van resonando dentro de los demás, lo cual facilita primeramente una identificación y un acercamiento con la persona que se expresa, y en segundo lugar, genera mediante un "espejeamiento" el surgimiento en la conciencia de aspectos de la propia experiencia que de otro modo podrían quedar ocultos. Las vivencias individuales que cada quien comparte con los otros no sólo sirven para que uno viva una descarga de tensión emocional, sino que

---

<sup>11</sup> Al respecto, revisar el subcapítulo 3.2) Regresión al servicio del yo en el temazcal.

funcionan como pantalla en la cual cada uno de los participantes puede ver reflejados aspectos de sí mismo que hasta ese momento había permanecido ocultos a la conciencia. Como alguna vez expresaba Nelson Mandela:

*Cuando permitimos conscientemente que nuestra luz se expanda, les damos permiso a los demás para que también hagan lo mismo. Cuando nos liberamos de nuestro propio miedo, nuestra presencia libera a otros.*<sup>12</sup>



Así, en las ceremonias de temazcal el otro suele constituirse como un espejo capaz de revelarnos nuestro propio rostro. Esta experiencia de espejo y reflejo con el otro nos conduce muchas veces a voltear hacia aspectos de nuestra vida que quizá inconscientemente evitamos, llevándonos a tocar ciertos hechos, sucesos, emociones o sentimientos que necesitan ser elaborados; por ello, este “espejeamiento” con el otro aparece como una oportunidad de conocer y concientizar nuestros propios procesos, nuestras propias zonas oscuras, con la finalidad de trabajarlas y reintegrarlas a nuestra estructura consciente. Adicionalmente, en el proceso se genera una profunda solidaridad y empatía, creándose lazos de apoyo y fraternidad entre los participantes de la ceremonia quienes se encuentran hermanados por estar en el mismo vientre, en el mismo proceso de curación o renacimiento.

## El Grupo

*Un vínculo invisible une a los individuos que participan en la misma experiencia*

(YALOM, 1984)

<sup>12</sup> AVRUIJ, Ana Inés. *Miedo a la luz*. [en línea].  
<[http://www.visionintegral.com.ar/02\\_menu\\_secundario/03\\_publicaciones/miedo\\_a\\_la\\_luz.htm](http://www.visionintegral.com.ar/02_menu_secundario/03_publicaciones/miedo_a_la_luz.htm)>  
[Consulta: 01 de Mayo 2004].

Psicólogos sociales, antropólogos y todos aquellos que trabajan con las propiedades terapéuticas de la comunicación humana reconocen al grupo como agente curativo por sí mismo. (DÍAZ PORTILLO, 2001: p.40). En los grupos se utiliza la interacción emocional y los intercambios verbales para reparar la salud mental, social y espiritual enferma, por lo cual son un perfecto ejemplo del uso de la comunicación humana como vía para sanar, para recuperar la salud perdida.

Anteriormente observamos como los distintos grupos de ayuda (alcohólicos anónimos, neuróticos anónimos, comedores compulsivos anónimos, grupos de pacientes con cáncer, grupos para familiares de enfermos terminales, grupos para hijos de alcohólicos, etc.) basan gran parte de su trabajo en la interacción y la comunicación establecida sobre todo a un nivel vivencial y emocional.

Al interior de una ceremonia de temazcal se utilizan y aprovechan igualmente las propiedades terapéuticas y restauradoras de la comunicación establecida a un nivel emocional, para lo cual la presencia de un grupo resulta indispensable, entre múltiples razones, por lo siguiente:

- 1) La confesión pública tiene un efecto catártico sobre el que la ejerce y sobre el que escucha.
- 2) La atmósfera respetuosa del grupo es de los pocos espacios sociales en que el individuo puede comportarse libremente sin tener que mantener una imagen o un status.
- 3) La presencia de los integrantes del grupo genera un ambiente contenedor y de apoyo que ayuda al proceso terapéutico, al no permitir que las emociones abruman al individuo.
- 4) La interacción –sobre todo cuando es a nivel emocional- contribuye a que los demás miembros del grupo obtengan un *insight* a través de la palabra o la confesión del otro. Los otros conforman una diversidad de espejos en los cuales uno puede verse reflejado.
- 5) El fenómeno de inducción mutua (o “espejeamiento” emocional) mediante el cual las vivencias de uno enriquecen al otro va generando un clima empático y armónico que hace patente la solidaridad ante el dolor humano y contribuye a generar o reforzar los lazos afectivos que nos unen a los demás.

El grupo en general, y el grupo al interior del temazcalli en concreto, juega un papel esencial en el proceso terapéutico, al ser el elemento que le da a la comunicación emocional su carácter sanador, curativo y restaurador. Uno de los mayores méritos del grupo es su capacidad para disminuir la resistencia del sujeto (los grupos fomentan la regresión), al hacerle descubrir que su problema no es único lo cual facilita el establecimiento de la comunicación a un nivel emocional:

*La catarsis colectiva es facilitativa: la risa de los demás señala al individuo que tiene autorización para reír; se relajan las reglas normales que sirven para reprimir la descarga emocional. Una persona que está llorando en presencia de otras que también están llorando más fácilmente puede ser participante y observador de su propia tensión (SCHEEF, 1986: p.124)*

Al respecto Janine Rodiles explica como las dinámicas de grupo permiten la reproducción del ambiente social y familiar del sujeto, dónde a nivel inconsciente cada participante puede simbolizar cierta figura de la vida del individuo. Por ello, aunque el grupo que se forma en el temazcalli es un grupo secundario (a menos que participen, por ejemplo, miembros de una misma familia) se transforma en un grupo primario a nivel simbólico, es decir, es un grupo secundario primarizado por efectos de la regresión que lleva a identificar a los participantes con figuras importantes de nuestra vida, aunque esta identificación se dé a nivel inconsciente.<sup>13</sup>



Como vimos anteriormente, la regresión implica una vuelta a formas más primitivas (más cercanas a lo emocional) de comunicación, formas generalmente prohibidas o restringidas por el entorno social. Sabiendo de antemano que las patologías predominantes en nuestra fragmentada sociedad contemporánea son el resultado de deficiencias en las relaciones interpersonales, deficiencias, en última instancia, de la

<sup>13</sup> Para aclarar la diferencia entre ambos tipos de grupos, D. Anzieu explica:

“El grupo primario se caracteriza por los lazos personales, íntimos, cálidos, cargados de emoción que se establecen entre todos los miembros. Los grupos primarios son tales en el sentido de que aportan al individuo la experiencia más primitiva y completa de la unidad social. Por el contrario, en el grupo secundario, las relaciones entre los miembros son frías, impersonales, racionales, contractuales y formales” (ANZIEU, 1977: p.30)

forma en que los individuos entablan y efectúan sus comunicaciones, resulta entonces una oportunidad valiosísima la que nos ofrece una herramienta grupal regresiva como lo es el temazcalli, al transformar temporalmente el sistema de comunicación de un individuo poniéndole más en contacto con lo emocional, con lo cual se le abre la posibilidad de restaurar su perturbado sistema de comunicaciones.

En este proceso el grupo resulta básico ya que es el que permite el surgimiento de la comunicación al constituirse como un conjunto de receptores dispuestos, por su mismo estado regresivo y empático, a escuchar, a apoyar y a contener al individuo en todo aquello que necesite expresar. Es gracias a la presencia del grupo que la comunicación verbal puede generarse (al haber interlocutores) y aportar todo su potencial terapéutico a aquellos que la ejercen o a aquellos que escuchan; como confirma Salvador Roquet al hablar de la terapia de grupo:

*Nosotros también hemos hecho terapia individual, y creemos que tiene mucho valor; pero francamente, los grupos son muy superiores al trabajo individual, porque existe toda la dinámica del grupo, el intercambio entre los pacientes se enriquece mucho más, las catarsis son más profundas, y la fuerza emotiva del resultado es mejor.*  
(cit. por PIÑEIRO, 2000: p.175)

## **El Otro**

*La realidad dialógica del ser humano, esto es, aquella que se revela en el encuentro o en el diálogo, pone al descubierto que en lo más entrañable de su existencia, el hombre está constituido de manera esencial por su prójimo.*

Juan Rof Carballo

Dentro de los múltiples elementos que participan e intervienen en el ritual de temazcalli y le otorgan a éste su potencial terapéutico, resulta indispensable subrayar con especial énfasis el papel que el otro juega en esta ceremonia de curación.

Es gracias a la presencia de un otro distinto a uno a lo largo de este ritual, que éste adquiere gran parte de su potencial curativo en tanto al aspecto relacional (o social, "*por todas mis relaciones*") y en tanto al aspecto emocional. La presencia del otro en un temazcalli adquiere una intensidad fuera de lo común, resultando un elemento indispensable que brinda apoyo y que contiene. Observemos el siguiente testimonio:

*... entré entonces como en un tipo de trance que no puedo explicar. El sufrimiento me invadía, se alimentaba de mí, me consumía. Fue cuando sentí el apoyo de la gente, de gente desconocida. Hablé de cómo me sentía mientras comenzaba a llorar y una fuerza extraña salía desde dentro de mí, de mi pecho. Entonces se abrió la puerta, vino el agua y el aire que me resultaron como resucitar en medio de una gran crisis. La presencia de los demás fue tan cercana, tan entrañable... aún no sé muy bien muchas cosas, pero sé que ésta fue una muy buena manera de iniciarles una solución.*

(Testimonio)

En su obra *La Resistencia*, Ernesto Sábato afirma que el hombre se expresa para llegar a los demás, para salir del cautiverio de su soledad. Paulatinamente, éste ha ido perdiendo el diálogo con los demás, siendo que es allí donde se da la posibilidad del encuentro, del contacto profundo que tanta falta le hace:

*Si no nos dejamos tocar y afectar por lo que nos rodea no podremos acercarnos ni compartirnos con nada ni nadie, nos convertiremos en esa expresión con la que se nombra al ser humano de este tiempo, un "átomo cápsula", ese individuo que crea a su alrededor otras tantas cápsulas en las que se encierra. Mientras no perdamos el miedo al contacto, el otro ser humano no nos llegará, ni lograremos abrirnos a su encuentro. Estará más a nuestro alcance un desconocido con el que hablamos a través de la computadora. (SÁBATO, 2000: p.21-31)*

En la medida en la que comprendamos las repercusiones que el diálogo y la comunicación emocional a un nivel profundo tienen en la vida psicosocial del ser humano, en esa misma medida sabremos apreciar la valiosísima herramienta que representa el temazcalli: un espacio que posibilita la comunicación, que invita al diálogo en lo profundo, que gesta encuentros humanos cara a cara, sin las habituales máscaras sociales que impiden el fluir de la verdadera comunicación humana. Como reconoce Sábato

*¡Cuántas lágrimas hay detrás de las máscaras! ¡Cuánto más podría el hombre llegar al encuentro con el otro hombre si nos acercáramos los unos a los otros como necesitados que somos, en lugar de figurarnos fuertes! Si dejáramos de mostrarnos autosuficientes y nos atreviéramos a reconocer la gran necesidad del otro que tenemos para seguir viviendo. (SÁBATO, 2000: p.88)*

Al interior de la cámara de sudación la palabra del que se expresa adquiere profundidad y sinceridad; por las condiciones físicas, emocionales, psicológicas y rituales, los participantes se encuentran en un estado regresivo de sensibilización en el cual es posible saber quién quiere representar un papel y quién está hablando con honestidad, como se dice en la tradición, "desde el corazón". Al estar en cercano contacto con las propias emociones gracias a la regresión, uno mismo es capaz de percatarse de cuando sus palabras van dictadas no por lo que verdaderamente siente, sino por el ego o las ganas de mostrar una imagen falsa de uno mismo.

Es por ello que caen las máscaras, ya que al interior de estos "úteros de meditación" uno no ve la necesidad de utilizarlas, por lo cual el diálogo y la expresión de los sentimientos puede ser honesta. En este estado de sensibilidad y de "desnudez emocional" la presencia del otro nos llega con mayor intensidad; su cercanía nos sacude, nos da fuerza y nos alienta. Más aún, es entonces cuando entendemos que la presencia del otro "puede descubrirnos y manifestarnos aspectos esenciales de nuestro ser que ninguna introspección podría descubrir." (FERNÁNDEZ, 1997: p.57).

Durante una *ceremonia del sudor* el otro se constituye como un medio para el descubrimiento del propio yo a través de la palabra compartida, a través del diálogo. En este sentido, la experiencia de la comunicación profunda (entendida como el abrirse al otro, a lo diverso, a la experiencia del otro) se transforma en una vía para el auto reconocimiento; al posibilitar el "espejeamiento" en el otro, el temazcalli genera un reconocimiento de uno mismo en el otro, de lo propio en lo diverso. Así, al abrir a sus participantes a la experiencia del otro, esta ceremonia inicia un juego de espejos en el que se facilita el propio reconocimiento de quién es uno realmente. A ello se refieren las voces que afirman que es en el contacto con los otros donde se revela el propio ser.

¿Cuáles son las condiciones para que este proceso comunicativo ocurra? ¿De qué manera se genera este reconocimiento de uno mismo a través de la palabra del otro?. La respuesta se encuentra en la escucha, en la forma en que escuchamos.

Dicen los ancianos que han mantenido viva la tradición del temazcalli que aquella escucha que es verdadera no te deja igual después, sino que te cambia, te altera. Esta "escucha verdadera" no tiene nada que ver con la forma en que habitual y cotidianamente escuchamos a los demás. Esta escucha, facilitada por las condiciones del temazcalli, implica abrirse de lleno al otro, entregarse: desde lo que uno es,

guardar silencio y escuchar, abriéndose a la experiencia del otro, a su encuentro. Es por ello que transforma: mediante este juego de espejos se da una con-fusión del sujeto que escucha con aquel otro que es escuchado: uno se ve y se reconoce en el otro.

En los contactos que establecemos cotidianamente, la forma en que somos escuchados determina no sólo en qué medida la expresión continúa o se interrumpe, sino también el hecho de que esa expresión sea benéfica para el individuo o no lo sea. Dada la superficialidad de los contactos emocionales que establecemos en nuestra rutinaria vida cotidiana, surge la necesidad de un espacio que propicie este tipo de escucha “en profundidad” a la que se refieren los ancianos, un espacio en el cual uno se sienta con la confianza de expresarse libremente sabiendo que su palabra será acogida por el otro, por una escucha que hace salir de uno mismo para ser con el otro. Ese espacio es posible encontrarlo en los ritos; es posible encontrarlo dentro de una ceremonia de temazcal.

### **3.41 Comunicación – Comuni3n - Comunidad**

#### **La comunicaci3n - comuni3n con el otro**

La comunicaci3n es un fen3meno fundamental de la existencia humana. Tal es su magnitud. M3s que ser creada por los grupos y las sociedades humanas, es la comunicaci3n la que les construye a 3stos, d3ndoles forma y vida. No hay aspecto de la vida social y cultural que no este determinado por el fen3meno comunicativo, por lo cual podr3amos incluso llegar a afirmar que el hombre adquiere su cualidad de ser humano gracias al grado de desarrollo de sus comunicaciones.

Vista desde esta 3ptica, la comunicaci3n resulta ser un fen3meno cuya importancia es trascendental en la vida de todo ser humano al ser el factor que permite que la propia vida adquiera sentido, singularidad y en una palabra, humanidad. (FERN3NDEZ, 1997).

