



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA

**“El temazcal terapéutico:  
Un espacio para la psicoterapia grupal”**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**MELITON AGUILAR FELICIANO**

ASESORES:

**DR. SERGIO LÓPEZ RAMOS  
LIC. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA  
LIC. IRMA HERRERA OBREGÓN**



TLALNEPANTLA, ESTADO DE MÉXICO 2011



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## AGRADECIMIENTOS

A los Promotores de Salud; Rosa, Martha, María Luisa, Gisela, Matilde, Rosario, Rubén, Javier, Guadalupe Rodríguez, Guadalupe Pérez<sup>+</sup>, Guadalupe, Ricardo, Patricia, Estela, Juana, Mariana. Por compartir tantas experiencias, vivencias, conocimiento y principalmente por entregarse a trabajar por los grupos en desventaja social. ¡Que el supremo las bendiga siempre!

A los seres de luz del grupo de danza prehispánica “Ocelopantli”, por coincidir con nuestros *rostros-corazones*; Juanito, Carmen, Ana, Elena, Sandra, Eli, Rigo, Ale, Conni, Pablo. Con especial cariño a Tere, Naza, Baldo, Gloria, Luis, Chevy, por ser mis maestros; por enseñarme la esencia de los elementos y porque me han hecho entender que el camino y la meta son lo mismo.

A Anel, Marco, Chayo, Roberta, Chava, Erick, Selene, Esther, Cristian, Canito, Mónica A. por la amistad, las risas, los llantos y los gratos momentos de viajar juntos por la vida.

A Octavio, Emma, Paty, Teo, Mica, Roland, Lorena, Mariano por compartir su conocimiento mediante la enseñanza del temazcal.

Al grupo Victoria y todos sus integrantes: los nuevos, los viejos y los que están por llegar pero con especial afecto al “Jefe” que siempre nos cubre con su manto protector.

A Eli y Angélica por involucrarme en la *huehuetlahtolli*; con los *ayoyotes*, los *ayacaxtles*, el *popochcomitl*, el *huehuetl* y el *atecocoli*. *Tlazocamatic*.

A Claudia por su amistad y provechosas charlas; mujer guerrera.

A Toño, por los recuerdos de la infancia; lucha siempre pues nunca estarás solo.

A Chucho Lara; sus palabras permiten mirar a la psicología desde otro perfil.

Al *maestro* Sergio López Ramos por su guía: Hombre-medicina.

A Irma Herrera por todas sus enseñanzas.

A Gerardo por instruir en el camino del servicio.

## DEDICATORIA

A mis padres: Antonio y Epifania, por la dicha de la vida y por el amor que siempre me han dado. Mucho de lo que hago se debe a sus raíces.

A mis hermanas; Bárbara y Rolanda, las quiero mucho. Ojalá que el Dador de Vida nos mantenga juntos como los dedos de las manos por muchas experiencias más.

A mis sobrinos: Berenice, Edwin, Perla y Diana. Que su sol sea siempre radiante  
*Intlanestia Tonatiuh.*

A Mónica por ser mi dualidad. Que nanita luna cuide siempre de ti.

A Pilar por ser mi acompañante, confidente y consejera; mujer de luz.

A mi hermana de luz, Jenny: Omecoatl.

# ÍNDICE

	Pág.
<b>RESUMEN</b>	7
<b>INTRODUCCIÓN</b>	9
<b>CAPÍTULO 1: BREVE HISTORIA DE LAS TERAPIAS GRUPALES</b>	14
1.1 Algunos precursores de la terapia grupal.	21
1.2 Características del grupo terapéutico.	23
1.3 Enfoque psicoanalítico.	32
1.3.1 Postulados teóricos.	35
1.3.2 Técnica.	36
1.3.3 Derivaciones del enfoque psicoanalítico aplicado al trabajo grupal.	38
1.4 Enfoque cognitivo-conductual.	43
1.4.1 Postulados de interpretación de la TRE.	46
1.4.2 Técnicas empleadas.	48
1.4.3 Técnicas conductuales.	49
1.4.4 Principios técnicos de la terapia cognitiva estándar.	50
1.4.5 Formas de psicoterapia de grupo según la TRE.	52
1.5. Enfoque humanista.	57
1.5.1 Fundamentos de la psicología humanista.	59
1.5.2 Terapia centrada en la persona.	64
1.5.3 Grupos de encuentro.	66
1.5.4 Técnicas de la terapia gestalt aplicada al grupo.	68
<b>CAPÍTULO 2: EL TEMAZCAL</b>	70
2.1 ¿Qué es?	70
2.2 El temazcal en la historia y sus deidades protectoras.	77
2.3 Sustentos científicos del temazcal.	87
2.4 Características estructurales.	91

<b>CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA</b>	98
3.1 Primer método.	102
3.2 Segundo método.	115
3.3 Tercer método.	128
3.4 Cuarto método.	140
3.5 Quinto método.	146
3.6 Sexto método.	151
3.7 Séptimo método.	157
3.8 Reflexión de los resultados.	169
3.9 Generalidades de las sesiones.	171
3.10 Temazcal y psicoterapia grupal.	177
3.11 Conclusiones del capítulo.	183
<b>CONCLUSIONES</b>	186
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	202
<b>ANEXOS</b>	208

## RESUMEN

El presente trabajo investigó las técnicas que hacen del temazcal un espacio para la psicoterapia grupal. En búsqueda de este objetivo se describen siete métodos diferentes para guiar sesiones de temazcal. Para estructurar la argumentación se buscó información que vincule ambos temas sin embargo no existe precedente.

El esquema del documento se cimentó en base a tres capítulos. En el primero se inicia con un breve recorrido histórico sobre la psicoterapia grupal. En este apartado se expone las características, postulados teóricos y las técnicas que emplean tres corrientes psicológicas al trabajar con grupos: Psicoanálisis, Cognitivo-conductual y Humanista. Las fuentes consultadas muestran que ninguna de estas corrientes conceptualiza la psicoterapia grupal en condiciones similares a las empleadas dentro de un temazcal.

El segundo capítulo versa sobre el temazcal. En él se explica qué es, la referencia histórica, la referencia científica y la arquitectura de estos recintos. En general se expone brevemente la cosmogonía que circunda esta práctica.

El tercer capítulo incluye la investigación. Para conformar este capítulo fue necesario elegir a siete temazcaleros (as), con reconocimiento profesional y social. La muestra se conformó por dos representantes del Distrito Federal, tres representantes del Estado de México, un representante del Estado de Hidalgo y una representante del Estado de Puebla. Se eligió como metodología de investigación el método de Observación Participante/Acción Participante. Este método permitió al investigador reportar 12 sesiones de temazcal.

El siguiente apartado explica los resultados, se comenta la vivencia del investigador. En este bloque se identificaron las similitudes metodológicas de cada



guía (nueve momentos) y se finaliza, este bloque, comentando la relación entre la práctica grupal del temazcal y la psicoterapia grupal.

De este modo se concluye que existen técnicas que se aplican en psicoterapia grupal y coinciden con las que se utilizan en el temazcal. En general se puede afirmar que los métodos que emplean los temazcaleros promueven técnicas de respiración, de fomento de diálogo, de confrontación de pensamientos absolutistas, de discusión de grupos, con enfoque no interpretativo y de cierre de ciclos. Con esto se logran cambios significativos en las personas que asisten a las sesiones de temazcal entre las que destacan: implosión emocional, exposición de sentimientos para aprender, para reaprender nuevos patrones más ajustados de comportamiento, reestructuración cognitiva, reestructuración de acontecimientos, reparación de daños, relajación, fomento de relaciones interpersonales, adquisición de nuevos conocimientos y habilidades, desarrollo espiritual entre otros.

Por lo anterior, surge la necesidad de incorporar este recurso a la práctica psicológica para conceptualizar a las personas de modo integral, ya que las condiciones y atribuciones al recinto "sagrado" permite la aplicación de otros elementos que contribuyen al equilibrio entre lo físico, lo psicológico y lo espiritual. Recuperar los elementos tradicionales permitirá innovar en la metodología de intervención grupal evitando adquirir otros modelos provenientes del extranjero y generaremos métodos y profesionistas atendiendo a las necesidades locales.

# INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, las relaciones sociales han permitido la agrupación de personas en diferentes contextos para cumplir con funciones específicas y de naturaleza terapéutica; muchas de ellas relacionadas a la familia, a la formación académica y al trabajo. En este sentido, la psicología en los últimos 60 años ha puesto especial atención a las dinámicas grupales, al respecto ha realizado aportes significativos para entender diferentes procesos grupales.

Fueron varios los factores que potenciaron el estudio de los grupos, en un principio la carencia de personal de la salud y de psicofármacos para tratar la neurosis presente en los soldados de la primera guerra mundial, hizo que en su momento el psicoanálisis ofreciera resultados promisorios. Es en ese momento cuando la psicoterapia aparece como una herramienta socialmente útil y el psicoanálisis ya era el tratamiento de la enfermedad grupal.

En los años treinta y cuarenta, los pioneros de esta área observaron que en los hospitales, ya sea por falta de medios o de profesionales, se daba la imposibilidad de atender a cada persona en forma individual. Y, por otro lado, durante la segunda guerra mundial la urgencia y la necesidad de asistir a los soldados aún en el campo de batalla, mostraron inoperables las técnicas tradicionales.

Como consecuencia de estos dos hechos fundamentales, surgió espontáneamente que los agruparan, dando así respuesta a ambas circunstancias. Los resultados fueron positivos y los logros valiosos. Con el paso del tiempo, la reflexión acerca de estos trabajos dio lugar a desarrollos teóricos, creando toda una especialidad: las llamadas “psicoterapias de grupo”. Fue entonces, a partir de la segunda Guerra Mundial, cuando la psicoterapia de grupo se difundió por todo el mundo.