Para que nuestras comunicaciones tengan la profundidad necesaria para cimentar nuestras relaciones y dar as3 sentido y humanidad a la propia existencia, es necesario comenzar por la b3squeda de la existencia de “algo” en com3n con el otro. Para que el contacto humano se d3 es necesaria la referencia a s3mbolos comunes, lo cual abre paso a la comunicaci3n. Fritz Perls contempla lo anterior diciendo:

*...comenzamos lentamente a comprender que las personas y los organismos pueden comunicarse entre sí. Ustedes hablan cierto lenguaje, tienen ciertas actitudes, cierta conducta, y estos mundos en cierta manera se superponen. Y en esta área en que se superponen se hace posible la comunicación. Ustedes se han fijado que cuando dos personas recién se conocen y comienzan el juego del encuentro, una dice: "¿Cómo está usted?" "¡Qué bonito está el día!", y el otro contesta alguna otra cosa. Así comienzan la búsqueda del interés común o el mundo en común donde tienen intereses posibles, comunicación y acercamiento, de donde súbitamente del tú y del yo pasan al nosotros. Y cuando nos encontramos ahí, entonces yo cambio y tú cambias mediante el proceso del encuentro. (PERLS, 2000: p.19)*

La posibilidad de la comunicación con el otro (y del desarrollo y la profundización de la misma) comienza en el hallazgo del mundo en común que tenemos con la otra persona, de esta área en que los mundos subjetivos de cada uno se superponen.

Este proceso de la búsqueda de lo común llevará a un encuentro ya no físico, sino de significados; es ahí, en este encuentro, donde se hace posible la comunicación y donde reside la posibilidad de que ésta crezca y se profundice.



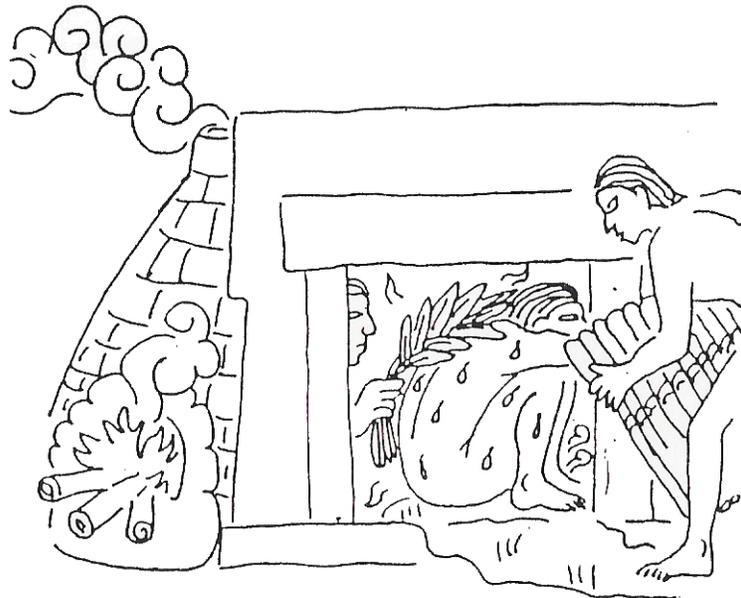
Sin embargo, dicho proceso se ve continuamente frenado e imposibilitado por el uso de máscaras y disfraces sociales, que impiden ver quién es uno realmente, y por ende no permiten encontrar el mundo en común que tenemos con la otra persona. La máscara, entendida en su dimensión social, se constituye entonces como el primer y más grande obstáculo a la comunicación interpersonal. La existencia de una herramienta que ayude a que estas máscaras caigan significaría la posibilidad de abrir nuestra expresión de modo natural y espontáneo para poder encontrar significados comunes. Cualquier espacio que facilite la comunicación humana desde lo que somos – y no desde los enmascaramientos sociales- significará entonces una oportunidad de profundizar en la calidad de nuestras relaciones y de ir sanando –enriqueciendo, fortaleciendo, profundizando- nuestros vínculos.

Este tipo de encuentros –durante los cuales dejamos un poco de lado aquello que Perls llama carácter y que aquí denominamos máscara- son los que propicia y genera el

temazcalli, sentando ciertas condiciones básicas para que se den, incluso en casos en que los participantes sean personas con un carácter rígido o una máscara tan arraigada que parece ser el verdadero rostro; la capacidad desestructuradora y regresiva de la ceremonia del baño de vapor permite su debilitamiento temporal abriendo la posibilidad, por un tiempo al menos, de establecer un contacto verdadero desde lo que cada uno realmente es.

Como hemos visto anteriormente, la comunicación interpersonal humana logra su manifestación más íntima y profunda cuando se efectúa a un nivel emocional, logrando disolver parcialmente la división entre sujetos comunicantes, logrando que uno se refleje en el otro y viceversa. Es ahí, cuando el acto comunicativo cambia a los participantes, cuando la comunicación humana logra cabal cumplimiento de su meta, permitiendo pasar de una relación funcional (“para qué me sirve el otro; cómo puedo servirme de él”) a una relación esencial, en la cual ese otro permita descubrir la propia identidad.

El temazcalli genera encuentros humanos a profundidad, “desde el corazón” se dice tradicionalmente. En éstos, sucede que a aquel que se atreve a externar sus emociones compartiendo su vulnerabilidad, se le abren las puertas de la intimidad, de la confianza, y de la común unión con el otro. Al expresar frente a los otros las tristezas, la ira, los corajes, los rencores y los miedos que cada uno de nosotros guardamos, por un lado éstos pierden parte de su poder sobre nosotros, mientras que por otro lado generan o refuerzan el vínculo que une a los participantes, fortaleciéndose la confianza, el respeto, la identificación mutua, la camaradería, etc. Valores compartidos de los que depende la vida comunal.



Alguna vez Krishnamurti comentaba:

*A veces tenemos una carga muy dura, pero cuando la compartimos se hace menos pesada. Por el miedo al sufrimiento y al rechazo no abrimos nuestro corazón. Sin embargo, nos cerramos entonces y ¿qué sucede?. ¡Seguimos sufriendo! ¡Seguimos experimentando rechazo! (KRISHNAMURTI , 1993)*

Las consecuencias del cerrarnos, o del uso de máscaras para no mostrarnos, no sólo se dan en el nivel emocional psíquico individual (por el estado de tensión interna que genera el no descargar las emociones abrumadoras), sino que más allá de este nivel, la no expresión de nuestras emociones tiene consecuencias en el plano social, en el mundo de nuestras relaciones. En cualquier sociedad comunitaria, los valores que refuerzan la vida en común son resultado del compartir, aplicado a diversos niveles. ¿Y qué mayor ejemplo de compartir que el mostrar lo más íntimo, aquello en donde somos más vulnerables?. Mediante la cerrazón a la expresión emocional cerramos también la puerta a la gestación de valores comunitarios y empobrecemos nuestras relaciones sociales.

Por el contrario, cuando en un contexto ritual –generado, entre otros, para este fin- los asistentes “desalojan” sus formas de impureza moral o emocional en una confesión ante los otros o en una catarsis colectiva, se generan vínculos y se enriquecen las relaciones sociales entre sus miembros. Es por ello, nos cuenta Yólotl González, que a los ritos en los cuales se confiesan los enojos, las tristezas, los miedos y los rencores entre los participantes, se les llama “de contentación”. (GONZÁLEZ, 1993: p.20)

Una de las consecuencias de la expresión emocional frente a los otros es, como habíamos visto, cierta identificación mutua entre los participantes, proceso que habíamos denominado “espejeamiento”, mediante el cual se da el reconocimiento de uno mismo en el otro, de mi “yo” en un “tu”.

Al comienzo de este subcapítulo decíamos que la posibilidad de la comunicación (y de la profundización de la misma) con el otro comienza en el hallazgo del mundo en común que tenemos con la otra persona, de esta área en que los mundos subjetivos de cada uno superponen.

Si encontrar “algo” en común con el otro es lo que posibilita el inicio de la comunicación humana, imaginemos qué sucederá con ésta cuando aquello que encontramos en común no es otra cosa sino lo que es más íntimo en cada uno, aquello

que de manera más esencial les constituye, es decir, la propia y particular manera de sentir y vivir la vida, esto es, las emociones y los sentimientos.

En el temazcalli uno se da cuenta del lazo que lo une con todo ser humano, al percatarse de que aquello que hay en común con el otro es mucho más de lo que uno pensaba, aquello que nos identifica, que nos hermana, que tenemos en común es, precisamente, nuestro propio ser:

*Viví una unión con el grupo, un “algo” nos envolvía, nos involucraba de una manera inexpresable, haciendo que me diera cuenta de que son personas con las que comparto el deseo de cambiar algo en nosotros, de enfrentarnos con nuestro propio yo, de superar nuestros miedos.*

...

*...aprendí a valorar a las demás personas porque, a pesar de su aspecto o forma de pensar, nos vi como iguales: todos lloramos, reímos, sufrimos... todos provenimos del mismo lugar e iremos al mismo lugar; y eso nos hace como uno sólo.*

(Testimonios)

El compartir lo más íntimo con otro nos hermana en lo más profundo, nos hace darnos cuenta de nuestra intensa cercanía, de nuestra profunda identificación; descubrimos entonces, como decía Rof Carballo, que *en lo más entrañable de su existencia, el hombre está constituido de manera esencial por su prójimo*. De ahí la solidaridad que ritos como el temazcalli generan, de ahí el “lazo invisible” que une a los participantes de esta ceremonia; de ahí, especialmente, la común unión que este tipo de rituales compartidos paulatinamente van gestando.

### **Comunicación – Comunión – Comunidad**

*La combinación del silencio, el canto, el ruego, y el compartir de corazones hacen que la casa de sudación se convierta en el corazón de una comunidad.*

(ROJAS, 2002: Un. V, p.12)

En la introducción a este trabajo citamos una frase de Douglas Rushkoff: *La comunicación es el primer paso hacia la comunidad*. Observando la raíz compartida de las palabras comunicación, comunión (común unión) y comunidad, podemos remitirnos a un vínculo directo entre sus significados: la comunidad surge cuando se participa de algo común; comunicar, en este sentido, podría entenderse como poner

algo propio (algo de lo que uno es) en común con el otro. Si nos atenemos a ello, queda claro que aquello que nos permite acercarnos y comunicarnos en profundidad con otros seres humanos no es simplemente compartir el mismo lenguaje, el estatus social o el mismo territorio, sino el vivir en una red compartida de emociones y sentimientos. La comunión a nivel emocional es lo que genera un tipo de comunicación capaz de gestar comunidades, entendidas éstas como espacios sociales donde se comparte la vida con el otro, donde se comparten los dolores, las alegrías y los hallazgos, formándose así vínculos indisolubles.

Como hemos visto, para que la comunidad comience a surgir es necesaria la caída de las máscaras; es sólo cuando los individuos se arriesgan a mostrar su individualidad, su intimidad y por tanto su vulnerabilidad, cuando se les abren las puertas de la comunidad, ya que mediante este proceso el otro deja de ser un extraño y comienza a ser alguien con quien existe algo fuerte en común. Hablando de los ritos de confesión y catarsis, Scheef lo expresa así:

*Las personas confesaban no sólo sus pecados, sino sus penas. Esto tenía el efecto de crear una solidaridad emocional. Cuando las personas manifestaban sus penas a los demás, se daban cuenta de que se hallaban unidas todas ellas en el mismo triste viaje por la vida, y del reconocimiento de esto lograban otros sentimientos más íntimos en común, encontraban sostén y esperanza. (SCHEEF, 1986: p.132)*

Podemos entender entonces el verdadero potencial que tiene la comunicación humana. Lejos de ser únicamente un medio para informar (informar como su meta, como su principal objetivo) la comunicación interpersonal mantiene una inmensa capacidad terapéutica. El comunicarse en profundidad, poniendo algo íntimo en común con el otro posee un fuerte potencial restaurador para la persona, sirviendo como un medio para sanar a uno. Es por ello que el informar y el transmitir no pueden ser entendidas como las metas de la comunicación interpersonal, sino como simples medios para el contacto y la comunión, para lograr aprovecharse del efecto terapéutico que el contacto profundo con otro ser humano encarna.

Así, el objetivo de la comunicación terapéutica no es que los individuos expresen o emitan cierta información, sino que el comunicarse sea el medio a través del cual descarguen ciertos afectos patógenos, y que mediante esta descarga descubran el mundo que tienen en común, logren identificarse y encontrar en ello el "sostén y la esperanza" que brindan las comunidades.

José M<sup>a</sup> Fericgla explica que la mayor parte del potencial que conforma al ser humano consciente sólo puede desarrollarse de una forma sana en un contexto colectivo respetuoso. (FERICGLA, 2003) En amplio contraste con ello, los valores promovidos actualmente por la cultura Occidental empujan en la dirección del aislamiento de individuos en espacios y vidas vacías, dirigidas predominantemente hacia el consumo, ya sea de bienes materiales (las grandes empresas), de ocio (los medios de información) o de creencias y teologías.

Los individuos que vivimos en sociedades edificadas sobre este tipo de valores, de los cuales la individualidad es el cimiento, nos hemos desarrollado como una especie de enfermos en el sentido social. El empobrecimiento de nuestras relaciones sociales, la debilidad y superficialidad de nuestros contactos, la falta de empatía, la disminución de la habilidad para reconocer y compartir las propias emociones y las de los demás nos dan cuenta de nuestro estado social patológico.

De acuerdo a Cartwright, cada vez queda más claro que muchas enfermedades mentales se derivan, de algún modo, de las relaciones del individuo con los distintos grupos en los que se mueve. (CARTWRIGHT, 1975: p.14) Por su parte, J. Pennebaker habla sobre las repercusiones que para la salud implica el tener un círculo social de apoyo -una pequeña comunidad- en la cual el individuo pueda mostrarse y auto revelarse profundizando así el nivel de sus relaciones, dado que el acto de revelar un secreto o compartir un sentimiento estrecha y fortalece los lazos entre dos personas. (PENNEBAKER, 1997: p.97).

Tomando en cuenta lo anterior nos percatamos de que cada vez más, en entornos culturales como el nuestro, lo social se encuentra siempre presente en la génesis de la enfermedad, al olvidar la experiencia de pertenencia, de contacto y de común unión con el otro.

Para esta patología en el sentido social, la única posibilidad de recuperación reside en la comunicación interpersonal humana, en el aprovechamiento del potencial terapéutico de la misma. La vía que conduzca hacia la recuperación sería entonces encontrar nuevas formas de comunicarnos, alterar el sistema de comunicación interpersonal que venimos empleando cotidianamente -esto es, la forma en que el individuo se comunica- para que aprenda a utilizar la palabra en su potencial terapéutico y a valerse de sus beneficios; sólo así quizá el hombre pueda volver a

pensarse en términos de grupo y de comunidad, y no exclusivamente como individuos aislados e independientes. Si lo que buscamos es sanarnos, es decir, desarrollar armónica e integralmente todos nuestros potenciales como seres humanos, se hará necesario desplegar la comunicación humana en toda su potencialidad curativa, lo cual sólo puede alcanzar cabal cumplimiento al interior de la pequeña comunidad.



En este camino de recuperación, no nos cansaremos de decirlo, los ritos en general y el temazcalli en lo particular aparecen como una medicina capaz de sanar nuestro dañado sistema de comunicación, alterando la superficial forma habitual que tenemos de comunicarnos, con los resultantes beneficios en el ámbito social. La descarga emocional colectiva en un marco social como el que brinda el rito del temazcalli, repetimos, tiene poderosos efectos sociales capaces de restaurar nuestras patologías sociales, generando valores propios de la comunidad: camaradería, empatía, cohesión, identificación y solidaridad:

*El temazcalli es como un centro de reunión, donde la concordia, la paz y la mezcla de la herbolaria para cura de muchos males, ha beneficiado a muchos participantes para estrechar lazos de amistad que no existían aún viviendo en la misma comunidad. Como sucedía en el México Antiguo, cuando los jefes de cada pueblo acudían a tratar asuntos y problemas de la comunidad, establecían una comunión a puerta cerrada, lo que generaba una buena organización para el disfrute de una mejor vida para todos.<sup>14</sup>*

<sup>14</sup> Próspero Castro Monroy. cit. por: *Temazcalli, tradición prehispánica rescatada para cura de males*. [en línea]. <<http://www.cnca.gob.mx/cnca/nuevo/diarias/131198/temazhgo.html>> [Consulta: 10 de Enero de 2004].

Cuando seamos capaces de comunicarnos sin miedo, expresando lo que verdaderamente hay dentro de nosotros, y aprendiendo esa forma de escucha que implica salir de uno para encontrarse con el otro, entonces podremos prescindir de máscaras sociales y, a través de ésta nueva forma de expresarnos, iremos construyendo a nuestro alrededor pequeñas comunidades. En este camino de recuperación y curación de nuestra enfermedad social, el temazcalli -como herencia milenaria de nuestros antepasados- constituye una inestimable ayuda.

### **3.42 “Por todas mis relaciones”: Los otros Otros**

*Si el Universo se define como palabra,  
el hombre debería definirse como escucha.*

Sabiduría Tradicional

En su obra *Comunicación, la matriz social de la Psiquiatría* Gregory Bateson expone toda una propuesta en el ámbito del estudio de la comunicación en relación con la salud integral del ser humano. Su enfoque aborda la patología no como una problemática puramente interna del sujeto, sino ante todo como una estructura conflictiva en sus relaciones interpersonales. Su propuesta se basa en la premisa de que más que ocuparse de la estructura intrapsíquica del paciente, la psiquiatría y su búsqueda de la salud integral del hombre debería ocuparse de sus relaciones interpersonales. (BATESON, 1984: p.49)

Para Bateson, las crisis nerviosas agudas y los estados de tensión, así como la ira, el miedo, la ansiedad, la vergüenza, la culpa y la depresión -que constituyen la preocupación principal de la psiquiatría moderna- son términos que designan los síntomas básicos que aparecen cuando se quiebra el sistema de comunicación del paciente. Sin embargo, muchas teorías psiquiátricas intentan explicar estos fenómenos en función del individuo aislado, excluyendo sus relaciones con otras personas y la matriz social en la que vive el individuo y en la que se dan los sucesos. (BATESON, 1984: p.61). De acuerdo a Bateson, esta visión representa la debilidad fundamental de la teoría psiquiátrica actual. En contraste, su propuesta asume que para el tratamiento de la enfermedad mental se debe de poner el acento en el análisis de las relaciones interpersonales y en el sistema de comunicaciones del sujeto.

El planteamiento de Bateson resulta compatible para analizar los procesos de comunicación terapéutica que se dan en torno al ritual del temazcalli. Éste, como sistema terapéutico, contempla al otro y el reestablecimiento de las comunicaciones con él como un elemento esencial en la verdadera curación: la sanación de mis relaciones con los otros como la base de la salud integral, para lo cual la comunicación aparece como el vehículo idóneo. Sobre ello, Stanislav Grof explica:

*La esencia de una buena relación es una comunicación clara y con interés por el otro. Pero esto es algo que muy pocos de nosotros siquiera vimos en la escuela o la universidad. Aprendemos esto a través de un proceso de prueba y error, y a menudo demasiado tarde en la vida. (GROF, 1999: p.86)*

El autor de la obra *Psicoterapia Existencial*, Irwin Yalom, considera que el encuentro humano propiamente dicho resulta más curativo para el paciente que toda la orientación teórica del terapeuta, siendo la relación humana la que genera el proceso curativo. En concordancia con ello, algunas escuelas de psiquiatría (la de Washington, por ejemplo) se basan en la premisa según la cual, más que de ocuparse de la estructura intrapsíquica del paciente, el moderno psiquiatra debe interesarse por el estado de sus relaciones interpersonales.

Los sistemas terapéuticos como el temazcalli van incluso más allá: si bien contemplan al otro y al reestablecimiento de las comunicaciones con el otro como un elemento esencial en la verdadera curación, no se detienen ahí. Para las corrientes modernas de la psicología y la psiquiatría la propuesta es "lo que cura son las relaciones", lo cual, si bien es una premisa admitida por la cosmovisión mesoamericana, es llevada a un extremo, al considerar que "uno es" sus relaciones:

*las relaciones interpersonales, más que un campo de manifestación de la persona son (...) la persona propiamente dicha: la persona no sería (...) nada más (y nada menos) que la intersección de las múltiples relaciones familiares, sociales y rituales que enmarcan la vida del individuo. (LEENHARDT, 1997: p.20).*

Esta forma de entender al ser humano en la cual uno es sus relaciones, y uno está constituido esencialmente por los demás, es común al pensamiento ancestral del hombre en culturas y regiones aisladas geográficamente. Maurice Leenhardt realizó su investigación (de la cual esta tomada la cita anterior) entre los grupos Canacos de

melanesia; por su parte, la cultura maya del sureste de México utilizaba una frase, "In lakesh" que significa, literalmente, "Yo soy otro de ti mismo", haciendo referencia a esta visión en la cual los demás son tan sólo espejos de uno, en la cual uno es los demás: uno es sus relaciones.

Dentro de la tradición que ha mantenido vivo el ceremonial del temazcalli se utiliza a manera de petición y de plegaria la frase "Por todas mis relaciones", cuyo significado tiene una profundidad asombrosa.

Por un lado, hace referencia a lo que hemos estado mencionado: a ese ámbito social en el cual el otro nos constituye esencialmente, con lo cual se pide la sanación de las relaciones con los otros como una forma de sanar uno mismo. Es por ello que se trabaja con la palabra, con la comunicación interpersonal como el vehículo idóneo para conseguir el restablecimiento de la salud en nuestras relaciones sociales, para que aprendamos a comunicarnos en profundidad. Dado que nuestra enfermedad cultural es emocional y es social, la cura tiene contemplar estos factores: una medicina que trabaje con nuestros cuerpos golpeados por el stress, con nuestras emociones negadas, con nuestras comunicaciones dañadas y con nuestras relaciones sociales enfermas.

Sin embargo, el pedir "por todas mis relaciones" no se limita al aspecto social, es decir, no se circunscribe al ámbito humano, sino que contempla la armonización y la



sanación de nuestras relaciones con lo otro, con todo aquello con lo que nos relacionamos. El temazcal, lejos de ser únicamente un recinto para el baño cotidiano, es un santuario donde el hombre entra para sanar sus relaciones con su semejante, el hombre, pero también con todo aquello que constituye su universo. Es por ello que antes de entrar uno se *sahumea* (se limpia con el humo del copal) y se "pide permiso" a los

señores de los cuatro rumbos, a las entidades y los seres que existen en el lugar donde está el temazcal, en vista de que se trata de un acontecimiento de gran trascendencia. (PRIMO, 2003: p.32)

Esta dimensión de la frase "Por todas mis relaciones" nos habla de una cosmovisión en la cual la comunicación en un fenómeno que no está circunscrito ni limitado a su

dimensión humana, sino que mantiene abierta la posibilidad de comunicarse con el mundo, con el universo entero. En esta filosofía que sustenta las formas rituales del temazcalli, permanece viva la capacidad de escuchar el lenguaje del Universo y de ser capaz de recibir su mensaje. La naturaleza, las estrellas y los astros, los 4 elementos, una montaña o un desierto, una planta sagrada, una cascada, o uno mismo... son "los otros Otros", con los cuales el hombre puede entablar contacto y diálogo<sup>15</sup>. En el temazcalli son la tierra, el agua, el aire y el fuego los elementos o espíritus que nos darán la armonía que hemos perdido, por lo que puede dirigirse a ellos haciéndoles peticiones, y puede escuchar su lenguaje, como implora un canto:

*Agua vital, purifícame,  
fuego del amor, quema mi temor.  
Viento del alma, llévame al altar,  
Madre Tierra, vuelvo a tu hogar,  
en el temazcal!*

Al pedir "por todas mis relaciones" el hombre está pidiendo la sanación de todo aquello con lo que se relaciona, ya sea con uno mismo o con su hermano, con la tierra, el cielo y cuanto hay en éstos, con los antepasados que desde las estrellas nos miran o con los dioses que viven en nuestro propio corazón; un diálogo con el universo, una comunicación con el mundo que permite acercarse y emparentar con éste. No en vano, en el pensamiento mesoamericano, a las piedras se les llama "abuelas", al sol "padre", a la tierra "madre", a los ancestros "abuelos" y a los animales "mis hermanitos."



<sup>15</sup> En el subcapítulo 2.4) *Una semblanza de la cosmovisión de los pueblos mesoamericanos: la vivencia de lo sagrado*, se puede encontrar una descripción de la relación entre los pueblos prehispánicos y su entorno natural.

## **CONCLUSIONES**

La carencia de ritos en la etiología de la enfermedad

*"En un mundo amenazado de muerte violenta donde el poder del hombre se dirige a inventar métodos para aniquilarse o para defenderse de sus inventos destructivos, ha llegado la hora de la palabra, que anuncia más que la llegada de la mañana, la eterna vuelta de la mañana, del tiempo creador en que el sacrificio, la sangre del inocente derramada por sí mismo –y no por los sicarios y los policías mundiales- creaba no sólo una fraternidad humana y un mundo mágico que hiciera soportable la miseria del mundo real sino la renovación de la vida, la renovación de la poesía de la vida, de la conciliación del hombre consigo mismo, con su universo y con la guerra del tiempo" (BENÍTEZ, 1992: p.189)*

Palabra; sacrificio; comunidad o fraternidad humana; conciliación del hombre consigo mismo y con su universo... Fernando Benitez invita a un retorno, a una vuelta a los tiempos del ritual vivo, al ritual capaz de dar fuerza y generar fraternidades humanas; una vuelta a los tiempos de la palabra compartida y del sacrificio voluntario, pleno de significado.

Hemos hecho un recorrido por las formas y los significados tradicionales de un ritual ancestral como lo es el temazcalli. Hemos hecho un análisis desde la ciencia psicológica sobre los fenómenos psíquicos y emocionales que en esta ceremonia tienen lugar, y nos hemos centrado en un estudio sobre los procesos comunicativos entablados cara a cara en el contexto de este ritual de purificación.

Palabra, sacrificio, comunidad; rito. Estas cuatro palabras subrayan aspectos esenciales de lo que es el temazcalli. El ritual del baño de vapor, como una reminiscencia del México antiguo, representa un espacio que genera, permite e invita al surgimiento de la comunicación humana a distintos niveles. Los entornos rituales se encargan de abrir estos espacios, que difícilmente encontramos en la cotidianidad, en los cuales el hombre se da permiso de ser y de actuar de formas que usualmente se prohíbe. El despliegue de la comunicación emocional que observamos en este tipo de rituales tiene un profundo efecto en el individuo, tanto en su ámbito individual como en la esfera de sus relaciones con su entorno social y natural.

Es por ello que este tipo de rituales curan. Sin dejar de considerar los enormes beneficios que el temazcalli tiene a nivel físico, la palabra catártica da salida a emociones y sentimientos que de ser guardados tienen la capacidad de enfermar al individuo. Mediante esta comunicación emocional compartida se gestan lazos de

identificación y de solidaridad que van restaurando las relaciones interpersonales del sujeto, sanando el ámbito social de su existencia. Propiciando estados de ánimo, de percepción y de conciencia expandidos, los rituales y las ceremonias posibilitan que se acceda a experiencias de tipo espiritual o extático, con lo cual se va restaurando la vida espiritual del individuo y de la comunidad.

Vehículos terapéuticos que trabajan a varios niveles, desde los ámbitos físico y social hasta los aspectos emocionales y espirituales: este es el sentido de los rituales tradicionales. Refuerzan la memoria colectiva que da unidad a un grupo, renuevan los lazos sociales que mantienen en pie la vida comunitaria, abren espacios necesarios para la catarsis, y generan condiciones o situaciones benéficas para el organismo. No en vano la vida del hombre mesoamericano esta llena de rituales y ceremonias: tal era su importancia en el mantenimiento de una salud integral del individuo y de la sociedad.

Así pues, el ritual cura. Tal es su función: curar en forma integral, tanto el desequilibrio individual como la patología social o colectiva. En el pensamiento científico actual los rituales son entendidos como formas primitivas e ignorantes, formas ya superadas por el desarrollo de las ciencias modernas. Sin embargo, los desequilibrios emocionales, la enfermedad mental, la somatización patológica de emociones y el sentimiento generalizado de soledad, aislamiento y vacío existencial son ahora más fuertes que nunca. Algo no ha podido resolver el pensamiento científico moderno, algo se le ha escapado. Nuestra carencia de ritos vivos se constituye hoy día como una causa de desequilibrio y enfermedad.

En este contexto, ¿cabría la posibilidad de otorgar el beneficio de la duda a las formas ancestrales o tradicionales que el hombre ha tenido y ha usado por años para procurarse una vida más sana, más armónica?. ¿Seríamos capaces de tener la humildad necesaria para, como antaño se hacía, voltear hacia atrás y pedir consejo a los antepasados?.

La falta de una vida subrayada, enmarcada y contextualizada por ritos y ceremonias vivas y llenas de significado se constituye actualmente como una fuente de enfermedad. La comunicación íntima del hombre con su semejante, las catarsis profundas, el contacto con los elementos naturales en su forma más pura, las vivencias de corte espiritual... son todas ellas experiencias con un inmenso potencial curativo, restaurador de la salud integral de la persona; son, asimismo, vivencias que

brindan esos rituales y ceremonias de las cuales nos hemos creído que -como hombres modernos y civilizados- podemos prescindir.

¿Qué pasaría si introducimos en nuestra sociedad la práctica de un ritual como lo es el temazcalli? ¿Qué pasaría con las relaciones humanas, con la vida emocional y espiritual de las sociedades? ¿Qué transformaciones podría ejercer sobre la forma en que entablamos nuestras comunicaciones humanas?.

Quizá la respuesta a estas interrogantes se encuentre en aquel pensamiento empleado en la tradición<sup>1</sup>: "lo único que podemos perder es aquello que no queremos tener en nuestras vidas."

#### **4.1 SALUD EMOCIONAL: NECESIDAD DE ESPACIOS PARA LA CATARSIS**

Bien conocido es en la actualidad el hecho de que la expresión de las emociones, el socializarlas y compartirlas con otros tiene un potencial restaurador en el ser humano. Bien sabido es también, que rara es la ocasión que en nuestra cotidianidad se presenta la experiencia de una comunicación entablada a este nivel, al nivel emocional. Existe una tendencia a negar, reprimir o disfrazar las propias emociones, tendencia que no es sólo problema del individuo sino de una civilización que no dispone de espacios para el intercambio emocional y las catarsis terapéuticas.

Dichos espacios han sido proporcionados históricamente por las actividades rituales y ceremoniales; en una cultura como la nuestra en la que la mayoría de sus ritos han perdido gran parte de su significado, las ceremonias carecen de la fuerza necesaria para generar un ámbito de comunicación emocional íntima. La represión de nuestras emociones se debe, en gran parte, a una civilización que no se ha ocupado de generar espacios sociales adecuados para la catarsis.

Las pocas ceremonias y rituales que nuestra cultura conserva no generan el entorno necesario para la comunicación interpersonal profunda y mucho menos para la catarsis, debido a un decreciente significado de los ritos, en los que la participación emocional y comunitaria es prácticamente nula al menos para las grandes mayorías de los que acuden a ellas:

---

<sup>1</sup> Revisar la nota a pie de página número 6 en el segundo capítulo.