Sin duda, está impregnada del pensamiento positivista que surge de las ciencias exactas del siglo XIX y que fomenta la medición, la observación y la cuantificación de la realidad existente bajo el rubro de “cientificidad” como verdad única. Lo que acarrea como consecuencia –la fragmentación de la persona– en el momento de intervenirlo.

Ello ha llevado a crear una competencia entre los psicólogos que se encargan de defender su postura teórica y de reconocer los beneficios de su terapéutica. Así la concepción del ser humano se centra básicamente en lo mental o en lo conductual, pocas veces se ve de manera integral, aunque poco a poco este enfoque toma fuerza entre las nuevas generaciones de psicólogos.

Esto ha generado que en la actualidad existan más de 250 enfoques y muchos de ellos relacionados, aunque son tres los más relevantes: la Psicoanalítica, la Conductista y la Humanística-Existencial (Davidoff, 1989). Cada una concibe metas de tratamiento de manera diferente ante un mismo problema, sumado a ello las propias personalidades, historias y filosofías distintivas de los llamados terapeutas o clínicos. Los modelos de intervención con grupos han sido matizados por estos marcos teóricos, modelos que generalmente provienen del extranjero y surgen de la combinación de varias escuelas terapéuticas y generalmente son adaptados a las necesidades clínicas de los usuarios.

Sin embargo cada día existe una mayor demanda de los servicios de terapia grupal. Los trastornos mentales han incrementado a escala mundial y se requiere de alternativas que cubran la desbordada demanda. Alternativas que, sustentadas en el conocimiento armónico con la naturaleza nos permitan tener una concepción integral y no fragmentaria de los usuarios.

De este modo, en Psicología deben surgir nuevas propuestas que permitan concebir a los usuarios de manera integral, tanto en los tratamientos como en la

prevención de enfermedades tanto físicas como mentales. La propuesta es recurrir a algunas prácticas mesoamericanas que aún son vigentes.

El constante apego en relación con la naturaleza les permitía a nuestros antepasados tener una cosmogonía diferente a la existente en la actualidad. Establecían una relación de respeto y parentesco con los elementos con los cuales estaban en contacto y procuraban en ceremonias y cultos a sus deidades religiosas, por ejemplo: fuego, agua, aire y tierra. De hecho, en las comunidades indígenas estas fuerzas vitales continúan presentes en los fenómenos naturales y en los alimentos, de cuya desarmonía con el ser humano surge la enfermedad.

Estas cuatro fuerzas creadoras del universo las encontramos contempladas en otras culturas del mundo. En la medicina tradicional mexicana se ve representada por el *Temazcalli*, o baño de vapor.

Nuestros antepasados lo utilizaban no sólo para atender problemas de carácter físico, sino también para propiciar estados de bienestar emocional y espiritual (Sánchez, 2003). Al interior surge la resurrección de los sentimientos en forma de recuerdos, resurrección generalmente provocada por una excitación sensorial a menudo de orden olfativo. Dentro del temazcal ésta excitación es provocada por los diversos elementos que en él se encuentran, como son: la oscuridad, el calor, el vapor, el aroma de las plantas medicinales, los cantos y, pilar fundamental el temazcalero, quien conjuga estos elementos para propiciar la catarsis que se crea en muchos de los usuarios. Esta terapéutica alternativa, al igual que la oficial tiene como finalidad reestablecer la salud mental del individuo, pero a diferencia de la segunda se trabaja al mismo tiempo lo físico, lo psicológico y lo espiritual.

Romero (1998) lo considera un elemento cultural polifacético y lo liga con la agricultura, la sexualidad, la medicina, la guerra y la obstetricia. Este elemento cultural ha sido estudiado por historiadores, arqueólogos, antropólogos y últimamente ha llamado la atención de los profesionales de la medicina y de los

“neocuranderos”. Sin embargo, casi todos los estudios conocidos han resaltado solamente sus características constructivas, medicinales y terapéuticas, dejando de lado otras funciones importantes cumplidas por el temazcal. Es poco lo que se ha reportado y sistematizado referente a la psicoterapia grupal y sobre los métodos terapéuticos que aplican los temazcaleros.

Como se ha descrito anteriormente tenemos dos formas de incidir en la atención con grupos. El de los temazcaleros que comprenden los procesos psíquicos de los físicos y no los consideran separados; emplean diversas técnicas y métodos terapéuticos que incluyen la observación, obtienen información, la analizan, la clasifican, la sistematizan y la aplican para resolver aspectos prácticos similares a las que aplica un psicólogo en una sesión terapéutica, la diferencia radica en las concepciones que sobre el usuario se tiene, por otra parte el psicólogo lo considera según la corriente teórica bajo la cual fue formado en la licenciatura (que a menudo tiende a fragmentar) y el temazcalero pretende entenderlo de manera integral.

El espacio terapéutico grupal que se crea dentro del temazcal es digno de investigarse ya que el temazcalero a través de su intervención, despierta recuerdos que sitúan al usuario en la posibilidad de acercarse a sus emociones, de compartirlas, de liberarlas y de reestructurar sus pensamientos, por lo tanto de generar cambios en su comportamiento y en relación con la naturaleza y los demás. De este modo el objetivo general de esta tesis fue investigar las técnicas terapéuticas que hacen del temazcal un espacio para la psicoterapia grupal, para ello se utilizó el método de Observación Participante pues esta técnica facilitó al investigador la vivencia de las sesiones de temazcal en cuatro Estados de la República Mexicana.

Para fundamentar este trabajo, en el primer capítulo se describen algunos hechos interesantes del siglo pasado que han fomentado el desarrollo de las terapias grupales, se hace un abordaje de las características de los grupos terapéuticos y

de modo general los aportes de los principales precursores. Enseguida se describe la manera en que operan los tres principales modelos teóricos (postulados, técnicas y formas de intervención ante grupos terapéuticos): psicoanalista, cognitivo conductual y humanista.

En el segundo capítulo se aborda el temazcal, se inicia dando un contexto general de la cosmovisión prehispánica bajo el que se rige la práctica de su uso. Se explica qué es el temazcal y lo que simboliza, se hace un recorrido sobre las referencias históricas y científicas para concluir con la descripción de los tipos de temazcal.

En el tercer y último capítulo se describe la metodología utilizada en esta investigación, se hace el análisis correspondiente de las sesiones grupales, para ello se describen las técnicas utilizadas por los temazcaleros y se identifican las similitudes metodológicas en el momento de guiar una sesión de temazcal. Por último se exponen las conclusiones generales que han derivado del presente trabajo de investigación. El lector encontrará dos anexos; en el primero se le instruye para construir un temazcal temporal y el segundo describe la dinámica de una sesión de temazcal.

# CAPÍTULO 1

## BREVE HISTORIA DE LAS TERAPIAS GRUPALES

Las descargas catárticas y experiencias emocionales compartidas han formado parte de prácticas comunitarias que tienen como medio rituales religiosos, festividades públicas y espectáculos deportivos y culturales entre otros, aunque no pueden quedar fuera las sesiones chamánicas (principalmente en procesos curativos y espirituales) en todas partes del mundo. Estas actividades han llamado la atención de muchos investigadores y en el campo de la psicología se ha puesto especial atención a las prácticas comunitarias y en los procesos grupales. De ahí ha surgido el entendimiento de la conducta al actuar en diferentes contextos, pero aunque la práctica grupal ha estado desde siempre en las relaciones humanas, su estudio sistematizado y categorizado es reciente. De hecho se da a partir del surgimiento de la psicología. Al respecto Díaz (2000), señala que: "... la terapia grupal como tratamiento conducido por un profesional, planteado para el abordaje de la patología del individuo es, literalmente, "hija del siglo XIX". Nacida en los Estados Unidos, se ha generalizado, en la actualidad, en la mayor parte del mundo". (p.3)

Al principio hubo una pugna que marcó dos tendencias, una relacionada a la escuela nominalista que negaba la existencia de la sociedad como un concepto unitario y válido, postulando que las manifestaciones de un grupo sólo constituyen un agregado de expresiones individuales y solo es comprensible, por tanto, en términos de las conductas de los individuos. Por otro lado, la escuela realista adelantaba la hipótesis opuesta, a saber, que la manifestación del individuo está condicionada por el ambiente social en el que se desenvuelve. Grinberg, Langer y Rodríguez (1977. Citado en González, 1999:15 ) afirman que esta discrepancia hizo que la psicología contribuyera a la sociología lo siguiente:

- El reconocimiento de la importancia decisiva del ambiente en el desarrollo del hombre.
- La teoría del súper yo, como el sistema que está constituido por la totalidad de los objetos internos.
- Un asunto de método o procedimiento.

Es durante la revolución del siglo XVII, cuando el problema mismo de la enfermedad mental comienza a ser pensado de manera diferente, a partir de la separación entre el campo de lo normativo del campo de lo natural. Operación intelectual indispensable para poder distinguir enfermedad mental de posesión demoníaca.

En este aspecto Mesmer, personaje Vienés cuya práctica dio explicación a una serie de fenómenos que no podían ser explicados apelando al naturalismo de la ciencia del siglo XVIII, observó que:

- Las personas realizan acciones de las que parecen no tener conocimiento.
- Las personas están en un estado psíquico difícil de calificar (vigilia).