*Son innumerables las personas que desean la autotrascendencia y que se alegrarían de encontrarla en la Iglesia. Pero, ay, "las hambrientas ovejas levantan la vista y no son alimentadas". Participan en los ritos, escuchan los sermones y repiten las oraciones, pero su sed queda sin satisfacer. Decepcionados se vuelven hacia la botella. Durante un tiempo por lo menos, y en cierto modo, esto les da resultado. Cabe todavía asistir a la iglesia, pero (...) el objeto efectivo del culto es la botella y la única experiencia religiosa es ese estado de euforia sin trabas y beligerante que sigue a la ingestión del tercer cóctel. (HUXLEY, 1991: p.67)*

En su artículo *Cultura y Emociones, Manifiesto por una antropología de las emociones*, Joseph Ma. Fericgla explica:

*Una de las causas de los problemas profundos que estamos viviendo en nuestras sociedades es justo la carencia de experiencias activadoras de nuevas estructuras personales más flexibles. La sociedad se ha llenado de estructuras sociales muertas, cada vez más alejadas de la vida individual; de estructuras sociales que en lugar de impulsar nuestras vidas las eclipsan, les quitan sentido y propósito. La única actividad estructurante que tenemos es la ocupación laboral: nuestras vidas se organizan a su alrededor: formación juvenil, horarios cotidianos, forma de vestir y de vivir, prestigio social, incluso lenguaje, lugar de residencia y relaciones sociales. Pero la ocupación laboral es una actividad profana y estéril, no nos prevé de espacios donde vivir las necesarias catarsis emocionales y donde viajar a las profundidades de nuestro Ser para conocer qué alberga cada uno y una de nosotros, ordenarlo y darle una salida en la vida. Al carecer de estos marcos tan especiales, muchísimas personas de hoy no aciertan a descubrir el sentido de su vida, lo cual genera patologías y las hace cobardes, característica ésta de nuestro mundo actual.<sup>2</sup>*

La falta espacios para la expresión emocional se ha traducido en una fuente de enfermedad mental, social y, a través de un proceso de somatización, física. Vivimos un tiempo en que lo normal es la negación de las emociones, la falta de contacto con ellas, el miedo a vivenciarlas y un cierre generalizado a comunicarlas y compartirlas. Occidente es una cultura que inhibe en gran medida muchas emociones, tanto en su vivencia como en su expresión, o las circunscribe a ciertos ámbitos muy concretos.

---

<sup>2</sup> FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup>. *Cultura y emociones. Manifiesto por una antropología de las emociones*. Sociedad de Etnopsicología Aplicada y Estudios Cognitivos. [en línea]. <[http://www.etnopsico.org/textos/emociones\\_cultura.htm](http://www.etnopsico.org/textos/emociones_cultura.htm)> [Consulta: 15 de Febrero de 2004].

Las relaciones de pareja y la familia son –en el mejor de los casos- las únicas esferas en que está socialmente aceptada y permitida la apertura y el intercambio emocional.

La relación entre las emociones y la salud es más que estrecha. Parafraseando, podríamos afirmar: “dime como manejas tus emociones y te diré qué tan sano te encuentras”. Nuestra sociedad, cimentada con base en el cristianismo católico, se encuentra impregnada de emociones como la culpa y el miedo al castigo – primariamente- y el miedo en general –a la vida misma- detrás de éste. No en balde la antropóloga Ruth Benedict ha clasificado nuestra civilización Occidental actual como una cultura de la culpa, en donde es ésta la que rige y determina los comportamientos sociales y religiosos del hombre. (cit. por BATESON, 1993)

Sin temor de exagerar, podríamos afirmar que en nuestro tiempo existe un auge de las enfermedades que tienen en su base trastornos emocionales. No sabemos manejar nuestros sentimientos: por un lado nos explotan y se nos escapan en la oficina o en medio del tráfico mientras que por el contrario nos los guardamos cuando estamos necesitados de compartir algo que nos lastima. La enfermedad emocional va enfermando al individuo entero, al trasladarse al aspecto social de su vida (las relaciones, que se encuentran empobrecidas al ser privadas de su primer alimento, es decir, las emociones compartidas) y al ámbito físico.

Ante ello, surge la necesidad de reabrir el campo de nuestra expresión emocional. Normalmente los problemas en las relaciones aparecen porque se va creando un bloqueo en la comunicación emocional. Por tanto, una herramienta que posibilite esta reapertura de nuestra comunicación interrumpida podrá romper el bloqueo abriendo camino a la recuperación.

Dado que la vida emocional se constituye como la base de la comunicación humana (aquella que la enriquece, que le da vida y fuerza siendo por tanto la base de las relaciones humanas), resulta absolutamente necesario desarrollar -o retomar- una herramienta que fomente precisamente ello: la intercomunicación humana a un nivel profundo.

El temazcalli es precisamente esto: una herramienta útil en esta reconexión con nuestras emociones, que posibilita reabrir la auténtica comunicación emocional constituyéndose como una medicina que puede contribuir a ampliar nuestros procesos comunicativos, a abrirnos al contacto con nosotros mismos (con el yo emocional) y con el otro.



La propuesta entonces es la recuperación de un rito capaz de gestar una comunicación auténtica, integrándolo a nuestra cultura y recibiendo de él sus beneficios, con la meta de formar individuos y sociedades emocionalmente sanos.

#### **4.11 Salud física**

Hemos visto los numerosos aportes que el baño de temazcal conlleva para la salud física del individuo<sup>3</sup>. No insistiremos aquí más sobre el asunto. Lo que se pretende tratar brevemente en este espacio es una forma indirecta en que el temazcalli contribuye a una mejoría notable en la salud física de los individuos. Más allá de los efectos fisiológicos que el baño de temazcal tiene sobre los distintos órganos y aparatos del cuerpo humano, existe una importante repercusión de este ritual sobre la salud física del sujeto que lo practica, derivada de los beneficios que a nivel emocional conlleva.

Producto de una visión holística e integral del ser humano, la medicina científica Occidental se abrió en el siglo pasado a la aceptación y al estudio de la estrecha relación existente entre la salud física u orgánica y la salud emocional. El reconocimiento del proceso de somatización mediante el cual una situación emocionalmente intensa o prolongada es perfectamente capaz de influir en las

---

<sup>3</sup> Revisar el subcapítulo 2.5 en su sección *Usos medicinales, Para males del cuerpo*

funciones orgánicas del cuerpo abrió todo un campo nuevo de estudio sobre la patología y la *etiología* de la misma.

Jurgüen Ruesch considera que no es infrecuente que un "alma enferma" en el sentido emocional o moral acabe siendo un cuerpo somáticamente enfermo:

*Cada día aparecen más datos que permiten afirmar, sin lugar a dudas, la existencia de profundas relaciones entre el cáncer y el sistema endocrino (donde residen principalmente las emociones); entre el estrés, las depresiones emocionales y el sistema inmunitario (a mayor estrés, menor eficacia inmunológica); entre las alergias físicas, hasta ahora atribuidas de forma genérica al polen primaveral, y las fobias o miedos psicológicos. (RUESCH, 1980; p.395)*

La enfermedad psicosomática aparece entonces como el resultado de una tensión emocional mantenida por largo tiempo sin ser drenada o elaborada. Es por ello que los rituales, al proporcionar un entorno seguro para la descarga de las emociones, influyen no sólo en la salud emocional del individuo sino que, a la larga, se constituyen como medios preventivos para el desarrollo de enfermedades somáticas, dado que la falta de expresión emocional se traduce en una fuente de enfermedad mental y, a través de un proceso de somatización, física.

Una vez más, la base de la curación esta dada por la comunicación: la expresión emocional en un contexto facilitador permite trabajar los conflictos mentales o emocionales de los individuos con las respectivas consecuencias en el ámbito de la salud física:

*"Si su estado se relaciona con un conflicto interno que se manifiesta como sentimientos de culpa, vergüenza, temor, cólera o depresión, la comunicación puede ayudar al individuo a revivir experiencias pasadas, a lograr una comprensión cabal de sus circunstancias presentes y adoptar una conducta que favorezca la reducción gradual del conflicto. (...)*

*Si su estado es producto del aislamiento, incomprensión, desacuerdo o conflicto social, el buen manejo de su comunicación puede ayudar a (...) asociarse positivamente con los demás y eliminar las perturbaciones a medida que surgen.*

*Si su estado se relaciona con vivencias de angustia frente a circunstancias somáticas, físicas o sociales inalterables, la comunicación puede ayudar al sujeto a vencer su aprensión y temor". (RUESCH, 1980; p.395)*

#### 4.2 SALUD SOCIAL: UNA MEDICINA PARA UNA SOCIEDAD ENFERMA.

*“Todos sabemos que la orientación física y biológica de la medicina docta occidental ha permitido desarrollos y descubrimientos originales en el tratamiento de las enfermedades. Pero para llegar a su estado actual, tal sistema ha debido renunciar a otros sistemas explicativos. Puesto que las creencias consideran a la enfermedad como algo físico primero y antes que nada, el tratamiento va en el mismo sentido; cobra un aspecto biomédico.*

*En última instancia, se aceptará que el enfermo somatiza, es decir, que manifiesta físicamente un malestar de orden psicológico, pero bastante tiempo ha debido pasar antes de que se llegara a esto.*

*Hoy lo psicosomático ya no molesta a nadie y ciertos terapeutas occidentales afirman incluso que tres de cada cuatro enfermedades resultan del stress y de las angustias de la vida cotidiana en las sociedades industriales.*

*Sin embargo, no es tan fácil pasar de lo psíquico a lo social. La medicina docta occidental, centrada en lo físico individual, ha consentido en extender la etiología hasta lo psíquico individual; más allá de ese umbral no existe realmente la enfermedad. (GENEST, 1980: p. 19)*

Lo que nos muestra Serge Genest en esta cita es un límite de la medicina occidental que, si bien se ha abierto a considerar que lo psíquico y lo emocional pueden ser causas de enfermedades físicas, se niega a dar a lo social la misma categoría. En última instancia, no se considera que uno pueda enfermar físicamente a causa de un sistema de relaciones sociales enfermo.

Muy distinto es el pensamiento mesoamericano que considera a las relaciones sociales como ámbitos del propio ser, y que pueden por tanto encontrarse como causa de la enfermedad orgánica. Ernesto Sábato contempla esto cuando observa que una enfermedad es la ruptura de un equilibrio, ruptura que a veces puede ser provocada por un impulso somático y otras por un impulso anímico, espiritual o social. (SÁBATO, 2000: p.25)

De esta forma, la manera en que uno construya sus relaciones, en que uno se desenvuelva en su entorno social determinará, en última instancia, la salud misma del individuo. Resulta inconcebible considerar un individuo sano (integralmente sano) a aquel cuyas relaciones sociales se encuentran plagadas de envidias, de odios, de rencores, de miedos. Lo social es parte de uno mismo y por tanto la salud debe manifestarse en este plano, en las relaciones que uno construye.

El ser humano actual en las grandes ciudades se encuentra aislado, envuelto en su propia burbuja que lo separa de los demás a pesar de estar junto a ellos. El contacto directo con los otros seres humanos es cada vez más raro, cada vez más con un sentido puramente utilitario:

*El hombre está perdiendo el diálogo con los demás y el reconocimiento del mundo que lo rodea, siendo que es allí donde se dan el encuentro, la posibilidad del amor, los gestos supremos de la vida. ¡Cuántas lágrimas hay detrás de las máscaras! ¡Cuánto más podría el hombre llegar al encuentro con el otro hombre si nos acercáramos los unos a los otros como necesitados que somos, en lugar de figurarnos fuertes! Si dejáramos de mostrarnos autosuficientes y nos atreviéramos a reconocer la gran necesidad del otro que tenemos para seguir viviendo. (SÁBATO, 2000: p.88)*

Sábato explica como las sociedades desarrolladas se han levantado sobre el desprecio a los valores comunitarios, lo cual se ha traducido en toda una serie de formas de patología social: falta de empatía, disminución de la habilidad para reconocer las propias emociones y las de los demás, empobrecimiento de las relaciones sociales, etc.

En el origen de esta patología social que vive el hombre moderno encontramos la desaparición de la comunidad, no como un simple concepto, sino como experiencia de vida compartida. En las sociedades tradicionales, al externar y compartir los enojos, los corajes y rencores, las alegrías y las tristezas en un contexto ritual, cada individuo se muestra ante los demás reforzándose así los valores compartidos de los que depende la vida comunal: la confianza, el respeto, la camaradería, etc.

En la actualidad, especialmente en las grandes ciudades, tales valores han caído en desuso. Al despreciar los rituales como formas primitivas y poco evolucionadas, los occidentales hemos perdido espacios para la convivencia comunitaria, hemos perdido los ámbitos en los que la comunidad misma se generaba y se fortalecía. Atravesamos un proceso de desritualización de nuestra vida, en el cual las pocas formas rituales que conservamos se encuentran débiles, carentes de la fortaleza necesaria para generar la participación comunitaria.

*“La mayoría de los teóricos –explica Scheef- afirman que la pobreza del ritual siempre va asociada a la pérdida de la comunidad, y algunos teóricos arguyen que la*

*pobreza del ritual es una de las causas fundamentales de la pérdida de comunidad".*  
(SCHEEF, 1986: p.119).

Los rituales comunitarios han sido sustituidos por el entretenimiento de masas, por la formación de públicos anónimos y desconectados. Los medios masivos de información y de entretenimiento venden la ilusión de crear comunidades, cuando que lo único que propician es la generación de públicos aislados entre sí.

Estos sustitutos, pseudorituales modernos en los cuales se permite la expresión emocional, pueden ser las peleas de box, las luchas, los toros, el fútbol, el mismo cine y las telenovelas; sirviendo todos ellos a la función catártica de emociones que permite vivenciar y expresar sentimientos de odio, tristeza, alegría exaltada, etc.

Hoy el cine y la televisión son los mayores difusores de formas de expresión emocional. Sin embargo, ninguno de estos medios o de estos pseudorituales logra la participación comunitaria que los rituales tradicionales provocan. Mientras dura el *show* la audiencia o los espectadores pueden tener la ilusión de sentirse conectados con los demás, pero el engaño se desvanece cuando la función termina y cada individuo se percata de que se encuentra tan aislado como siempre.

¿Cómo podríamos comparar el compartir con un grupo de individuos cercanos la risa y toda la gama de sentimientos que la inducen, con ese ridículo sustituto utilizado en los programas cómicos, al incluir una banda con risas, tratando de dar al aislado y desconectado televidente la ilusión de estar acompañado, de compartir el sentimiento de la alegría con otros?

Jeanne Achterberg afirma en su obra *El Viaje del Chamán* que la enfermedad es inevitable si uno olvida la sensación de pertenencia y de conexión. La nuestra es una cultura que privilegia la individualidad, que propicia el aislamiento, creando seres enfermos en el sentido social. Marshal McLuhan consideraba que la cultura humana planetaria -la aldea global- debía ser de carácter comunitario o no sería. ¿Cómo, entonces, poder recuperar esta experiencia de participación comunitaria, en esta cultura individualista sembrada en las grandes urbes industrializadas? ¿Es que es esto aún posible?

La respuesta la da Douglas Rushkoff en una sencilla frase:

*“La comunicación es el primer paso hacia la comunidad”.*

El restablecimiento de la experiencia de comunidad sólo será posible mediante el ejercicio de la comunicación ejercida a un nivel profundo, a un nivel íntimo. La comunicación interpersonal aparece entonces como la verdadera y única cura para esta patología social que nos ha hecho seres aislados y desconectados de nuestros semejantes.