A partir de sus observaciones, Mesmer cimentó las bases para fundar su doctrina del "Magnetismo animal", con ella ganó adeptos y antagonistas: aseguraba tener un remedio que implicaba las propiedades del imán (rito masónico) para curar cualquier tipo de enfermedades, aunque ganó mucho dinero con sus "remedios" después fue desacreditado y sus ideas dejadas de lado. La aportación más importante fue difundir estos fenómenos y plantear que se puede incidir en ellos. De ahí la importancia de referirlo como uno de los pioneros de la psicoterapia.

Pero en el siglo XVIII era el siglo de la razón, por lo tanto se sometió la teoría de Mesmer a un examen científico riguroso quedando desacreditado. En realidad no es hasta Charcot (Escuela de la Salpêtrière; de París) que se retoma la consideración de estos fenómenos y de esta vía terapéutica.



Con las ideas del liberalismo, no podemos dejar de mencionar a Pinel que fue el primero en liberar de las cadenas a los alienados (sinónimo de “locos”, en esa época) de Bicêtre y en poner de manifiesto en este acto la igualdad de los hombres ante Dios, la fraternidad y su reconocimiento como individuos en pleno derecho o con derechos limitados en el caso de los insanos. En ese tiempo, este médico francés, Philippe Pinel, crea un modo de intervención que ahora podemos designar como psicoterapia, en su momento él denominó *tratamiento moral* a la intervención que hacía a los individuos mediante el empleo principal de la palabra.

Por otra parte Braid mostró interés en aprender el mesmerismo, lo cual le intrigó y logró explicar el fenómeno de la hipnosis, a él se le adjudican los términos que aún se emplean en la actualidad: hipnosis, hipnotizar e hipnotizador. Su descubrimiento radica en colocar un objeto brillante en movimiento a pocos centímetros de los ojos, y deducir que la hipnosis se producía por la sobre-excitación de los músculos de los ojos logrado por una fuerte concentración de la atención; esto lo alejó de la idea sobre "los fluidos magnéticos". Antonucci (2006), comenta que uno de los principales aportes de Braid fue el planteamiento sobre la discusión acerca de si la psicoterapia tiene algún registro en el cuerpo, si la palabra es eficaz, ¿Cómo es que la palabra es eficaz?, ¿es la psicoterapia eficaz y si lo es, ¿en qué consiste su eficacia? Por lo tanto, para ese momento histórico ya se deducía lo siguiente:

- Se sabe de los estados atípicos de la conciencia como el estado hipnótico. Fenómenos patológicos.
- Se puede influir sobre esos estados atípicos como la palabra. Teoría
- Tales estados se modificaban cuando se aplicaban algunos de esos recursos. Práctica.

El siguiente problema que se debate en el siglo XIX era que dado el escaso conocimiento del sistema nervioso era muy difícil diferenciar qué era enfermedad mental con correlato biológico de enfermedad en el alma. Hacia fines del siglo XX

se afianza la teoría y el campo de acción de la psicoterapia. Nos encontramos que existe mayor investigación y que al irse refinando la relación entre mente y cuerpo van cambiando los modelos teóricos y los modelos psicoterapéuticos.

Con la primera Guerra Mundial aparece una gran demanda de tratar la neurosis de guerra. No había recursos ni psicofármacos para atender esto y el estado se veía rebasado por gente que necesitaba tratamiento. El psicoanálisis ofrecía resultados promisorios. La psicoterapia aparece como una herramienta socialmente útil y el psicoanálisis ya era el tratamiento de la enfermedad grupal. La psicoterapia tenía un lugar mucho más claro.

En 1930-1940, los pioneros de esta área observaron que en los hospitales, ya sea por falta de medios o de profesionales, se daba la imposibilidad de atender a cada persona en forma individual. Y, por otro lado, durante la segunda guerra mundial la urgencia y la necesidad de asistir a los soldados aun en el campo de batalla, mostraron inoperables las técnicas tradicionales. Como consecuencia de estos dos hechos fundamentales, surgió espontáneamente que los agruparan, dando así respuesta a ambas circunstancias. Los resultados fueron positivos y los logros valiosos. Con el paso del tiempo, hubo definiciones y conceptos que permitieron la intervención con grupos.

En decenios posteriores a la Segunda Guerra Mundial la psicoterapia de grupo comenzó a tener gran auge por las posibilidades que brindaba a los pacientes de que experimentaran afecto, mejoraran su autoimagen y aprendieran más a cerca de la pertenencia (González,1999). A partir de la segunda Guerra Mundial, la psicoterapia de grupo se ha difundido por todo el mundo. Fue iniciada por **Joseph Hersey Pratt** en 1905, al introducir el sistema de “clases colectivas”, “clases de salud” o “clases de control de pensamiento”, (González,1999; Díaz, 2000), para pacientes tuberculosos del Hospital General de Boston, Massachussets. Observó que el proceso grupal por sí mismo, parecía tener un efecto terapéutico. A la

información sobre el padecimiento, aunaba persuasión y apoyo para enseñar a los pacientes a cuidar mejor de sí mismos y de su enfermedad.

La finalidad de la terapia consistía en acelerar la recuperación física de los enfermos, mediante una serie de medidas sugestivas destinadas a que los enfermos cumplieran de la mejor forma posible su régimen, dentro de un clima de cooperación. Las clases o sesiones constaban de una breve conferencia del terapeuta, quién disertaba sobre la higiene o problemas de tratamiento de la tuberculosis, a continuación los pacientes formulaban sus preguntas o discutían el tema con el médico.

Posteriormente Pratt extendió su método a enfermos cardiacos, diabéticos y obesos, para 1930 lo aplicó a pacientes neuróticos y psicósomáticos. Para Díaz (2000): "Esta rudimentaria terapia utiliza en forma sistemática y deliberada las emociones surgidas en el grupo. Estimula la aparición de algunas (como la emulación) y desalienta la expresión y desarrollo de otras (como la agresión)". (p. 4).

El método de Pratt consistía en utilizar en forma sistemática y deliberada las emociones colectivas para la consecución de una finalidad terapéutica. Su técnica se apoya en dos pilares. Por un lado, activa de manera controlada la aparición de sentimientos de rivalidad, emulación y solidaridad en el grupo; y por el otro, el terapeuta asume el papel de una figura paternal idealizada. González (1999) explica que los métodos que siguen las directivas de Pratt se les denomina genéricamente *terapias exhortativas paternas*, éstas actúan "por" el grupo, es decir incitan y se valen de las emociones colectivas sin tratar de comprenderlas. Además agrega: "Una de las diferenciaciones de las terapias que surgieron en oposición a la propuesta de Pratt es la que enfatiza al dinamismo como algo análogo, incitar y canalizar emociones colectivas en grupos solidarios, pero el tipo de relación entre el grupo y el terapeuta es, sin embargo diferente al de Pratt. Este último idealiza al terapeuta, mientras que la corriente posterior estimula una

fraternidad que busca la máxima homogeneización de sus miembros disminuyendo, por tanto, el liderazgo al mínimo". (p.18).

Una tercera corriente ha sido inspirada en el psicoanálisis. Al respecto Grinberg, Langer et al. (1977, citado en González, 1999:17) mencionan que "Este induce la interpretación a la situación grupal, aplicando al grupo una técnica de orientación psicoanalítica; con la interpretación, se inicia un instrumento capaz de comprender y modificar los dinamismos más profundos del grupo y, por tanto, de transformar su estructura. La interpretación reemplaza al procedimiento sugestivo inspiracional de las terapias "por" el grupo".

En la década de los 40 del siglo pasado se establece un contexto favorable para el desarrollo de la Psicología clínica en busca de tratamientos breves en tanto los tratamientos eran interminables. Se trata de realizar tratamientos con éxitos acotados pero menos costosos, se busca focalizar preservando la eficacia.

Entre 1940 y 1950 el psicoanálisis no tenía competencia alguna hasta la aparición del tratamiento comportamental de raigambre psicológica en EUA. Que cambia el eje terapéutico, poniendo énfasis en la cuestión educativa, el tratamiento concebido como una cuestión de reaprendizaje. Apareciendo la Psicología aplicada como una disciplina eficaz.

En la década de los 60 con la revolución psicofarmacológica se produce una rápida evolución de las terapias farmacológicas. Se inicia el tratamiento somático de la enfermedad mental. Esto genera la necesidad de demostrar la eficacia en el tratamiento psicoterapéutico. Generando la necesidad de una investigación empírica en el campo de la psicoterapia. Esta evolución propuso los siguientes cambios:

- En el campo de la Psicología académica: la caída del conductismo.

- Comienzan las primeras críticas importantes que resquebrajan el discurso psicoanalítico.
- Comienzan a aparecer los DSM. Se plantea el problema del diagnóstico en tanto existían tantos sistemas diagnósticos como escuelas, lo cual producía la dificultad de comunicarse.

En esta década, después de la Segunda Guerra Mundial que había promovido los tratamientos grupales se vuelve a la persona única. Y la psicoterapia estaba representada por cuatro grandes paradigmas, *Psicoanalítico, Fenomenológico existencial, modificación del comportamiento y sistémico*.

Los factores que fueron relevantes para el surgimiento del movimiento integrativo son:

- La investigación en psicoterapia que tuvo un auge muy importante en los últimos años que demostró que las personas que acceden a psicoterapia, mostraban mayores posibilidades de mejorar que las que no lo hacían.
- En la década de los 80 ya existían varios modelos de psicoterapia cuya eficacia había sido validada empíricamente, y lo que se empezó a percibir como problema es cómo modelos teóricos y clínicos distintos podían tener eficacias similares. Esto implica un impacto muy grande, y es uno de los primeros aspectos que ha impulsado el movimiento hacia la integración ya que ante trastornos similares no se ha podido establecer diferencias significativas entre tratamientos.
- El surgimiento de investigaciones que prueban que diferentes psicoterapias pueden tener resultados equivalentes, o sea que no son mejores unas que otras si han sido aplicadas con idoneidad y al trastorno específico correspondiente.

Esto plantea la necesidad de estudiar no solo resultados sino procesos, es decir qué hacen los terapeutas para llegar a los resultados ya que es ahí donde

realmente es posible integrar psicoterapia y detectar los modelos teóricos que son irreconciliables, es decir poder plantear qué terapias son integrables.

### 1.1 Algunos precursores de la terapia grupal

En seguida se mencionan las principales aportaciones de algunos pioneros del trabajo con grupos. (Tomado de Díaz, 2000:6-9 y González, 1999:17):

- Trigant Burrow (1897-1950) discípulo de Jung y fundador de la asociación psicoanalítica americana acuñó el término “análisis de grupo”. Destacaba que el mayor mérito del grupo es su capacidad para disminuir la resistencia del paciente, al descubrir que su problema no es único (universalización). Daba mayor importancia al “aquí y ahora” del material grupal que a los recuerdos.
- El psicólogo Kurt Lewin (1890-1947) desarrolló en los años 30 en Alemania, los conceptos de “teoría de campo” y la “dinámica de grupo”; contribuciones sustantivas de la moderna Psicología Social, que se derivan de su interés en la física y química. Entronizó los laboratorios nacionales de entrenamiento (grupos T, seminarios o talleres de formación). Consideró diversos aspectos grupales (liderazgo, redes de comunicación, características del grupo, cohesión, interdependencia, competencia y cooperación) como influyente sobre el individuo. También es precursor de la teoría general de los sistemas y del estudio del estilo de liderazgo sobre el comportamiento grupal. Así descubrió que el enfrentamiento objetivo y la reflexión de los miembros de un grupo sobre las características y efectos de su propia conducta, produce un aprendizaje significativo sobre sí mismos, las respuestas de los demás y la evolución del grupo en general.
- Paul Schilder (1886-1940) fue el introductor del método analítico en la terapéutica de grupo, destacó el fenómeno de la transferencia al notar que el ligamento médico-paciente era más intenso que el establecido entre los pacientes mismos y que el terapeuta ocupaba el lugar del padre o de la

madre. Colaboró con Wender en el trabajo pionero de aplicar los principios psicoanalíticos freudianos al encuadre grupal. Interpretaba sistemáticamente sueños, asociaciones libres y dirigidas y transferencia. En la década de los 30 introdujo en el grupo actividades estructuradas (biografías escritas), interpretaciones didácticas y terapia por el arte (por influencia de su esposa Laretta Bender), interpretando sus productos como si de sueño se tratara por su interés en la imagen corporal, incluyó en sus grupos cuestionarios sobre cuerpo y belleza; sentimientos de superioridad e inferioridad con respecto al aspecto físico y otros. Prescribía tratamiento conjunto, individual y grupal con un mismo terapeuta, a fin de obtener insight; entendiendo este como la habilidad para ver las estructuras del mundo real y actuar de acuerdo con ellas; discutía las “ideologías” de los pacientes (ideas y connotaciones que los seres humanos requieren para orientar mejor sus acciones).

En estos métodos el terapeuta es una figura central, de gran autoridad y prestigio lo que fomenta la dependencia. Al realizar conjuntamente la terapia individual y grupal, transferencias y contra transferencias se complican y el área individual constituye un lugar de reservas y secretos que interfieren con la integración del grupo, y refuerzan el papel central del terapeuta, poseedor de todos los secretos de los pacientes. De esta misma corriente se derivan las terapias con análogos dinamismos que actúan, “por el grupo con estructura fraternal” son modalidades de este tipo los diversos grupos de autoayuda existentes en la actualidad el ejemplo mejor conocido es el de alcohólicos anónimos, organización nacida en 1935.

- Por esos mismos años Slavson (1934) concibió al grupo terapéutico como reproducción transferencial de la familia en el suceder emocional de sus miembros, tratando, en consecuencia, de dilucidar las transferencias desplazadas que al ser reconocidas, se señalan y manejan como meros desplazamientos de la verdadera relación transferencial.

- Cody Marsh amplió, mediante el uso de altavoces, el procedimiento de conferencias para pacientes psiquiátricos internados en el hospital estatal de Kings Park, de Long Island. Utilizaba los conceptos teóricos de Freud, Le Bon, McDougall y los métodos psicoeducativos de Lazell para estimular las emociones grupales y la adaptación al ambiente hospitalario. El objetivo del tratamiento era inspirar en los pacientes un estado de ánimo feliz.
- Louis Wender (1889-1966) abordó los problemas de convivencia entre pacientes mentales leves y psiconeuróticos mediante terapia combinada, individual y grupal. Apelaba a la comprensión intelectual de la conducta, favorecía la catarsis y la utilización terapéutica de las transferencias laterales.

## 1.2 Características del grupo terapéutico

Un grupo terapéutico es un medio *ad hoc* que creamos artificialmente sobre la base de encuentros pautados y en el que varias personas (6 a 8) interaccionan, se comunican y comparten normas. Los encuentros se realizan de una vez a varias veces por semana durante un periodo no definido con anticipación, aunque limitado o terminable. El objetivo fundante de las reuniones es la terapia.

El concepto de “terapia” comprende un alto nivel de ambigüedad. El encuadre actúa a manera de norma arbitraria y autoritaria. Terapeuta y pacientes se instalan así en un espacio-tiempo, siendo el encuadre el organizador de los encuentros y el objetivo a cumplir el polo estructurante.

Grinberg, Langer et al. (1977, citado en González, 1999) definen como psicoterapia de grupo:

“... al conjunto de personas que se reúnen en un lugar determinado, a una hora preestablecida de común acuerdo entre terapeuta y pacientes y que comparten una serie de normas tendientes a la consecución de un objetivo común, la curación. Los miembros del grupo desempeñan inconscientemente determinados



roles o funciones en estrecha relación de interdependencia. Mientras sus roles están sujetos a cambios continuos, el terapeuta desempeña el papel formal de líder. Esto no impide que simultáneamente el grupo adjudique, tanto a él como a los observadores, las más diversas funciones y roles". (p.13)

Para Battegay (1978, citado en González, 1999:13), "la meta que un grupo terapéutico pretende no es la conservación de este, sino el fomento del Insight (introspección), de la maduración y del desarrollo interior de cada elemento. El grupo terapéutico se encamina al esclarecimiento de los conflictos y problemas de sus miembros, al reconocimiento de las normas del grupo (en lo que atañe a sus afectos), así como a la corrección del comportamiento subsiguiente al aprendizaje social".

En otro sentido, hacia 1912 y 1913, Freud definió al grupo como una colección de personas objeto que se constituyen como tal en la medida en que uno de sus miembros se convierte en un "objeto" modelo y esa persona es el líder.

Al respecto se desarrollaron algunas características que fueron definiendo la naturaleza de las reuniones grupales, de hecho se comenzaron a establecer normas compartidas y de ahí se desprendió que los roles que se jugaban en el interior de las dinámicas grupales, estaban interinfluenciadas. También surgieron algunas interrogantes que merodeaban las dinámicas grupales, por ello se comenzó a homogeneizar el grupo terapéutico, hubo una selección estricta de sus integrantes y una preparación de los grupos.

De esta manera se llega a la técnica interpretativa "de" grupo la cual se concibe como una totalidad. Por otra parte Cornaton (1969, citado en González, 1999:7) menciona que todos los grupos, sea cual fuere su tamaño, tienen una cierta duración, medible en un periodo de tiempo; además consta de individuos que tienen en común:

- Relaciones
- Interacciones
- Una organización
- Un interés
- Un objetivo
- Valores y normas
- Un lenguaje

No resulta casual el auge que a partir de la primera década del siglo XIX comenzó a cobrar el empleo de los grupos, con finalidades terapéuticas y otros que si bien no tenían como objetivo principal el tratamiento de trastornos emocionales de sus participantes, si incluían el desarrollo de ciertas habilidades, ya sea para el trabajo en grupo, las relaciones interpersonales o la adquisición de determinados conocimientos o el análisis y solución de determinada problemática, tareas investigativas y otros.

Algunas de las características de los grupos que le ha ganado esta aceptabilidad a los fines antes mencionados son los siguientes:

- La economía de recursos que se logra mediante el trabajo con grupos, resulta incomparable si la atención prestada se realiza a los sujetos individualmente.
- La información que el sujeto recibe en el grupo, es mucho más que la que puede obtener a partir de la sola fuente del terapeuta, en el grupo, las fuentes de experiencias e informaciones se multiplicaron y estos no solo provienen del terapeuta sino también de los restantes miembros, lo que abre un amplio margen para el intercambio de ideas, sentimientos y otras experiencias.
- El grupo no solo posibilita el intercambio de experiencias sino que amplía la red de apoyo social que el sujeto recibe. Probablemente uno de los

aspectos más importantes de las experiencias grupales se vincula a esta experiencia de ayudar y ser ayudado.

- El grupo posibilita nuevas posibilidades de aprendizaje interpersonal, donde sus integrantes pasan por un proceso en el cual, los comportamientos formales que inicialmente los mismos manifiestan unos en relación con los otros, se van tornando en comportamientos espontáneos, íntimos, verdaderos, no formales, los sujetos llegan a sentirse auténticos en su trato con los otros. Los individuos tienen la posibilidad de ensayar nuevos comportamientos.
- El grupo permite a sus integrantes el logro de una universalidad en cuanto a la apreciación de los problemas comunes, lo cual contribuye a que los sujetos estén menos centrados en sí mismos y dejen de verse como “victimas de su destino”.
- En el grupo, el individuo acrecienta su capacidad para enfrentar y resolver problemas.
- El grupo posibilita acrecentar la comprensión y una mayor sensibilidad hacia los comportamientos y actividades propias y de los demás integrantes.