La expresión emocional es una forma de cultivar la intimidad: comunicar nuestros sentimientos a otros es una forma de dejar que nos conozcan, de ir compartiendo y generando lazos comunitarios. En este sentido, la comunicación es un vehículo de construcción y profundización de las relaciones con el otro y, por tanto, una herramienta capaz de sanarnos en el sentido social.

Al respecto, Jurgen Ruesch considera que el placer que los individuos obtienen de la comunicación cuando ésta funciona bien constituye la fuerza motriz que los induce a buscar relaciones humanas. (RUESCH, 1980; p.385). Esta capacidad restauradora que posee el encuentro humano se constituye como la piedra angular de la salud mental.

Así pues, el hombre se curará a sí mismo cuando sea capaz de establecer una comunidad, cuando transite de un ser social a un ser comunal, comunitario. En otras palabras, sanaremos nuestra patología social cuando aprendamos a comunicarnos sin miedo; cuando, mediante la búsqueda y el hallazgo de nuevas formas de comunicación, podamos ir construyendo a nuestro alrededor una verdadera comunidad.

Sin embargo, ¡cuanto miedo tenemos de dejarnos ver! Cuanta falta nos hace salir de esta soledad rodeada de gente en la que nos movemos, y comunicarnos a profundidad con el otro. Ante este enorme miedo que el hombre moderno tiene de mostrarse y de compartirse, ¿cómo lograr la comunicación a nivel emocional? Tenemos la convicción de la inmensa necesidad que tenemos de comunicarnos a profundidad con nuestros semejantes y, sin embargo, hemos construido todo un sistema de bloqueo para defender nuestra intimidad.

¿Qué hacer que nos permita salir al encuentro del otro sin el pánico que ello suele causarnos? ¿Cómo disolver ese bloqueo?

*Iluhl* es una palabra en náhuatl que quiere decir *retorno*. En la tradición se maneja el valor de la humildad necesaria para, cuando uno está perdido, desorientado o enfermo, ser capaz de pedir ayuda a “aquellos que saben”, es decir, tener la capacidad de voltear hacia atrás y pedir consejo a los maestros, a los antepasados.

Es así, volteando hacia atrás, que encontramos una inmensa riqueza en nuestras raíces, en los rituales propios de nuestra cultura madre, que se constituyen como una valiosa medicina para nuestra sociedad enferma.

El ritual tiene el potencial no sólo de satisfacer las necesidades individuales (emocionales, mediante la catarsis, la palabra compartida, descarga de tensión, etc.) sino que genera en el proceso una solidaridad colectiva capaz de estrechar los lazos comunales.

El ritual facilita la expresión. Como hemos visto en el caso del temazcalli, es capaz de romper los bloqueos (miedos en su mayoría) que obstaculizan el libre fluir de la comunicación, logrando que el individuo se exprese y se comunique a un nivel que en la cotidianidad difícilmente podría hacerlo. De aquí la necesidad de recuperar las formas rituales, estas formas que nos conduzcan de nuevo a la experiencia sanadora de la comunicación interpersonal, formas que nos lleven de nuevo a la experiencia de la comunidad.

Sólo comunicándonos a profundidad podremos construir verdaderas comunidades, esas redes de experiencias y significados compartidos que tanta falta nos hacen, como hombres de la globalización que somos, para sanar nuestra patología social. En este camino de recuperación, los rituales vivos y llenos de significado tienen la capacidad de auxiliarnos en el proceso de perder el miedo al contacto y a la expresión, de hacernos, en última instancia, individuos equilibrados no sólo física y psíquicamente sino también sanos en el sentido social.

### **4.3 SALUD ESPIRITUAL: LA FALTA DE CONTACTO CON EMC.**

*“Aunque los problemas del mundo tienen diversas formas, no son más que síntomas de una condición subyacente: el estado emocional, moral y espiritual de la humanidad moderna. En última instancia, son el resultado colectivo del nivel actual de conciencia de los individuos” (GROF, 2001: p.285)*

Como hemos venido insistiendo a lo largo del presente trabajo, una salud integral tiene que contemplar todo aquello que es propiamente humano, es decir, lo físico –su cuerpo-, lo emocional y lo psíquico, lo social y lo espiritual.

Hemos revisado cómo la medicina moderna (incluyendo en este campo a la psiquiatría y la psicología) se ha abierto con el paso de los años a aceptar la influencia de la dimensión emocional y mental en la génesis y el desarrollo de la enfermedad somática; sin embargo, al igual que sucede con la dimensión social de la existencia humana, se sigue sin considerar el aspecto espiritual como un ámbito humano sin cuyo desarrollo el humano se queda incompleto, desarmónico.

Así, si lo que buscamos es un desarrollo integral del hombre no podremos dejar de lado la dimensión espiritual de la vida y ésta, a diferencia de lo puramente religioso<sup>4</sup> consiste en la experiencia y la percepción directa -personal- de lo sagrado<sup>5</sup> y en el acto de compartir esta percepción con una comunidad (el prójimo, el otro). Toda disciplina espiritual que no tenga por centro una experiencia directa de lo sagrado ha perdido todo su sentido, o al menos uno de los más importantes.

De aquí surge la necesidad de recuperar esta conexión con la dimensión espiritual de la existencia a través de una experiencia directa de lo sagrado, experiencia tan real y tan viva en los pueblos indígenas tradicionales y tan ajena a la mayoría de los occidentales. ¿Cómo lograr esta revinculación con la dimensión espiritual de la existencia?. Los ecos que nos llegan de las voces ancestrales apuntan todos en una misma dirección: mediante los estados sagrados de conciencia.

Sabemos ahora que lo sagrado es una forma de percepción, un estado de conciencia. Grof explica como la espiritualidad es una cuestión privada que refleja la relación entre el individuo y el cosmos, y se encuentra basada en experiencias directas de una perspectiva de la realidad radicalmente diferente, o de una dimensión de la realidad que normalmente permanece oculta. (GROF, 1999: p.19). Este tipo de experiencias ocurren todas ellas en estados expandidos de conciencia; como mencionábamos citando a Mckenna, Dios no es una idea, sino un continente perdido en la mente

---

<sup>4</sup> “La religión se basa en una comunión formal, no sustancial, con un sacramento placebo, y es una defensa contra la experiencia religiosa o divina; la religión establecida es una espiritualidad materialista o materialismo espiritual. Ahora estamos reconectando con la verdadera religión, que es la experiencia directa de lo divino.” Jonathan Ott (cit. por PIÑEIRO, 2000: p.109)

<sup>5</sup> De lo numinoso, de la divinidad, del Todo, de la Unidad, de la plenitud, etc.

humana. (MCKENNA, 1993: p.298) Un continente al cual uno puede asomarse y atisbar un poco a través de los estados sagrados de conciencia.

Ya sea mediante diversas técnicas de respiración, a través de danzas extáticas, por el consumo de sustancias enteógenas o mediante variadas prácticas físicas, los estados expandidos de conciencia tienen la capacidad de llevar a quien los practique a una experiencia directa de lo sagrado, a una experiencia de tipo espiritual. En las culturas mesoamericanas y las civilizaciones ancestrales este tipo de experiencias estaban siempre enmarcadas, dirigidas y propiciadas por un complejo sistema de rituales y ceremonias que aseguraran que la vivencia tuviese efectos positivos, restauradores y curativos en el sujeto.

En las culturas tradicionales, hablar de estados modificados de conciencia es hablar de rituales que los inducen, dirigen y controlan, manteniendo así su estatus de sagrados. Es pues a través del ritual que el hombre desarrolla y vive su espiritualidad, que el ser humano accede a esta percepción de la dimensión espiritual de la existencia.

Al privarse de una vida enmarcada por rituales vivos y llenos de significado, el mundo occidental se ha privado asimismo de la forma de vivir sus experiencias espirituales, renunciando primero a éstas para después negar incluso su existencia. Sin rituales que le conduzcan a vivir estados sagrados de conciencia, el hombre moderno se ha quedado cojo, sin desarrollar esta parte espiritual propia de su ser y absolutamente necesaria para caminar por la vida.

Si bien los estados modificados de conciencia los sigue experimentando, al hacerlo totalmente fuera de un marco ritual y ceremonial, ha propiciado una desacralización de los mismos, que ya no le llevan a la percepción de lo sagrado, sino cuando mucho a una liberación un tanto autodestructiva de sus tensiones al ir generando dependencias y adicciones.

Es por ello que, de ser consideradas medicinas, las plantas sagradas ahora son vistas como drogas; es por ello que, de ser estados sagrados de conciencia, ahora se les tacha de periodos de irracionalidad, de minilocura o de desorganización mental.

Los ámbitos espirituales de la conciencia humana se han separado del mundo ordinario al grado de que ahora se niega incluso su existencia. Esta diferencia entre las dos visiones del mundo (la científica occidental por un lado y la visión de las culturas ancestrales, por otro) se suele plantear como una superioridad de la ciencia occidental sobre la superstición primitiva. Grof explica como los científicos actuales atribuyen

cualquier noción de espiritualidad a una falta de conocimiento, a la superstición, a fantasías, al pensamiento mágico primitivo, a la proyección de imágenes infantiles o a una severa psicopatología. Sin embargo, reconoce:

*Después de 40 años de investigación de la conciencia, siento con fuerza que la verdadera razón de esta diferencia entre las dos maneras de pensar radica en una posición ignorante de la civilización industrial de occidente respecto de los estados alterados de conciencia. (GROF, 1999; p.19)*

En distintos tiempos y distintas culturas existe la convicción de que existen estados no ordinarios de conciencia que son curativos, transformativos y muy beneficiosos si se producen en un contexto apropiado –es decir, en un contexto ritual-, con los conocimientos necesarios de los territorios a los cuales se va a acceder y con una intención terapéutica o de búsqueda real y sincera.

Nuestra civilización sería la única que, negando la espiritualidad y etiquetando los estados expandidos de conciencia como locura o enfermedad, no ha sabido utilizar y aprovechar el potencial curativo que tales dimensiones de la mente poseen. Las consecuencias de la negación de esta parte espiritual –desacralización del universo, alejamiento de la matriz natural de la vida, ausencia de comunidad, pobreza espiritual, falta de sentido de vida, etc.- se manifiestan en mayor o menor medida en todo individuo occidental, atiborrando los consultorios de los psicólogos y los hospitales psiquiátricos:

*Si el ego no se disuelve repetida y regularmente en el hiperespacio sin fronteras del Otro trascendente [léase, se sumerge en un EMC], habrá siempre un lento alejamiento del sentido de un ser que forma parte de la naturaleza en su conjunto. La consecuencia definitiva de ese alejamiento es el fatal hastío que impregna hoy a la civilización occidental. (MCKENNA, 1993: p.79)*

Una vez más, es la recuperación de una existencia enmarcada por rituales plenos de significado la que nos puede sanar en el sentido espiritual y reconectarnos con la experiencia directa de lo sagrado, al abrirnos la puerta a la vivencia de los estados sagrados de la conciencia y a su inmenso potencial terapéutico.

*El próximo paso en la aventura del autoconocimiento –considera Terence Mckenna- sólo puede empezar cuando tomemos nota de nuestra legítima e innata necesidad*

*de un entorno rico en estados mentales inducidos por medio de un acto de voluntad. Creo que podemos iniciar el proceso revisando nuestros orígenes. (MCKENNA, 1993: p.291)*

Revisar nuestros orígenes, echar un ojo a las raíces de nuestra cultura madre, voltear hacia atrás y “pedir consejo” a los ancestros. El camino de avance implica retroceder un poco, regresar para recuperar las herramientas rituales que tanta falta nos hacen como individuos, como cultura, como civilización enferma en el sentido emocional, social y espiritual.

#### **4.4 SOBRE LA NECESARIA REGRESIÓN.**



#### ***Ollin***

*Un ritual: volver a Madre Tierra...*

*El regreso al cálido vientre materno donde se da un clima húmedo y todo es silencio.*

*El regreso a la Madre Tierra: Coatlicue, la diosa prehispánica de las faldas de serpientes.*

*¿Cómo regresar a las entrañas de la Tierra?...*

*¿La muerte...?*

*Esta, en verdad, nos hace fusionarnos con la materia prima, pero para que la Tierra nos envuelva no es necesario fallecer. El hombre precolombino diseñó con su ingenio un sistema que propicia este reencuentro con la Tierra, pero en vida.*

*El temazcal, una puerta hacia el interior de la Tierra, hacia un vientre donde los hijos de la Tierra pueden encontrar alivio a muchos males, al tiempo que se regresa al seno materno cósmico.*

(VILLA, 2003)

Hablar de la Tierra, lo mismo que hablar de la madre, implica referirse a los orígenes; a los orígenes individuales y colectivos, personales y de la humanidad entera. El ingreso al vientre de la madre Tierra representa por tanto un regreso a los orígenes; entrar a un temazcalli significa pues, un retorno.

Un retorno ritual y simbólico a la matriz creadora de todo lo vivo, al seno materno cósmico. Un regreso a la tierra, a la madre, al tiempo de los orígenes de los cuales

tanto nos hemos distanciado. Un regreso también, para nosotros al menos, a las formas rituales tradicionales, a las formas simbólicas vivas.

Como individuos y como civilización, se ha hecho patente la necesidad que tenemos de un retorno. A un nivel personal necesitamos, como hemos visto, un regreso periódico a las formas de funcionamiento primitivas, a la cercanía con lo emocional, al contacto con los contenidos psíquicos inconscientes.

La regresión, a nivel individual, implica la vuelta a pautas de funcionamiento y de comunicación anteriores –más primitivas, más emocionales- con lo cual se consigue la adaptación que no se pudo encontrar bajo formas más evolucionadas. La regresión individual parte de una necesidad de volver atrás para reconfigurar y resanar los hechos emocionales que no han sido integrados. Es el retorno que como individuos necesitamos.

A nivel colectivo –como civilización enferma que somos- requerimos de un regreso a las formulas tradicionales de curación, a aquellas que contemplan nuestro cuerpo, nuestro mundo psíquico y emocional, nuestro ámbito social y las dimensiones espirituales. Necesitamos una vuelta a aquello que por primitivo considerábamos superado, a una medicina que no divida y fragmente al hombre, sino que contemple todo lo que es propiamente humano.

*Cuando la distancia temporal del paraíso fraternal aumenta, cuando la conexión con la matriz femenina/vegetal de la vida planetaria se hunde en un lejano pasado, entonces crecen la neurosis cultural y las manifestaciones de un ego ponderado, y proliferan las teorías dominantes de la organización social. (...) El triunfo global de los valores occidentales significa que hemos vagado como especie hasta llegar a un estado de neurosis prolongada. (MCKENNA, 1993: p.89)*

Como individuos y como civilización, estamos urgidos de un espacio donde se pueda entablar una comunicación profunda catártica para sanar nuestra vida emocional; un ambiente que permita el fluir de la comunicación interpersonal íntima para, mediante el ejercicio de ésta, ir construyendo los vínculos comunitarios que tanto necesitamos; un entorno que induzca, dirija y controle experiencias de expansión de la conciencia para poder aprovecharnos de todo su potencial terapéutico. Es en el ritual de temazcalli, en concreto, y en los rituales y ceremonias en general en donde podemos encontrar esto que tanto necesitamos para sanar nuestras vidas.

Ante ello, es hora de efectuar un movimiento retroprogresivo: echar un ojo hacia atrás con miras a seguir avanzando, recuperar las formas y los significados del rito, alimentarnos de los efectos que el mismo conlleva a nivel físico, emocional, social y espiritual.