Janine (1991:17), define que el grupo sirve para:

1. Detectar situaciones patológicas que han originado detenciones o distorsiones en el proceso de maduración de un individuo.
2. Producir cambios en la estructuración de la personalidad resolviendo transferencias primitivas y descubriendo una nueva semantización de la comunicación.
3. Facilitar la articulación del mundo individualizante y el campo sociocultural, así como detectar facturas irreconciliables entre ellos.
4. Reanudar así la marcha de un proceso vital mediante el cual se adquieran identidades válidas y un adecuado nivel de autonomía
5. Facilitar la toma de conciencia de que el paciente es parte y promotor del proceso grupal

Según González (1992), las siguientes características definen lo que es un grupo:

**Interacción.** Implica una dimensión espacio-temporal donde se relacionan los miembros de un grupo.

**Percepciones y conocimientos de los miembros y del grupo.** Cada uno es una parte del todo, los miembros se dan cuenta que existe el grupo al cuál pertenecen y que toda su conducta ejerce una influencia o una acción en el medio ambiente; de igual manera, el ambiente percibe a esa unidad grupal como tal.

**Motivación y necesidad de satisfacción.** En general, los individuos se incorporan a un grupo porque creen que van a satisfacer alguna necesidad de afiliación, pertenencia, éxito, estatus, poder, etc.

**Metas de grupo.** Están relacionadas con la motivación ya que los miembros del grupo las consideran significativas. Estos pueden tratar de lograr metas de diferente índole, laborales, escolares, sociales, individuales, de pareja, familiares, de éxitos, superación personal, terapéuticas, de control interno y demás.

**Organización del grupo.** Implica propiedades estructurales que regulan el funcionamiento grupal, como reglas, roles y estatutos, ya sean estos escritos o no, pactados de manera verbal o no.

**Interdependencia de los miembros del grupo.** Los integrantes reconocen, de manera consciente o inconsciente, que poseen necesidades y que para satisfacerlas dependen de los demás miembros del grupo.

Por su parte, Janine (1991:18) señala las siguientes características como pertenecientes a los grupos terapéuticos: la relación cara a cara, el nivel de intimidad, los objetivos comunes basados sobre una expresión total de la personalidad son las que definen los grupos primarios (familia, pandilla, grupos de amigos). Pero el encuadre tendrá valor de contrato y conferirá a las reuniones del grupo un carácter de institución con objetivos más específicos y valores más laxos, siendo estas las características de los grupos secundarios.

Kissen (1989, citado en González, 1999:5) sostiene cuatro postulados acerca de la existencia de los grupos:

1. Los grupos existen y existirán dada la propia naturaleza del hombre. Este es un ser social que gusta de convivir, vivir, divertirse, trabajar, descansar y muchas otras actividades grupales.
2. Cuando las personas se reúnen en grupos, movilizan fuerzas que poseen gran importancia y repercusión para los individuos que lo conforman.
3. Los grupos pueden ejercer una influencia positiva sobre los individuos, sobre todo aquellos en los que hay amor y cultura, pues las personas reunidas siempre salen beneficiadas. Sin embargo, existen grupos que se pueden estancar o resultan negativos en alguna forma y son aquellos en los que no existe ni amor ni cultura sino que predomina la agresión o la maldad de alguno de sus miembros.
4. La dinámica de los grupos, bien llevada, favorece el desarrollo del ideal del yo, pues no sólo ayuda a fortalecer al yo y al super yo sino que también le da forma y contenido a los valores, a los ideales y a las aspiraciones sublimatorias más nobles del ser humano.

Todos los terapeutas coinciden en que la catarsis es un elemento valioso para la terapia, tanto en el encuadre individual como el grupal. Los factores terapéuticos son:

1. Fenómenos grupales que se producen en forma espontánea, gracias a la convivencia más o menos prolongada en cualquier grupo: cohesión, socialización, comportamiento imitativo e identificación, contagio emocional e intensificación.
2. Los resultados de un proceso terapéutico que se desarrolla en forma adecuada: cohesión, aceptación, espontaneidad, altruismo, desensibilización, sublimación, prueba de las percepciones y de la realidad, universalización, insight o atribución de significado, capacidad de encarar el

pasado traumático, disminución del aislamiento, integración de tendencias contradictorias, cierre de sistemas de tensión, relajación y otros.

3. Los elementos del dispositivo grupal y sus productos (retroalimentación, rivalidad, terapia del espectador).
4. Muchos terapeutas atribuyen gran valor como factores de cambio a procesos intelectuales como la información, educación, reetiquetamiento, reforzamiento, reaseguramiento, enfrentamiento con la autoridad del terapeuta, sugestión, manipulación, confianza del terapeuta en el paciente, competencia o estímulo de los otros para mejorar o esforzarse más, coerción social para pensar racionalmente, instilación de esperanza y factores existenciales.

En el grupo terapéutico es necesario, además, crear un clima que permita a los miembros sentir la confianza y el interés recíproco a fin de exponer los pensamientos, las acciones y los sentimientos que revelan sus necesidades inconscientes y el origen de las fuerzas que se les oponen.

Yalom (1975) enlista una serie de “factores curativos” que Díaz (2000:141) expone y que se resume a continuación:

- Catarsis. Es la verbalización acompañada de la expresión de sentimientos. Es un instrumento de comunicación, una parte del proceso interpersonal que conduce a poder decir lo que molesta, aprender a expresar los sentimientos. Para el psicoanálisis la catarsis es un alivio emocional transitorio que debe culminar en la comprensión y el insight. Es posible estimular la catarsis a través de dramatizaciones y representación de rol.
- Aprendizaje interpersonal. Es un factor curativo muy amplio y complejo. Representa en la terapia grupal el análogo del insight, elaboración a través de la transferencia, experiencia emocional correctiva y proceso técnico del encuadre de grupo.

- Los miembros del grupo observan las habilidades y deficiencias interpersonales de los otros para afirmar sus percepciones y relaciones con los demás; aprenden que un mismo hecho tiene distinto significado para sujetos distintos y por lo tanto, comprenden que no existe un único punto de vista verdadero.
- El aprendizaje social opera en todos los grupos terapéuticos se puede auxiliar del role playing.
- Universalización. Es la percatación de que la mayoría de los hechos y pensamientos humanos constituyen experiencias compartidas por un gran número de personas. Después de oír a otros descubrir sus preocupaciones y encontrarlas similares a las propias, los pacientes se sienten aliviados del sentimiento de ser los únicos malos, con problemas, con pensamientos, con impulsos y fantasías anormales.
- Instilación de esperanza. Esta es la fe en el tratamiento, necesaria para mantener al paciente en terapia. Una alta expectativa de ayuda pre terapéutica se correlaciona con un estado terapéutico positivo. Las curas por fe y la terapia placebo actúan exclusivamente a través de la esperanza y convicción. No es menos importante que el terapeuta crea en sí mismo y en la eficacia de su grupo, confianza que transmite al paciente de una u otra manera.
- Altruismo. Es el olvido de sí mismo para absorberse en algo o alguien más, proporciona un alivio al aislamiento, disminuye la devaluación y aumenta la autoestima. En los grupos terapéuticos los pacientes pueden recibir a través del dar no sólo como una parte de la secuencia recíproca de dar y recibir, sino también del acto intrínseco de dar. No se puede observar desde el principio ya que se considera parte del proceso.
- Factores existenciales. La actitud ante la vida, incluyen el reconocimiento de que: a) la vida es a veces injusta, caprichosa; b) que no puede escaparse de algunos dolores, de la muerte, de un cierto grado de soledad básica, independientemente de que se cuente con relaciones cercanas

satisfactorias; y c) la aceptación de la responsabilidad sobre la forma de conducir la propia vida, a pesar de la ayuda y sostén de los demás.

- Insight. Es un concepto que presupone una especie de introspección; implica una toma de contacto, intelectual y afectiva, convivencias que hasta ese momento habían permanecido inconscientes. Los psicoanalistas asumen que el insight es un agente de cambio más poderoso y perdurable que la experiencia emocional correctiva, en cuanto a la modificación y disolución final de las estructuras neuróticas rígidas.
- Elaboración. Una vez obtenido el insight sobre psicodinamia y psicopatología, terapeuta y paciente buscan opciones alternativas ante la presencia del conflicto en las distintas áreas de la vida. Elaboración es el análisis de las resistencias y otros factores que evitan el insight.

González (1999) explica que entre las ventajas de la terapia de grupo están el permitir que el individuo se sienta identificado, al lograr que se exprese libremente sin tabúes sociales; facilitar la obtención de modelos de identificación; explorar una serie de problemas para generar soluciones posibles en un ambiente real; establecer múltiples transferencias; y brindar al psicoterapeuta la oportunidad de utilizar este tipo de terapia en conjunción con otras.

En otro orden de ideas, Alonso y Swilled (1995:339) sostienen que desde una perspectiva ética y legal, la terapia de grupo es una forma de práctica médica. Como tal, se gobierna por los siguientes factores que se aplican a todo tipo de práctica médica:

- Los principios éticos que forman el fundamento de la atención competente.
- Los derechos constitucionales del paciente.
- Las leyes federales y estatales y las decisiones y directrices de los tribunales y de otros organismos que no pertenecen al gobierno y que regulan la práctica de la medicina.



Estos mismos autores señalan que los principios de atención al paciente en terapia de grupo son:

- Evaluación inicial.
- Diagnóstico.
- Indicaciones para este tipo de terapia.
- Documentación del consentimiento informado del paciente para la terapia de grupo. Los pacientes tienen que estar informados de qué este es sólo un tipo de tratamiento entre otros, y que pueden recomendarse de manera específica otras opciones en función de una evaluación posterior durante la terapia de grupo.
- Copia del resumen de cada sesión de la terapia.
- Resumen clínico trimestral del progreso del paciente.

Es importante señalar que estas regulaciones deben seguirse acorde a las normas que imperan en cada región, es el sustento del profesionalismo de cada terapeuta con relación al trabajo grupal y brinda confianza en los usuarios.

En síntesis queda mencionado las características más relevantes de un grupo psicoterapéutico: conceptos, postulados, factores terapéuticos, lo común del grupo y la definición conceptual de la psicoterapia del grupo y la perspectiva ética y legal de la atención al paciente. A continuación se describe la manera en la que tres corrientes psicológicas abordan el trabajo terapéutico con grupos.

### 1.3 Enfoque psicoanalítico

En 1920 Gustav LeBon y William McDougall examinaron los curiosos efectos de las multitudes sobre los individuos que las componían. Sigmund Freud se interesó también por los efectos del grupo sobre el individuo. Su estudio sobre la dinámica de las masas supuso un paso adelante en su ulterior conceptualización del súper yo; por otro lado, postuló que el grupo se forma a partir de la adopción del líder

como yo ideal. Indicó que para que un grupo se forme hace falta un propósito y la emergencia de un líder neto. Planteó la hipótesis de que los miembros del grupo establecen vínculos libidinales con el líder. Dirigió la sociedad de los miércoles que se reunían a última hora de la tarde a principios de 1900. Los intereses de este grupo eran fundamentalmente educativos y organizativos. Las reuniones se llevaban a cabo en el despacho de Freud, y para la discusión se aplicaba una modalidad de asociación libre, sacando de una urna un papelito con los nombres de los participantes como Alfred Adler, Lou Andreas-Salomé, Hermann Graf, Theodor Reik, Hermann Nunberg, Wilhem Stekels, Karen Horney y Fritz Wittels. La técnica consistía en interpretar rápida y directamente las motivaciones inconscientes y en dar consejos directos. Se adoptó la interpretación directa en las reuniones analíticas.

Resultado de los encuentros con diferentes perspectivas de opiniones, surgió un alejamiento de ideales entre Adler y Freud, segmentando así a los partidarios de uno y otro. La ventaja de estos desencuentros desarrolló y complementó el trabajo de esta corriente psicológica. Los ideales propuestos por Freud fueron retomados por “El Circulo Privado”, quienes al finalizar la primera guerra mundial continuaron las enseñanzas del “profesor”.

Kaplan (1998) sostiene que el texto de *Psicología de masas* aporta conceptos importantes: los vínculos libidinales dentro del grupo; el asesinato deseado y temido del líder por los hijos, que deben renunciar a la idea de apropiarse de su lugar; y cómo la temática homosexual asociada, al inhibirse en su meta, se transforma en vínculos que contribuyen a la cohesión del grupo. Freud continuó con la idea de que la aceptación del líder por el grupo como un yo ideal era terapéutica.

Edward Lazell fue el primero que empezó a ver pacientes psiquiátricos en grupo, su método consistía en lecturas educativas (al igual que Pratt en 1905). Alfred Adler también llevó los conceptos psicoanalíticos a la terapia de grupo, sus teorías

sobre el ser humano como criatura plenamente social le condujeron a llevar grupos en 1921; Julius Metzger fue el pionero del trabajo grupal con pacientes alcohólicos en 1927, y Jacob L. Moreno, fundó la escuela de psicodrama en la década de los 30. Slavson fue el pionero de la terapia psicoanalítica de grupo con niños a comienzos de los años 30 del siglo XIX.

A menudo se cita a Paul Schindler y Louis Wender como los fundadores de la terapia psicoanalítica de grupo, Kaplan, (1988). Schindler en 1939, aplicó los principios psicoanalíticos a la terapia de grupo en su trabajo con pacientes ambulatorios. Wender estaba especialmente impresionado por la capacidad de los grupos para recrear los afectos procedentes de las familias originales de los miembros.

Alexander Wolf y Emanuel Schwartz, que en 1962 publicaron *Psicoanálisis en grupos*, también pueden citarse como los creadores de la terapia psicoanalítica de grupo clásica. Wolf y Schwartz subrayaban la importancia de centrarse en los individuos dentro de la terapia de grupo; sus técnicas estaban basadas en el método psicoanalítico clásico de interpretación de los sueños, asociación libre, análisis de la resistencia, elaboración, transferencia y contratransferencia.

Para Mahoney y Freeman (1988): "El psicoanálisis sostiene que el contenido del inconsciente es diametralmente opuesto al contenido de lo consciente: de hecho, se utilizan una serie de defensas tales como la formación reactiva, el desplazamiento, la racionalización y la sublimación, para enmascarar cualquier material inconsciente que pudiera filtrarse a través del muro de la represión. El psicoanálisis intenta descubrir los procesos inconscientes (procesos primarios), y asume que el ego, relevado de la carga de intentar ocultar el material tabú, ofrecerá espontáneamente correcciones realistas". (p.366)

### 1.3.1 Postulados teóricos

La teoría psicoanalítica sostiene que:

- 1) Existe un determinismo psicológico. Se basa en la premisa de que cualquier conducta y pensamiento humanos tienen una finalidad y están sujetos a leyes; en el psiquismo no existe el azar.
- 2) Hay procesos inconscientes. El inconsciente, influye sobre las percepciones, pensamientos y comportamiento. Los acontecimientos, sentimientos y traumas que amenazan con abrumar a la persona son rechazados hacia ese ámbito oculto mediante el mecanismo defensivo de la represión. El objetivo de la terapia psicoanalítica es fundamentalmente la educación emocional intelectual: ayudar a que el paciente amplíe su conciencia sobre aquellas partes del inconsciente que dan lugar a interpretaciones erróneas de sí mismo y del mundo circundante en la actualidad con carácter destructivo. Basándose en el análisis de los lapsus linguae, la asociación libre, los sueños y la transferencia, el analista contribuye a que el paciente vaya ganando comprensión acerca de sus procesos inconscientes y se haga cargo de los conflictos y resultados que comprometen los objetivos de su yo adulto.
- 3) La conducta es dinámica y dirigida hacia una meta. Cualquier conducta humana está orientada hacia un objetivo. Aunque las diversas escuelas psicoanalíticas difieren respecto a cuáles son dichos objetivos, todas están de acuerdo en que la conducta sirve siempre para proteger a la persona del dolor o de un riesgo temido.
- 4) El desarrollo humano es epigenético. Se fundamenta en la premisa de que cada fase de desarrollo depende de la fase precedente. La teoría psicoanalítica es optimista acerca de la evolución humana al asumir que las fallas de los estadios precoces de desarrollo pueden repararse si se recuerda la fase, se revive y se corrige emocionalmente en la experiencia del aquí y ahora de la transferencia.

5) Las funciones mentales están en acción en todo momento. La teoría psicoanalítica asume que estructuras mentales diversas pueden estar en conflicto entre sí. Los estratos clásicos de la mente según Freud son el Ello (los instintos e impulsos primitivos), el Súper yo (la internalización de las expectativas de los padres y del medio cultural) y el Yo (que cumple una función de intermediario y control entre el Ello y el Súper yo). En el modelo estructural, la psicopatología no procedería de la intrusión del material inconsciente en la conciencia sino de los conflictos entre las diversas estructuras de la mente. (Alonso, 1989; Rutan, 1992; citado en Kaplan, 1998).

### 1.3.2 Técnica

Desde esta perspectiva teórica es necesario sentar una buena alianza de trabajo con el paciente. El objetivo es que el paciente capte aquellos supuestos nunca examinados sobre los que se basan sus percepciones, creencias y conducta; en otras palabras, hacer consciente lo inconsciente. El arte del psicoanálisis radica en la adecuada utilización de las clásicas ventanas al inconsciente. Enseguida se explica los roles que generalmente juega un terapeuta psicoanalítico con relación a las prácticas grupales.

Los terapeutas se caracterizan por ser más inactivos que activos, tanto en lo verbal como en los movimientos. Parten de la idea que el análisis de la transferencia es curativo por ello la hacen surgir lo más pronto posible. Regularmente los terapeutas no mencionan sus propias experiencias y asumen un rol confrontativo con su paciente, parten de la idea que la frustración puede ayudarles a afrontar afectos primitivos maladaptativos.

Kaplan (1988) sostiene que este tipo de terapia, se centra en gran medida en el "aquí y ahora" evitando la conceptualización errónea que prioriza el pasado. Justifica que es necesario reconceptualizar el pasado para resolver los conflictos

inconscientes que tienen repercusiones actuales. Se centra en los individuos como un todo de relaciones interpersonales que constituyen el grupo.

Desde esta perspectiva el grupo es el vehículo para ayudar a los individuos. Generalmente las relaciones fuera del grupo son útiles para analizar a los miembros constitutivos del grupo. Tanto los afectos como las facultades cognitivas son importantes, pero los afectos son primordiales.

En última instancia para que el insight sea útil debe darse la integración del afecto y el conocimiento intelectual. Otra característica es centrarse en el proceso antes que en el contenido. Se considera que la comprensión es la que genera los cambios más estables y duraderos.