*El hombre demasiado "cultivado" y "socializado", que vive de una cultura falsa, necesita absolutamente de otra cultura, es decir, de una cultura auténtica. Pero ésta no puede iniciarse sino desde el fondo sincerísimo y desnudo del propio yo personal. Tiene, pues, que volver a tomar contacto consigo mismo, ponerse de nuevo ante el universo en carne viva y volver a vivir de verdad. Mas su yo culto, la cultura recibida, anquilosada y sin evidencia se lo impide. Esa cosa que parece tan fácil –ser sí mismo- se convierte en un problema terrible.*

José Ortega y Gasset  
(cit. por PIÑEIRO, 2000: 243)

Tanto en el caso del individuo desarrollado desarmónicamente, como en el de la civilización enferma en el sentido emocional, social y espiritual, se hace patente la necesidad de retorno curativo –retroprogresivo- a lo primitivo, a los orígenes. La necesidad de métodos naturales de entrar en contacto con nosotros mismos y la falta que hacen las formas que nos reconecten con las energías de la naturaleza. La urgencia de un ambiente donde expresarnos sin miedo, (donde puede escuchar y tener la certeza de que seremos escuchados) aunada a la necesidad de un espacio al cual pueda entrar a explorar las dimensiones espirituales de su conciencia. Es esto lo que nos urge hacia una recuperación del rito como vía para sanar de forma integral.

*No estamos inventando algo nuevo, sólo estamos contribuyendo al rescate de enseñanzas muy antiguas y efectivas, practicadas exitosamente durante milenios para beneficio integral de la humanidad.* (PRIMO, 2003: p.64)

“Cada edad produce las cosas que necesita” sentencia el Psiquiatra Humphrey Osmond. A la luz de esta proposición, la recuperación y revitalización del temazcalli sólo nos puede hablar de una cosa: el ser humano de nuestro tiempo está necesitado de herramientas que le permitan comunicarse a un nivel emocional con sus semejantes para ir generando pequeñas comunidades, de espacios propicios y métodos seguros de alterar su conciencia, no para perderse y alejarse de sí (como lo hacen nuestras más

populares drogas modernas: la cocaína, la heroína, la TV), sino para ir al centro de sí mismo y reencontrarse con su esencia.

El resurgimiento del temazcalli nos ofrece una medicina enfocada sí al cuerpo, pero también a la mente, a las emociones, al ámbito social –de las relaciones humanas construidas mediante la comunicación interpersonal- e incluso al ámbito espiritual. Es por ello que este baño ritual se constituye como una invaluable herencia.

Conscientes de que cada vez más, la enfermedad física y mental o espiritual está surgiendo por una pérdida de la capacidad del ser humano de comunicarse, ya sea con uno mismo, con el otro o con su universo circundante, nos urge una vuelta a formas de contactarnos y comunicarnos más primitivas, más cercanas a lo emocional.

Conscientes también de la enorme capacidad curativa de un encuentro verdaderamente humano, apremia la necesidad de un espacio propicio para ello.

La recuperación de los ritos responde a esta urgencia de abrir estos canales de comunicación del ser humano consigo mismo (con su propio corazón), con el otro (su hermano el ser humano) y con el universo entero (la creación, lo trascendente, lo espiritual, lo divino).

Es entonces momento de un movimiento (*ollin*) de retorno (*ilhuitl*), de una regresión a los orígenes individuales y colectivos con miras a seguir avanzando. Este movimiento retroprogresivo es un llamado para recuperar nuestras raíces, nuestros orígenes; un llamado a que nos demos cuenta de que la existencia vivida en este estado de patología normal al que nos hemos acostumbrado es una vida no asumida, adormecida, una vida esclavizada por el miedo.

Es en la recuperación de nuestras fuentes rituales y de nuestros orígenes en donde se puede encontrar la vía para acceder a un estado de salud plena que contemple el desarrollo de todo lo que potencialmente el ser humano es.



### ***Ollin***

Ollin, la acción del movimiento.

Síntesis de todos los ciclos marcados siempre por un retorno.

## **ANEXOS**

### a. TESTIMONIOS

Se presentan a continuación fragmentos extraídos de las charlas, pláticas y entrevistas llevadas a cabo en el transcurso de esta investigación, así como la transcripción textual de algunos de los comentarios y experiencias, obtenidos de los cuestionarios abiertos aplicados a participantes del ritual del temazcalli.

Las respuestas y los comentarios generalmente eran demasiado largos para ser transcritas aquí en su totalidad. Por ello, y con el afán de preservar la riqueza del lenguaje y la expresión original, hemos decidido incluir solamente fragmentos de los mismos en los cuales se respetan las palabras de los sujetos tal cual fueron expresadas.

*“El temazcal me dio una conciencia clara, limpia, transparente... capaz de ver las cosas como son y una vaga comprensión de que así como son están bien, así es como deben ser... no sé explicarlo bien, una claridad hermosa.*

*Es como una conciencia que me permitió entender mis problemas no como cosas o situaciones ajenas a mí, sino como creaciones mías y juegos de mi propia conciencia, como si, de cierta manera, yo tuviera una parte activa en la formación de aquello que llamo mis problemas.”*

...

*“Fue al salir, al estar acostado viendo el cielo... de repente me di cuenta de que algo me estaba pasando. El mundo externo era el mismo, los árboles, el sol, el cerro... pero todo ello parecía transformado, parecía un poco más simple y más bello de lo que suele ser. Me encontraba en un estado en el cual cualquier cosa que sucediera –el viento moviendo las copas de los árboles, el sol colándose a través de las ramas de los pinos, o la imponente presencia del Ajusco- me invitaba a contemplarla.”*

...

*“... era una sensación de claridad mental, muy distinto al estado en el que me encontraba previamente, en el cual todo tenía un ligero sabor a problema, fracaso o tragedia. De repente, las cosas estaban bien así como eran. Me sentía como un niño, que es capaz de maravillarse con lo sencillo.”*

*"Hoy en esta ceremonia descubrí una nueva autoaceptación, que partió de una tolerancia para los demás, pero también y sobre todo hacia mi misma"*

...

*"...me di cuenta de que cuando me expresaba realmente me escuchaban, realmente estaban no sólo atentos a lo que yo decía, sino como sí estuvieran sintiendo mis palabras. Eso me llenaba de tranquilidad para seguir hablando"*

...

*"Comenzó por una desesperación en aumento, creí que ya no podía aguantar, comencé a angustiarme hasta que, de repente, no pude más y comencé a llorar y a hablar de eso que traía tan atorado. El llanto y el ir hablando me fue tranquilizando y al finalizar, aunque el calor era el mismo, yo me sentía inmensamente tranquila. Ya no tenía nervios ni desesperación."*

...

*"Lo que yo sentí en el temazcal es que ahí uno trae su mundo, ¿no? Y lo muestra, ahí dentro, lo comparte. El temazcal es un encuentro de mundos, de energías que se ponen en juego, se comparten y crean algo nuevo, ahí, por unos momentos, un mundo nuevo, una energía distinta a la que traía cada quien."*

...

*"Dentro del temazcal sentí que pude expresarme mejor y decir lo que realmente sentía y pensaba en ese momento. Adquirí más confianza para expresarme con facilidad. Al ser yo el que hablaba sentía un enorme confort como de desahogo además de un sentimiento de paz y de libertad; al ser el que escuchaba tuve un sentimiento de hermandad, de mucha confianza."*

...

*"... el sentir de que con esto [con las ceremonias del temazcalli] uno podía resolver conflictos internos, conflictos fuertes y reales. Así nomás."*

...

*"Yo entré en un espacio seguro, completamente resguardado, tanto que yo sabía... yo sabía que si yo necesitara nacer, podía nacer ahí... o que si yo necesitaba morir, podía*

*morir ahí, sabiendo que estaba totalmente protegida y que sería plenamente respetada."*

...

*"El temazcal me ayuda a ser honesto y comenzar a ser quien soy realmente, a abrirme a la intimidad de las sensaciones y los sentimientos. Para esto hay que luchar mientras uno está dentro. Si uno se resiste a experimentar la energía que hay ahí dentro, si uno no se vence a sí mismo –si no muere-, entonces no habrá renacimiento."*

...

*"Yo lo que vi es que sirve para curarse, ¿no? pero también para mejorarse, porque uno puede no estar enfermo, pero aún así puede crecer y mejorar mucho. Yo siento que el temazcal te ayuda a mejorarte como ser humano, a acrecentar y desplegar lo que eres, tu potencial como ser humano."*

...

*"No sé si nací, no sé si morí. Creo que sigo siendo yo, pero traigo más paz dentro"*

...

*"Dentro del temazcal dejé de pensar en estructuras hechas o en frases convencionales y vagas. Me di cuenta de que la base de éstas es el miedo a expresarse, y al percatarme de ello comencé a ver como mis expresiones fluían, casi infinitas, expresando lo que verdaderamente sentía"*

...

*"Aunque supiera que había 22 personas escuchándome, sentía que le hablaba a la nada, o más bien, a mi misma; me expresaba con la confianza como si estuviera sola y, sin embargo, con la rica experiencia de saberme escuchada"*

...

*"Experimenté una conexión con los elementos de la naturaleza: la tierra fría, el agua, el calor de las piedras; igualmente, me viví conectado física y espiritualmente con el resto del grupo; al salir, aprecié el viento fresco, la luz y el agua como si fueran los mejores regalos en el mundo."*

...

*“Decía lo que realmente quería decir, lo que verdaderamente sentía o aquello con lo que me identificaba, por más tonto que sonara mi comentario, no dudaba en anunciarlo, ya que se presentó una actitud de respeto absoluto entre los presentes. Podía comunicar mis pensamientos y mis palabras sin miedo.”*

...

*“El temazcal inició en mi un proceso hacia un cambio; entendí que ese mismo sábado no había transformado totalmente mi vida, pero si había iniciado un proceso, una fuerte toma de conciencia, un proceso de cambio.”*

...

*“Un sentimiento de dolor, odio, tristeza, confusión y desesperación se apoderaron de mi. Fui aguantando, aguantando hasta que ya no pude más. Me llegó la palabra y comencé a hablar de cómo me sentía. Al poco tiempo ya estaba llorando, dejando salir todo, desechándolo. Fue entonces que el dolor de cabeza y los sentimientos de coraje y desesperación se alejaron.”*

...

*“Puede descubrir muchos sentimientos que tenía escondidos y que de verdad me afectaban. Ahí dentro viví la experiencia de expulsar de mí muchas cosas que me dañaban. Sé que ahí están y ahí seguirán para el resto de mi vida, pero con la diferencia de que soy capaz de enfrentarlas y verlas desde otra perspectiva, una que hace que me dañen menos que antes.*

(...)

*Algo muy importante que aprendí fue a valorar a las demás personas porque, a pesar de su aspecto o forma de pensar, nos vi como iguales: todos lloramos, reímos, sufrimos... todos provenimos del mismo lugar e iremos al mismo lugar; y eso nos hace como uno sólo.”*

...

*“... un estado de relajación espiritual que nunca había sentido. Nunca me había abierto, compartiendo mi dolor ante tanta gente desconocida sin el miedo a ser juzgado. En el temazcal no conoces el “qué dirán” o el “tengo que quedar bien”; simplemente puedes ser tu mismo, dejar salir lo que hay en ti sin cuidarte de que los demás te lastimen.”*

...

*“Al salir del temazcal entré en un verdadero estado de silencio, de paz mental. Me di cuenta de que aquello que es sagrado sólo se aparece cuando hay silencio, cuando el dialogo que siempre traemos en la cabeza logra ser ubicado. Mi pensamiento siempre esta lleno de miedos y temores, y es desde éstos que siempre habla y habla. Después del temazcal hubo silencio y sólo en éste encontré paz, encontré una increíble claridad y logré entrar en un estado que sólo puedo describir como sagrado.”*

...

*“... entré entonces como en un tipo de trance que no puedo explicar. El sufrimiento me invadía, se alimentaba de mí, me consumía. Fue cuando sentí el apoyo de la gente, de gente desconocida. Hablé de cómo me sentía mientras comenzaba a llorar y una fuerza extraña salía desde dentro de mí, de mi pecho. Entonces se abrió la puerta, vino el agua y el aire que me resultaron como resucitar en medio de una gran crisis. La presencia de los demás fue tan cercana, tan entrañable... aún no sé muy bien muchas cosas, pero sé que ésta fue una muy buena manera de iniciarles una solución.”*

...

*“No pude –ni quise- evitarlo y lloré... lloré como si hubiera vivido de nuevo aquel problema, como si otra vez fuera presente... pero algo era distinto, ahora me sentía con la fuerza suficiente para enfrentarlo.”*

...

*“Me sentí desnudo ante mi mismo y ante los demás, que es algo que difícilmente sucede en la vida cotidiana ya que todos actuamos con diferentes máscaras para no mostrar nuestros sentimientos, para que nadie traspase a nuestras sensibilidades. Viví una unión con el grupo, un “algo” nos envolvía, nos involucraba de una manera inexpresable, haciendo que me diera cuenta de que son personas con las que comparto el deseo de cambiar algo en nosotros, de enfrentarnos con nuestro propio yo, de superar nuestros miedos. El temazcal me dejó una lección, la de saber al menos un poco quién soy y qué quiero, así como conocer las cosas que no me sirven, que no me llenan para ir eliminándolas de mi vida.”*

...

*“... después de la segunda puerta entré como en un sopor extraño, como en un letargo entre lo conciente y lo inconsciente; a partir de ahí me acosté y empezó todo lo que tenía que pasar. Sentí rabia y coraje por haber sido yo la que eligió ese espacio en la*

*vida; dije todas las groserías que me sé... entonces desperté, desperté fuerte, decidida, sin temor a la vida, a los retos... el temazcal me despertó... ahí dentro, en la oscuridad, encontré esa luz que estoy segura me conducirá a caminar con mayor libertad en este terreno lleno de piedras que luego puede ser la vida."*

...

*Ella hablaba de la muerte de su hijo y de cómo ese hecho la había transformado y la había hecho crecer enormemente. Lloraba, pero lloraba tranquila y sus palabras me llegaban cargadas de emoción. Me di cuenta como poco a poco me iba apropiando su dolor... no sé cómo explicarlo... pero comencé a llorar... por ella... porque me dolía su dolor y me parecía hermoso que hubiera logrado extraer sabiduría de algo tan doloroso.*

*Entonces sucedió.*

*Sin que yo hiciera nada algo en mí conectó ese dolor suyo por la muerte de su hijo, que tan intensamente me estaba llegando, con mí propia pérdida. Entonces sí, comencé a llorar por mi propio dolor, por la muerte que a mí me tocó vivir. Fue como si a través de su dolor hubiera contactado con el mío, como si su pérdida me reflejara la mía para poder llorarla.*

...

*"El calor era desesperante y ahí estaba yo envuelto y dominado por esa angustia, luchando contra ella, con toda esa revoltura de sentimientos y emociones manifestándoseme. En medio de ese calor y esa desesperación de repente entendí... comprendí que ese caos que vivía no me venía de fuera, no era nada más el efecto del calor sofocante, sino que vi en esa situación un reflejo de otras situaciones de mi vida que me ahogan y me asfixian. Así de repente me cayó el veinte y entendí que lo que me sucedía era que estaba saliendo toda esa angustia cotidiana con la que vivo, ¿comprendes? Se me estaba saliendo, más allá de todo lo que diario hago para controlarla y evitarla y no pensar en ella. Ahí estaba todo mi miedo, ahí estaba yo sintiéndolo.*

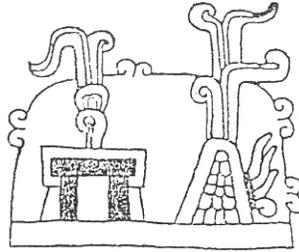
*Y en ese momento, comienzan a cantar y a mí el canto me cae como de golpe, ese canto que decía justo como yo me estaba sintiendo, justo de lo que me estaba dando cuenta: "yo soy mi propio enemigo, y me tengo que vencer."*

...