Las emociones, es con lo que fundamentalmente se trabaja en psicoanálisis pero no bastan para facilitar el *insight* y el cambio, la catarsis aunque sea útil no induce al cambio; Los afectos son el vehículo para la comprensión del conflicto subyacente. Lo cognitivo es importante para establecer vínculos entre las emociones presentes y pasadas.

La terapia psicoanalítica de grupo tiene una aplicabilidad mucho más amplia, ya que los miembros disponen del sostén que proporciona el medio grupal y las relaciones de apoyo que surgen en el mismo, para llevar a cabo el arduo proceso terapéutico. Por otro lado, unos miembros pueden ayudar a otros a superar resistencias, al observar en ellos conductas repetitivas y hacer insight sobre sus transferencias de una manera que el analista no pueda. Los compañeros de grupo, que no están limitados por el papel del terapeuta, pueden ofrecerse unos a otros un *feedback* honesto y espontáneo.

El resultado de las investigaciones en curso es que el terapeuta psicoanalítico ya no es tan opaco como antes era. Los terapeutas están empezando a comprender que un terapeuta más humano no reduce el poder de la transferencia en la terapia.

En las interacciones personales de la terapia de grupo, el terapeuta no debe concebirse a sí mismo en un papel tan impersonal. También este tipo de terapia ha sido estudiada como una modalidad terapéutica eficaz, (Kaplan, 1998).

Las cuestiones relativas a la utilización eficaz de los principios psicoanalíticos en la terapia de grupo se centran en:

- 1.- La transferencia generada en el ámbito multipersonal del grupo y
- 2.- La oportunidad para el estudio de temáticas individuales en el encuadre grupal.

Los principios psicoanalíticos son aplicables a la terapia de grupo, pero con alguna variación respecto a la terapia de orientación psicoanalítica individual y el psicoanálisis propiamente dicho.

### 1.3.3 Derivaciones del enfoque psicoanalítico aplicado al trabajo grupal

Existen diferentes enfoques dentro de la psicoterapia reconstructiva, estos pueden centrarse en la aplicación que hacen de los conflictos y motivaciones inconscientes del paciente, atendiendo a los acontecimientos pasados y a las experiencias de la niñez; entre ellos encontramos:

- Psicoanálisis clásico (Freudiano)
- Psicoterapia de orientación psicoanalítica
- Análisis Kleniano
- Psicoanálisis Neo-Freudiano (Fromm, Reich, Adler, Jung, Rank, Stekel, Sullivan, Horney, Rado y otros).
- Análisis existencial
- Terapia analítica de grupo.

González (1999:144) plantea que en la psicoterapia de grupo con metas reconstructivas se implementa y fomenta una serie de etapas consecutivas, siendo la primera el diagnóstico. La segunda etapa es inducida en un ambiente de grupo, y consiste en asociaciones libres organizadas alrededor de la problemática de cada miembro del grupo. Una vez que se ha desarrollado un buen *rapport*, se prosigue con la tercera etapa, donde de manera espontánea cada paciente realiza interacciones libres acerca de lo que siente, esto redundando en un bombardeo de las estructuras de carácter y en un desenmascaramiento de los conflictos de los pacientes, quienes además pretenden cuáles de sus características son aceptadas por el grupo y cuáles lo perturban. En la cuarta etapa de tratamiento, a causa de la asociación libre e interacciones de los miembros del grupo, se movilizan las resistencias mediante su análisis. La quinta etapa se caracteriza por un análisis de la transferencia que implique identificación y resolución, los cuales son procesos más rápidos en la psicoterapia grupal; esta etapa pretende que los pacientes comprendan como ellos mismos proyectan figuras e imágenes parentales dentro del grupo y hacia el terapeuta. La sexta y última etapa de tratamiento incluye respuestas conscientes que muestran interés por el grupo y por sí mismo, ellas reemplazan las luchas irracionales y de naturaleza compulsiva engendradas por la estructura del carácter.

Palacios (1975) considera el inicio del proceso analítico grupal cuando la estabilidad e integridad están constantemente amenazadas, asegura que el grupo cura en el caos regresivo de la confusión, la manía y las proyecciones transferenciales masivas; al terminar los primeros nueve meses, se inicia la titubeante re-progresión con la consecuente depresión primera, tan pertinaz y asfixiante. Es en ese momento que desertan algunos pacientes que estaban, al menos en apariencia, bien seleccionados. La fase intermedia la considera como la que toma el mayor tiempo en consolidarse y en la cual se hace la labor de elaboración analítica fundamental de todos los miembros; esta etapa analítica es la más prolongada y se caracteriza, en sus manifestaciones externas por la persistencia de los mismos miembros en el grupo. La parte final es la etapa de



desintegración del viejo grupo, con la salida y curación de la mayor parte de sus miembros y la incorporación de los suplentes. Durante esta fase se realiza lo más sustancioso del trabajo terapéutico. Al terminar esta etapa, empieza la fase más difícil y la que exige de un cuidadoso escrutinio clínico y de mayor habilidad en el arte psicoterapéutico. Algunos pacientes, en general los menos, se sienten inclinados a abandonar el grupo.

La salida de estos pacientes, minoritarios en la constitución grupal, es el anuncio claro del despunte de la fase terminal, dura también un largo tiempo; la labor terapéutica es poco gratificante e incluso, algunas veces, da la impresión de que el proceso es caótico y poco fructífero, al menos durante la época de reestructuración grupal.

El proceso de disolución del grupo es complicado y toma muchos meses. Los pacientes no abandonan el grupo necesariamente al mismo tiempo, lo más frecuente, es que la fase de terminación sea asincrónica. Algunas consideraciones para el terapeuta son que debe prever la terminación con la mayor anticipación posible si se pretende dejar de trabajar con el grupo habrá que darle el máximo de tiempo posible para elaborar el hecho que, se dará una situación de despedida ya que esto equivale a la muerte de un progenitor en la infancia. Cuando la cancelación sea sólo de un grupo y el terapeuta continúe con otros, es conveniente que los pacientes sean colocados en algunos grupos apropiados del mismo analista. De esta manera el proceso transferencial no se afecta seriamente y el duelo es más elaborable (Palacios, 1975).

Guimón (2003:94) describe El *group analysis* como: "una teoría impregnada por nociones gestálticas y sistémicas que [...] centra en la interpretación de las relaciones interpersonales en el "aquí y ahora" a través de la "libre discusión flotante" (equivalente a la asociación libre)".

En esta corriente de atención psicológica, es preferible analizar lo que sucede entre los miembros del grupo particularmente en el tema de la transferencia. Priorizan la interpretación de los sueños siempre que esté en relación a los sueños.

Otra derivación importante del psicoanálisis y el trabajo grupal, tiene que ver con los Kleinianos, quienes proponen (primordialmente) interpretar el “grupo como un todo”. Los que siguen este movimiento, describen diferentes roles en los individuos miembros del grupo que son intercambiables a lo largo de la historia del grupo. La manera de trabajar implica a dos co-terapeutas quienes juegan el rol de padre y madre y prefieren trabajar con grupos pequeños y de larga duración. Eligen principalmente a pacientes que presentan neurosis y trastornos de personalidad. Es una corriente que ha dado pobres resultados.

Anzieu y Kaës, pertenecientes a la escuela francesa, consideran al grupo como objeto de investimento pulsional y lo abordan a través de su vida fantasmática. Eligen pacientes que tienen un sufrimiento personal profundo y un intenso deseo de cambio (incluyen neurosis agudas y excluyen la psicosis). El grupo es pequeño y lentamente abierto. Los terapeutas enuncian las reglas fundamentales y las presentan a los participantes, las reglas de funcionamiento incluyen la necesidad de hablar libremente de la vivencia de la experiencia actual, la prohibición de tener intercambios fuera del grupo con los participantes y la exigencia de la confidencialidad. El terapeuta aspira a la neutralidad y adopta una actitud analítica. La transferencia se considera básica y es interpretada tanto cuando se manifiesta hacia el conductor, como hacia los demás participantes, el grupo como tal o el mundo exterior.

En 1950, Nathan Ackerman inició en Estados Unidos el enfoque integrador postulando importancia a la contratransferencia y exaltando una relación más cálida entre el paciente y terapeuta (pidió a sus colegas que abrieran sus sentimientos y valores).

El enfoque de los terapeutas experiencialistas surgió a finales de 1960. El movimiento de los grupos de “encuentro”, entre los que figuraban los maratones, los grupos T, los grupos de sensibilización, las técnicas de Gestalt, etc; perseguía intensificar las experiencias emocionales mediante técnicas que presentaban ciertas características comunes: suponían que la adaptación de la personalidad y del cambio de la conducta dependía del contacto emocional mutuo entre el terapeuta y el paciente en el “aquí y ahora”; proponían que el cambio tenía lugar antes que el insight y que la cognición (al revés de lo que defiende el psicoanálisis) interferiría con el proceso terapéutico, por otra parte, los materiales históricos no tendrían interés y habría que romper directamente las resistencias. La duración del trabajo grupal, contemplaba algunas horas o se extendía a pocas sesiones. Estas técnicas innovadoras permitían escapar momentáneamente de la angustia mediante métodos que, si bien requerían pocas horas de presencia, no se prolongaban en el tiempo. Al ser fáciles de aprender y aplicar generó debate ya que muchos aficionados las practican.

El concepto de psicoterapia interpersonal se interesa sobre todo por las interacciones y por el aprendizaje interpersonal dinámico resultante, la importancia central del grupo en tanto que el microcosmos social, la cohesión y el proceso grupal, la activación del aquí y ahora y la “experiencia emocional correctiva” son básicas en este procedimiento, así como el rol del terapeuta a la hora de facilitar un *feed back* interpersonal y un trabajo terapéutico eficaz (Leszcz, 1990 citado en Guimón, 2003:98,99).