*“Nunca me imaginé que se abriría un espacio de sinceridad y energía positiva entre tantas personas, que se prestaba para sacar a la luz nuestros sentimientos: la energía fluía entre todos y cada pensamiento y cada deseo expresado era bendecido por todos. Sentía que todos estábamos en la misma conexión y que habíamos pasado las fronteras del miedo, los prejuicios, la vergüenza y el tratar de dar a las personas lo que no somos. Ahí dentro nos descubrimos auténticos.”*

...

## **b. DIRECTORIO DE TEMAZCALES EN LA CIUDAD DE MÉXICO Y SUS ALREDEDORES.**



Se presenta en esta sección un pequeño directorio de algunos temazcales localizados en torno a la Ciudad de México. En general, se trata de espacios manejados por gente que conoce sobre la medicina del temazcalli y que lo utiliza como un vehículo de armonización y sanación, respetando las pautas marcadas por la tradición.

### **Temazcalli Xitle**

Teléfono: 56783320

<http://www.ser.com.mx/temazcal/>

En el kilómetro 12.5 de la Carretera Picacho – Ajusco se encuentra este sencillo temazcalito enmarcado por el bosque del Ajusco. Con la vista del Pico del Águila, Demián o Pedro podrán atenderte y guiarte una hermosa ceremonia de temazcalli.

El contacto con los cuatro elementos se hace especialmente intenso en este lugar por la cercanía del bosque y la naturaleza, razón por la cual un ritual en este lugar suele constituirse como toda una experiencia de renacimiento.

Con un costo de cerca de \$200 pesos por persona (o \$2,200 por grupos de hasta 24 personas), incluye además del baño, sábila, una buena rameadita y grandes platones de toda clase de fruta fresca al salir.

### **José Ramón “Iván” Bolaños**

Teléfono: 56456852

Ferrocarril de Cuernavaca Lote 15 Mz. 16, casi esquina con Amatenango. Col. Lomas Hidalgo, Ajusco, Ciudad de México.

Médico tradicional de origen Mixteco. Nacido en Magdalena Jaltepec, estado de Oaxaca, desde pequeño fue iniciado por sus maestros en el camino de la curación y el chamanismo.

Actualmente tiene su clínica en la Ciudad de México, en el Ajusco, en donde atiende echando mano de variados sistemas y herramientas propias de la medicina tradicional. Cuenta con un temazcalli específico para tratamientos terapéuticos y otro para la realización del ceremonial completo del baño de vapor. Es un ser humano excepcional que vale la pena consultar y conocer.

### **Centro de desarrollo humano Tonatiuh**

Teléfono: 56 31 45 14 / 044 55 12 41 90 60

Calle Tekit Mz.16, Lt. 5, Colonia Cultura Maya. Delegación Tlalpan.

Ubicado a unas cuadas de la carretera Ajusco – Picacho, el Centro Tonatiuh ofrece, además del temazcalli, tratamientos de masaje corporal de pies, espalda y reflexología. Manejado por la terapeuta corporal Rita Navarrete, es posible asistir los Martes a partir de la 1:00pm o cualquier otro día previa cita.

El costo por temazcalli grupal es de \$800 pesos (cabén aproximadamente 8 personas). Es un temazcalli en el cual no se hace una ceremonia, sino que cada quien entra por su cuenta. Al salir recibes el tradicional baño de agua fresca, una infusión tónica y te conducen a un reposo donde, bien envuelto en una cobija, es posible descansar y disfrutar del peculiar estado de conciencia en el que uno queda después de un baño de temazcal.

### **La Planta Médica.**

Teléfono: 56 62 33 53

<http://www.laneta.apc.org/laplantamedica/temazcal.html>

Centro dirigido por Ignacio Maldonado, quien cuenta con amplios estudios en herbolaria, medicina china, iridología y masaje. En la Colonia de Chimalistac, San Ángel (atrás de la librería Gandhi, al Sur de la Ciudad de México) es un espacio ubicado en medio de bellos jardines llenos de tranquilidad.

El costo es aproximadamente de \$ 300 pesos por persona que incluyen sábila y ramos para limpiar, una sobadita, mascarilla de barro facial y dos infusiones de hierbas, una para bañarte al salir y cerrar los poros y otra depurativa o tónica para beber al acabar la sesión. Es necesario hablar y hacer una reservación pagando un anticipo.

### **Centro Mayahuel.**

01 (777) 31 76 722

Coatematla #13, Ahuacatlán, Morelos.

Atendido por el curandero Roberto Gómez, quien tiene una amplia experiencia en el uso terapéutico del temazcalli y las plantas medicinales. Además del temazcalli puedes recibir un masaje terapéutico o una sobada tradicional. Es bastante económico (cerca de \$ 150 pesos por persona) e incluye el baño de temazcalli, ramos de hierbas para frotarse y sábila. También es un temazcalli de autoservicio, pero si es la primera vez que vas pídele a Roberto que te acompañe y gustoso lo hará.

**Biol. Carlos Gómez.**

Teléfono: 01 (777) 31 73 109

Pinos #13, Santa María Ahuacatlán, Morelos.

Carlos Gómez es un biólogo que se interesó por el estudio de las plantas medicinales y el temazcalli. Por lo general, el temazcalli está prendido los sábados. Ubicado en medio de un jardín y bajo el clima cálido de Cuernavaca. Además del baño, puedes tomar un masaje o hacer una consulta. El costo es de \$250 pesos que incluyen el baño de temazcalli, una "alineada", una sopa de verduras, infusiones depurativas y agua de avena al salir. Es necesario hacer cita antes.

**Instituto Mexicano de Medicinas Tradicionales Tlahuilli A.C.**

Teléfono: 01(777) 36 12 873, 31 33 963, 10 28 419.

Celular: 044 777 32 75 199

Privada del Salto Chico #103, Col. San Antón. Cuernavaca, Morelos. (Horacio)

Privada de la Pradera # 304, Col. La Pradera. Cuernavaca, Morelos. (Mario)

[www.tlahui.com](http://www.tlahui.com)

Mario y Horacio Rojas son dos hermanos que han impulsado el desarrollo de la medicina tradicional en México a través de la fundación de este Instituto. Ellos organizan desde hace 20 años la Fiesta Nacional de la Planta Medicinal, que reúne las más variadas expresiones de la medicina tradicional y alternativa

Horacio tiene una casa donde, previa cita, atiende en dos temazcallis, ubicados en Xochitepec, a 20 minutos de Cuernavaca. Mario tiene un pequeño temazcalli a 5 minutos del centro de Cuernavaca donde atiende y da cursos de temazcalli y medicina

tradicional mexicana. Cada uno por su cuenta, y conjuntamente han publicado libros sobre el temazcalli y la medicina tradicional.

### **Teresa Contreras.**

Teléfono: 01 777 31 31 334

Alamo #170, esquina Guadalajara, Bosques de Miraval, Cuernavaca, Morelos.

Teresa es una abuela de la tradición que desde hace años se dedica a trabajar y a enseñar sobre la medicina del temazcalli. Originaria del estado de Michoacán, su trabajo está siempre lleno de fuerza y de cariño, a pesar de que lo viene realizando desde hace muchos años.

Tiene profundos conocimientos sobre herbolaria y sobre las formas rituales del temazcalli. Trata a su pequeño temazcalli con cariño y devoción. Una ceremonia con ella es una experiencia fuerte y plagada de la belleza propia de este ritual. El precio varía dependiendo del grupo y la intención del baño.

### **Centro Ameyali**

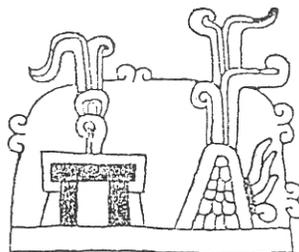
Teléfono: 56 45 43 21 / (044 55) 25 64 07 20, en la Magdalena Contreras, D.F.

01 597 97 834 95 en Amecameca, Edo. De Méx.

En la Ciudad de México.- Calle San Rafael No. 105, (entre San Jerónimo y Av. Del Rosal), Colonia Pueblo Nuevo Bajo, Del. Magdalena Contreras.

En Amecameca.- Hidalgo No. 42 entre Soledad y Cruz Verde, Amecameca, Estado de México.

Ameyali es un centro que se ha dedicado a difundir la medicina tradicional mexicana, la herbolaria y el temazcalli. En cualquiera de sus dos direcciones, puedes asistir a un baño de temazcalli tanto si lo que buscas es un tratamiento terapéutico como una ceremonia ritual. El personal que labora en Ameyali se encuentra altamente capacitado y realizan su trabajo con amor y dedicación. En Amecameca, puedes preguntar por David Mazatl o Marucha Mendoza, terapeutas con más de 10 años de experiencia.



## **GLOSARIO**

**Abuela(o)**

Ancianos que han mantenido el conocimiento respecto a la tradición, que lo enseñan y difunden con dedicación y cariño.

**Abreacción**

Reaparición en la conciencia de lejanos recuerdos penosos, hasta entonces bloqueados o reprimidos, acompañados de la exteriorización emocional verbal o gesticulante de los correspondientes sentimientos. Constituye una verdadera liberación para el individuo que, sin esto, correría el riesgo de una perturbación más grave. (SILLAMY, 1969: p.7)

**Amígdala**

Es un complejo de núcleos localizado por debajo de la superficie medial de la corteza cerebral, en el polo de cada lóbulo temporal. La amígdala es la especialista en asuntos emocionales, por lo que se dice que es el “depósito emocional”. Si la amígdala queda separada del resto del cerebro, el resultado es una notable incapacidad para apreciar el significado emocional de los acontecimientos. Se dice que la vida sin amígdala es una vida despojada de significados personales. (GOLEMAN, 1995: p.34)

La estimulación eléctrica del cuerpo amigdalóide en seres humanos conscientes produce sentimientos de miedo y algunas veces de irritabilidad general o incluso cólera, rabia, fuga, castigo o dolor similar al de tipo afectivo. Estudios de imagen por resonancia magnética nuclear funcional muestran variación en la actividad de la amígdala cuando una persona ve imágenes que provocan diferentes emociones. En lesiones bilaterales de las amígdalas en pacientes agitados y agresivos los vuelve placidos y manejables. (GANONG, 1996).

**Cihuateteo**

(*Cihuatl*, mujer; *teteo* dioses(as), en plural). Lugar de las diosas de la tierra, a donde van los espíritus de las mujeres divinizadas, muertas en parto. Se refiere a Tlazolteotl, Coatlicue, Cihuacóatl y Tonantzin.

**EMC**

Estado Modificado de Conciencia. Equivalente a ENOC (Estado no ordinario de conciencia), EEC (Estado expandido de conciencia) o EAC (Estado ampliado de conciencia). Al respecto consultar el subcapítulo 3.3) Estados Modificados de Conciencia (EMC)

### **Enteógeno**

Termino acuñado en 1979 por Gordon Wasson y Jonathan Ott, proveniente de la raíz griega *theos* (dios) con un prefijo que viene a significar "dios dentro de mí".

Se refiere a determinadas sustancias de origen vegetal o fúngico, de consumo habitual entre los pueblos primitivos antiguos y contemporáneos, y que son utilizadas para ponerse en contacto experiencial con sus divinidades. Durante toda la historia de la humanidad se han consumido enteógenos con una actitud de profundo respeto y con la finalidad de autoinducirse estados de éxtasis que permitieran al ser humano el contacto con aquello que se ha llamado "divinidad". De ahí el nombre: "que hacen brotar a la divinidad dentro de nosotros", "que hacen surgir el aspecto divino de nuestro ser".

Llamar "alucinógenos", como suele hacerse, a estas sustancias elimina todo el sentido sacro que tiene tal uso, por lo que enteógenos es, desde todos los puntos de vista, un concepto más adecuado para referirse a estas sustancias que cualquier otro de los términos propuestos hasta ahora (psicotomiméticos, psiquedélicos, psicodislépticos o alucinógenos).<sup>1</sup>

### **Etiología**

Relativo a la causa de una enfermedad. La etiología de una enfermedad hace referencia a lo que la causó u originó.

### **Insight**

En Psicología se entiende el insight como una comprensión súbita de una situación determinada, como el entendimiento de cierta circunstancia que se presenta bruscamente. Suele traducirse como iluminación momentánea o intuición. (SILLAMY, 1969, p.168)

### **Maccehual**

En náhuatl es un término que se utiliza para referirse al prójimo, al hermano. Significa literalmente "el que da la mano".

---

<sup>1</sup> FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup>. *El chamanismo como sistema adaptante*. Imaginaria. [en línea]. <<http://www.imaginaria.org/chaman.htm>> [Consulta: 15 de Febrero 2004].

### **Mantras**

Sílabas, palabras o frases sagradas que se recitan durante una ceremonia o una práctica de meditación para invocar a la divinidad o bien, como apoyo de la meditación. Su vibración sonora ayuda a concentrar la mente, a sosegarla y a focalizar la atención en el momento presente. Cantos sagrados y repetitivos pueden ser utilizados como mantras.

### **Mictlán**

La región de los muertos, en donde mora el señor de la muerte, Mictlantecuhtli con su señora Mictecacíhuatl. Al Mictlán iban aquellos que no habían sido elegidos por el Sol o por Tláloc. Si se moría por enfermedad, sin importar la condición social o económica se iba al Mictlán, no sin antes pasar por una serie de pruebas.

### **Nana**

(Ver abuela)

### **Ollín**

Movimiento. En la filosofía nahua se refiere a la acción del movimiento, a la síntesis de todos los ciclos marcados siempre por un retorno. Representa la actividad y la creatividad, al cambio. Es el signo de esta era (de este el quinto Sol), la esencia de la vida y de la existencia misma: atributo fundamental de la materia. Relacionado con la actividad creativa. (Tonalamatl, 2004: p.XXII)

### **Omeyocan**

El lugar de la dualidad, donde viven Ometecutli y Omecíhuatl (también llamados Tonacatecuhtli y Tonacacíhuatl).

### **Psiquedélico**

(Ver Enteógeno) (*psique*, mente; *delos*, que revela, que descubre, que manifiesta). Etimológicamente, que manifiesta la mente. Para algunos, "revelador del alma" (YENSEN, 1998: p.26).

### **Temazcalli**

La palabra *temazcalli* esta formada por las raíces del náhuatl *temaz*, hervir o bañar y *calli*, casa: la casa del baño de vapor. De acuerdo a otra traducción se compone por

*tetl*, que significa piedras, *mazcatl*, vapor y *calli*, casa, por lo que significaría "casa de piedras que producen vapor."

**Texitle**

En náhuatl *tetl*, piedra y *xitl*, ombligo. Se refiere a horno del temazcalli, donde están las piedras para ser calentadas.

**Tonalli**

(Del verbo *Tona*, hacer calor o sol, irradiar) Dentro de la etnofisiopatología nahua, el tonalli es un centro anímico de naturaleza luminosa, de calor y energía corporal. Se entiende como Irradiación corporal. Cuando un individuo tiene un tonalli fuerte está lleno de fuerza y energía. Algunos lo equiparan con el alma cristiana pero tiene un carácter más energético. (ROJAS, 2002: Un. III, p.7)

## **BIBLIOGRAFÍA**

- (2004) *Tonalamatl Hueyi Tlalnamic, Gran Libro Agenda del Año 5-Pedernal*. México: Ce-Acatl.
- AGRINIER, P. (1966). *Excavations at San Antonio, Chiapas, Mexico*. Utah: Brigham Young University, New World Archaeological Foundation.
- AGUIRRE, G. (1992). *Medicina y Magia*. México: FCE.
- ALCINA, F. (2000). *Temazcalli, higiene, terapéutica, obstetricia y ritual en el nuevo mundo*. Sevilla, España: Escuela de Estudios Hispano Americanos.
- ANZIEU, D. (1977). *La dinámica de los grupos pequeños*. Buenos Aires: Kapeluz.
- BATESON, G. (1984). *Comunicación, la matriz social de la Psiquiatría*. Barcelona: Paidós.
- (1993). *Una unidad sagrada. Pasos Ulteriores hacia una ecología de la mente*. Barcelona: Gedisa.
- BENÍTEZ, F. (1992). *En la tierra mágica del Peyote*. México: Era.
- CARTWRIGHT (1975). *Dinámica de grupos*. México: Limusa.
- CASO, A. (1971). *El Pueblo del Sol*. México: FCE.
- CHANOIT, P. (1971). *La catarsis*. Madrid: Fundamentos Anales de Psicoterapia. Tomo II.
- CLAVIJERO, F.J. (1978). *Historia Antigua de México*. México: Editorial del Valle de México.
- DÍAZ PORTILLO, I. (2001). *Bases para la Terapia de Grupo*. México: Pax.
- ECO, U. (1997). *Cómo se hace una tesis*. México: Gedisa.
- FERICGLA, J.M. (2001). *El hongo y la génesis de las culturas*. Barcelona: La liebre de Marzo.
- (2003). *Epoiteia, avanzar sin olvidar*. Barcelona: ROL. Cap.10.
- FERNÁNDEZ, J.L. (1997) *La Comunicación en las relaciones humanas*. México; Trillas.
- FRANCESC, P. (1988). *Emociones y Adaptación*. Barcelona, Ariel.
- FREUD, S. (1893-1895). *Estudios sobre la histeria*. Obras Completas. Tomo II. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- (1901-1905). *Fragmento de análisis de un caso de histeria (caso Dora), Tres ensayos de teoría sexual, y otras obras*. Obras Completas. Tomo VII. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- (1900). *La interpretación de los sueños (I)*. Obras Completas. Tomo IV. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- (1915-1916). *Conferencias de introducción al Psicoanálisis (partes I y II)*. Obras Completas. Tomo XV. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

- (1920-1922). *Más allá del principio de placer, psicología de las masas y análisis del yo, y otras obras*. Obras Completas. Tomo XVIII. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- GANONG, W.F. (1996). *Fisiología médica*. México: Manual Moderno.
- GENEST, S. (1980). *Introducción a la Etnomedicina*. M. Tradial. Vol.II
- GOLEMAN, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. México: Ed. Javier Vergara.
- GONZÁLEZ, N. (1996). *Interacción grupal*. México: Panorama.
- GROF, S. (1999). *The Consciousness revolution*. Shaftesbury, UK: Element Book Limited.
- (2001). *La tormentosa búsqueda del Ser*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- (2001). *Psicología Transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairos.
- (2002). *La mente holotrópica*. Barcelona: Kairos.
- GUÉNON, R. (1995). *Simbolos fundamentales de la Ciencia Sagrada*. México: Paidós.
- GUINSBERG, E. (2001). *La salud mental en el neoliberalismo*. México: Plaza y Valdés.
- HARNER, M. et al. (1988) *El Viaje del Chamán*. Barcelona: Kairós.
- HERNÁNDEZ, S. et-al. (2003). *Metodología*. México: McGraw Hill.
- HUXLEY, A. (1991). *Las puertas de la percepción. Cielo e Infierno*. México: Hermes.
- KAKAR, S. (1989) *Chamanes, Místicos y Doctores*. México: FCE.
- KENNEDY-MOORE, E. (1999). *Expressing Emotion; Myths, Realities and Therapeutic Strategies*. New York: The Guilford Press.
- KERNBERG, O. (1999) *Ideología y liderazgo en grupos y organizaciones*. Barcelona: Paidós.
- KOLB, L. (1992). *Psiquiatría clínica*. México: Prensa Médica Mexicana. Cap. 22.
- KRISHNAMURTI (1993). *La Totalidad de la Vida*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- LAIN, P. (1961). *Enfermedad y Pecado*. Barcelona: Toray.
- (1987). *La Curación por la palabra en la antigüedad clásica*. Barcelona: Anthropos.
- LAPLANTINE, F. (1986). *Introducción a la Etnopsiquiatría*. Barcelona: Gedisa.
- LEENHARDT, M. (1997) *Do kamo: La persona y el mito en el mundo melanesio*. Barcelona: Paidós.
- LEVY-VALENSI, E.A. (1980). *El diálogo psicoanalítico*. México: FCE.
- LEYVA, G. (1999). *Temazcalli*. México: Consuelo Sánchez.
- LILLO, V. (1988). *El Temazcalli, baño indígena de vapor. Su significación simbólica en el pensamiento mesoamericano; su uso psicoterapéutico en la medicina*

- tradicional mexicana*. México. Tesis de Maestría. Facultad de Filosofía y Letras. UNAM.
- MCKENNA, T. (1993). *El manjar de los dioses*. Barcelona: Paidós.
- MEDINA, L. (1990). *Metodología*. México: DGETI.
- MÉNDEZ, C. (1986). *Metodología*. Bogotá: McGraw Hill.
- NÚÑEZ, N. (1987). *Teatro Antropocósmico*. México: SEP.
- ORTÍZ DE MONTELLANO, B. (1994). *Medicina, salud y nutrición aztecas*. México: Siglo XXI.
- PACHECO, S. (1964). *Antropología cultural maya*. México: Editorial Zamná. Tomo I.
- PENNEBAKER, J. (1997). *Opening Up, the Healing power of expressing emotions*. New York: The Guilford Press.
- PERLS, F. (2000). *Sueños y Existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PIÑEIRO, J. (2000). *Psiconautas: exploradores de la conciencia*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- QUEZADA, N. (1984). *Amor y Magia Amorosa entre los Aztecas*. México: Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM.
- RACIONERO, L. (1980). *Filosofías del Underground*. España: Anagrama.
- RODILES, J. (1998). *Una Terapia Prohibida*. México: Planeta Mexicana.
- ROJAS, M. (2002). *El temazcalli Tradicional de México*. Cuernavaca, México: Tlahui.
- ROJAS, R. (1991). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: Plaza y Valdés.
- RUESCH, J. (1980). *Comunicación terapéutica*. Buenos Aires: Paidós.
- SÁBATO, E. (2000). *La Resistencia*. México: Planeta.
- SAHAGÚN, B. (1982). *Historia general de las cosas de Nueva España*. México: Porrúa.
- SÁNCHEZ, P. (2003). *El temazcal, uso ceremonial y terapéutico*. México: Conaculta.
- SCHEEF, T.J. (1986). *La Catarsis en la curación, el rito y el drama*. México: FCE.
- SILLAMY, N. (1969). *Diccionario de la Psicología*. Barcelona: Larousse.
- SOTELO, L.E. (1988) *Las ideas cosmológicas mayas en el siglo XVI*. México: Instituto de Investigaciones Filológicas, UNAM.
- SOUSTELLE, J. (1956). *La Vida cotidiana de los aztecas en vísperas de la conquista*. México: FCE.
- STEINER, R. (1988). *La Iniciación*. España: EDAF.
- VILLA, C. (2003). *Temascal, Vapor y Salud*. Informe inédito.
- WEIL, P. (1997) *Los límites del ser humano: Estados modificados de conciencia*. Barcelona: La liebre de Marzo.
- WILBER, K. (1993). *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós.

- (1999). *Los tres ojos del conocimiento*. Barcelona: Kairós.
- YALOM, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder. Cap. IX.
- YENSEN, R. (1998). *Hacia una medicina psiquedélica*. Barcelona: La Liebre de Marzo.

### Artículos de revistas

- AJXUP ITZEP, Mardoqueo Joel, "Origen y desarrollo histórico del Temascal en Guatemala" en: *Revista Antropología e Historia de Guatemala* (Guatemala, Ministro de Educación, Dirección General de Antropología e Historia de Guatemala), 1979, Vol. 1, II Época, pp. 41-49.
- ALCINA Franch, José, "El temazcal en Mesoamérica: evolución, forma y función" en: *Revista Española de Antropología Americana* (España, Facultad de Geografía e Historia, Universidad Complutense de Madrid), 1980, No. X, Vol.10, pp. 93-128.
- DIETSCHY, Hans "Los pecados y la enfermedad en el antiguo México" en *Actas Ciba* (México) - Disponible en la biblioteca del Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM.
- FERICGLA, Joseph M<sup>a</sup> "El peso central de los enteógenos en la dinámica cultural" en: *Revista Maguare* (Colombia, Universidad Nacional de Colombia), 1999, no. 14, pp.239-261.
- GIASSON, Patrice "Tlazolteotl, deidad del Abono: Una propuesta" en: *Estudios de Cultura Náhuatl* (México, Instituto de Investigaciones Históricas, Universidad Nacional Autónoma de México), 1959, [en línea] Disponible en: [http://www.ejournal.unam.mx/cultura\\_nahuatl/ecnahuatl32/ECN03208.pdf](http://www.ejournal.unam.mx/cultura_nahuatl/ecnahuatl32/ECN03208.pdf)
- GIGLIA, Angela, "Uso de los Medios de Comunicación y Expresión de las emociones en Sujetos Transnacionales: Una exploración" en: *Perfiles Latinoamericanos, Revista de la Sede Académica de México de la FLACSO* (México), 2001, No. 18, Año 10, pp.93 – 113.

- GONZÁLEZ Torres, Yólotl "Confesión y Enfermedad" en *III Coloquio de Historia de las Religiones en Mesoamérica y Áreas Afines* (México, Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM), 1993, p. 13-21.
- HERNÁNDEZ Cruz, Pablo, "El baño de temazcal Triqui de Oaxaca" en: *Revista Ce Acatl, Revista de la Cultura del Anahua* (México), 1995, No. 69, pp. 4-5.
- JOHANSSON, Patrick, "Escatología y muerte en el mundo náhuatl precolombino" en: *Estudios de Cultura Náhuatl* (México, Instituto de Investigaciones Históricas, Universidad Nacional Autónoma de México), 1959, [en línea]. Disponible en: [http://www.ejournal.unam.mx/cultura\\_nahuatl/ecnahuatl31/ECN03107.pdf](http://www.ejournal.unam.mx/cultura_nahuatl/ecnahuatl31/ECN03107.pdf)
- KATZ, Esther, "El temazcal: entre Religión y Medicina" en *III Coloquio de Historia de las Religiones en Mesoamérica y Áreas Afines* (México, Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM), 1993. pp. 175 – 183.
- LEMUS Olvera, Rafael, "El temazcal, tradición que se niega a morir" en: *México Desconocido* (México), 1989, núm. 149, p. 49 – 50.
- LEÓN-PORTILLA, Miguel, "Mitos de los orígenes en Mesoamérica" en: *Arqueología Mexicana* (México), 2002, Vol. X, núm. 56, pp. 20-27.
- MOEDANO, Gabriel, "El temazcal, baño indígena tradicional" en: *Revista Tlatoani* (México, Escuela Nacional de Antropología e Historia), 1961, núm.14-15, pp. 40-51.
- "El temazcal y su deidad protectora en la tradición oral" en: *Boletín del departamento de Investigaciones de las Culturas Populares* (México), 1977, p. 5–28.
- SILVA Galeana, Librado, "El temascal" en: *Revista Estudios de Cultura Náhuatl* (México, Instituto de Investigaciones Históricas, UNAM), 1984, Vol. 17, pp. 229 – 233.

SILVAN Nogaim, Laura, "La medicina paralela y el temazcal del centro coordinador indigenista de Huauchinango" en: *Revista México Indígena, órgano de comunicación del Instituto Nacional Indigenista* (México), 1977, No.5, pp. 9–10.

VILLA Rojas, Alfonso, "Enfermedad, Pecado y Confesión entre los Grupos Mayenses" en: *Anales de Antropología* (México, Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM), 1983, Tomo II, Vol XX, pp.89-107.

### Documentos en línea y sitios de Internet

Anna O. Buscando la palabra perdida.

<http://www.isabelmonzon.com.ar/anna.htm>

AVRUJ, Ana Inés - Miedo a la luz

[http://www.visionintegral.com.ar/02\\_menu\\_secundario/03\\_publicaciones/miedo\\_a\\_la\\_luz.htm](http://www.visionintegral.com.ar/02_menu_secundario/03_publicaciones/miedo_a_la_luz.htm)

CHIOZZA, L. - Los significados de la respiración

<http://www.funchiozza.com/libros/ocultos/capitulo3.htm>

Entrevista con Albert Hofmann.

[http://www.imaginaria.org/entr\\_hof.htm](http://www.imaginaria.org/entr_hof.htm)

FERICGLA, J.M. – Cultura y emociones

[http://www.etnopsico.org/textos/emociones\\_cultura.htm](http://www.etnopsico.org/textos/emociones_cultura.htm)

----- Las respiraciones catárticas

<http://www.etnopsico.org/textos/respcata.htm>

----- Metáforas, conciencia, ayahuasca y psicoterapia

<http://www.etnopsico.org/textos/metafora.htm>

----- Modificación de Conciencia y Curación.

<http://www.mercurialis.com/emc/autores/fericgla/fericgla3.htm>

----- No creemos lo que vemos, sino que vemos lo que creemos

[http://www.etnopsico.org/textos/Conferencia\\_castello.htm](http://www.etnopsico.org/textos/Conferencia_castello.htm)

----- Visionary substances and emotional training

<http://www.etnopsico.org/textos/vancouver.htm>

----- El chamanismo como sistema adaptante

<http://www.imaginaria.org/chaman.htm>

GONZÁLEZ, F. - Arte, símbolo y mito en las culturas tradicionales

<http://www.geocities.com/Athens/Atrium/9449/s2fgon1p.htm>

----- Los símbolos Precolombinos: plantas y animales sagrados.

<http://www.geocities.com/indoamerica/preco16c.htm>

HOUSTON Clark, W. - Bad Trips May be the Best Trips.

<http://www.psychedelic-library.org/clark2.htm>

HERAS, Yolanda. - Plantas Medicinales Usadas en el Baño de temazcal de Atlautla.

[http://www.tlahui.com/medic/medic17/temaz\\_aida1.htm](http://www.tlahui.com/medic/medic17/temaz_aida1.htm)

LIMÓN Olvera, Silvia. - Los dioses del Fuego y la regeneración del mundo

[http://www.ejournal.unam.mx/cultura\\_nahuatl/ecnahuatl32/ECN03205.pdf](http://www.ejournal.unam.mx/cultura_nahuatl/ecnahuatl32/ECN03205.pdf)

MORALES, M. - El temazcalli en el Sur de California.

<http://www.tlahui.com/medic/medic14/mtemaz.htm>

POLARIS DE ALVERGA, A. - ¿Serían los dioses alcaloides?

[http://www.iespana.es/psicodioscorides/articulos/espiritualidad/dioses\\_alcaloides/articulos.htm](http://www.iespana.es/psicodioscorides/articulos/espiritualidad/dioses_alcaloides/articulos.htm)

Temazcal - La Planta Médica

<http://www.laneta.apc.org/laplantamedica/temazcal.html>

Temazcalli, tradición prehispánica rescatada para cura de males

<http://www.cnca.gob.mx/cnca/nuevo/diarias/131198/temazhgo.html>