A continuación se describe las características de la psicoterapia analítica de grupo según Bion, Ezriel y Foulkes, referido en González, (1999:146).

- Siete u ocho integrantes se reúnen durante una hora y media y se sientan en forma circular con el analista.
- Al no brindárseles un programa a desarrollar ni indicaciones precisas, todas las contribuciones surgen espontáneamente de los pacientes.

- Las comunicaciones del grupo son consideradas como equivalentes a las asociaciones libres del paciente individual en la situación psicoanalítica.
- El terapeuta mantiene una actitud similar a la que asume el psicoanalista en el tratamiento individual, al interpretar los contenidos, procesos, actitudes y relaciones.
- Todas las comunicaciones son de importancia central, tanto para la curación como para la actividad terapéutica del analista, y se consideran como parte de un campo de interacciones.
- Todos los miembros deben tomar parte activa en el proceso terapéutico.

O'Donnell (1974), sugiere diversas técnicas psicodramáticas ya que considera que fomentan la imaginación y la creatividad, por incluir lo corporal, porque a quien dramatiza no le queda otra alternativa que comprometerse y exponerse, por su configuración lúdica. También sugiere entrevistas previas, juegos corporales, juegos verbales, juegos con utilización de objetos y juegos introspectivos.

Atrás ha quedado fundamentado este enfoque tomando en cuenta a algunos precursores, la línea teórica con la que miran el proceso grupal, algunas distinciones que entre las mismas ramas se derivan del psicoanálisis ortodoxo y las características de la psicoterapia analítica de grupo, en seguida continúa la descripción de la perspectiva Conductual, contemporánea al psicoanálisis pero con una iniciativa diferente en relación al fenómeno grupal.

#### 1.4 Enfoque cognitivo-conductual

El conductismo surgió en 1913 y desechó además de la conciencia, todos los recursos de la mente. El padre del movimiento conductista fue Jhon B Watson, quien extrajo de su vocabulario científico todos los términos subjetivos tales como sensación, percepción, imagen, deseo, propósito, pensamiento y emociones. Todo lo que contaba era la conducta abierta que podía verse y medirse. La forma más

sencilla de explicarla era mediante la fórmula Estimulo-Respuesta. Este concepto junto con el de reflejo condicionado fue tomado de los laboratorios rusos de Pavlov y de Bechterév cuyo ímpetu revolucionó el movimiento conductista de Watson.

El vocablo conductismo se emplea para describir un número de tareas afines de la Psicología, Sociología y ciencias de la conducta que abarcan la obra no solo de Watson sino también de Edward Thordike, Clack, Hull, Jhon Dollard, Leal Miller, B. F. Skinner y muchos más.

En su esfuerzo por llegar a una Psicología rigurosamente científica; el conductismo destierra la introspección y se introduce a la observación. Llegando así a un empirismo radical, el concepto de conciencia queda desplazado por conceptos como experiencia exterior, conducta manifiesta, estímulo y respuesta, acción y reacción, todas ellas vistas como nuevas áreas de la Psicología, también aparecen los test a partir del trabajo de Wilhelm Wundt, quién define al objeto de la Psicología como la experiencia inmediata de la persona que responde a los estímulos externos como organismo viviente, y quién además sugiere la combinación de la introspección con la experimentación, reconociendo las limitaciones del método experimental. La personalidad no es más que el producto final de nuestro sistema de hábitos.

Siguiendo esta lógica, Kelly desarrolló la teoría de los constructos personales en el cual creía que los individuos actúan de acuerdo a sus expectativas acerca de las consecuencias del comportamiento, y por lo tanto que sus constructos o anticipaciones de las personas acerca de la vida conforman su realidad y guían su conducta. Decía que la conducta problemática se desarrolla cuando una persona crea constructos imprecisos muy simplificados o erróneos (Berestein, 1988; citado en Ochoa, 2002).

Es así como surgen diferentes posturas a partir del conductismo experimental para trabajar con grupos. En este texto optamos por describir a continuación la Terapia

Racional Emotiva (TRE) ya que ha sido la más referida para trabajar grupalmente. En este sentido Tapia (2003) indica que el origen de esta terapia está fundamentada en las bases del conductismo y en particular en dos líneas específicas, una derivada de los teóricos cognitivos como George Kelly, Albert Ellis, Aarón Beck. La segunda línea deriva de los teóricos basados en la teoría de aprendizaje como Julian Rooter, Albert Bandura, Michael Mahoney y Don Mechenbaum

Como se ha referido, Albert Ellis contribuyó con la Terapia Racional Emotiva (TRE) la cual se basa en que el sufrimiento emocional es debido a los modos inadaptativos en que las personas construyen el mundo y a las creencias irracionales que mantienen. Aarón Beck contribuyó en dicha teoría; desarrolló un enfoque activo y estructurado para el tratamiento de la depresión que se caracterizaba por el contenido negativo de las cogniciones (pensamientos automáticos) sobre uno mismo, el mundo y el futuro.

Para entender la forma en la que maneja su terapia Beck, es necesario conocer tres conceptos básicos que son: 1) Los eventos cognitivos, 2) Los procesos cognitivos y 3) Las estructuras cognitivas.

Otro de los pilares fundamentales de esta terapia, está consolidada por la teoría del aprendizaje social. Este se concentra directamente en la conducta y su relación con las condiciones ambientales que la afectan, se dice que la conducta se ve influida por el aprendizaje que se lleva a cabo en el contexto social.

La teoría de Rotter explicaba la conducta como el producto tanto del reforzamiento como de las expectativas, las personas eligen comportarse en la forma en que lo hacen porque se espera que la conducta elegida conduzca a una meta o resultado de algún valor. Para que una persona posea una expectativa acerca de un resultado o emita un juicio de un valor, debió haber tenido alguna experiencia

directa o vicaria en algunas situaciones pasadas similares (Berestein, 1988; citado en Ochoa, 2002).

Otro precursor fue Bandura quién desarrollo la teoría del aprendizaje social basada en el principio de influencia reciproca o contracondicionamiento. Posteriormente Meichenbaum basándose en los trabajos de Luria y Vigotsky, encontró que cuando los niños abordaban una tarea, se hablaban a sí mismos sobre cómo realizar dicha tarea, y este discurso privado sirve como regulador importante de la conducta.

De este modo, entendemos el surgimiento de una nueva corriente dentro del conductismo que asegura que el modo de pensar nos lleva a actuar de una manera en particular, con lo cual se deduce que experiencias tormentosas se pueden modificar cambiando los pensamientos sobre esas experiencias frustrantes.

#### 1.4.1 Postulados de interpretación de la TRE

La Terapia Racional Emotiva se vale de diferentes técnicas cognitivas, emotivas y conductuales de otros sistemas terapéuticos que dentro de la teoría TRE se hacen conscientes. Lo principal de estas técnicas es que permitan obtener resultados a corto y largo plazo. A continuación sintetizo lo que Guerra (2003:197-199) describe brevemente, de la forma en que la TRE realiza sus interpretaciones.

1.- Para empezar el terapeuta racional-emotivo considera que no es importante el pasado del individuo, por lo que poco pregunta sobre él. Se limitará a interpretar las historias y respuestas del paciente a su propia historia, más que a la historia misma.

2.- La TRE considera que no existe una entidad como el inconsciente o id (impulsos, deseos y necesidades más elementales). En la TRE se realiza una mayor labor de interpretación de los elementos inconscientes del cliente, que en

muchos otros tipos de terapia; pero lo hace de manera rápida y directa, sin ningún misticismo.

3.- La TRE da poca importancia a los fenómenos de transferencia entre paciente y terapeuta. Por esto en la TRE solo se usan selectivamente aquellos aspectos de dichos sentimientos que parecen realmente importantes y que pueden servir para enseñarle al paciente la mejor forma de relacionarse con los demás, ya sea conocido o extraño.

4.- El terapeuta racional-emotivo, no solo interpreta las resistencias y mecanismos de defensa de sus pacientes para mostrarles como racionalizan, proyectan, reprimen y se resisten a ponerse mejor; Sino que también ataca directa y enérgicamente los pensamientos de los procesos de pensamiento ilógicos y sus evasiones por medio de actividades personales y forzándolos a no utilizar más los mecanismos auto- destructivos o la forma irracional de pensar.

5.- El terapeuta racional no cree que el sueño sea el camino real hacia el inconsciente ni que aporte aspectos importantes de los pensamientos y deseos del cliente, ya que considera que el material que se puede obtener tanto de él como de otros métodos proyectivos es demasiado simbólico y poco confiable para los fines terapéuticos. Es por ello que dedica poca atención al análisis de los sueños, y cuando lo llega a hacer, lo hace cuidadosamente, prestando especial atención a los imperativos irracionales (los necesito, debiera y tengo que) que utilizan las personas al referirse a ellos.

6.- En la TRE se interpreta en grado mínimo los significados subyacentes a los gestos y actitudes del paciente, porque se está más interesado en atacar las ideas que se ocultan detrás de sus actitudes que en demostrarle su mera existencia. El terapeuta racional cuestiona y debate las hipótesis que el cliente tiene sobre sí mismo y que manifiesta en sus posturas y actitudes, más que en dar énfasis a sus resultados sintomáticos.

7.-Las interpretaciones del terapeuta racional son más filosóficas que expositivas, y las principales ideologías que continua demostrando al cliente son los apuntalamientos de su conducta perturbada.



8.- En la TRE también se interpreta y enseña a los paciente los principios del método científico y lógico, les enseña a aceptar las hipótesis como hipótesis y no como hechos y a buscar datos experimentales para probar la evidencia de estos hechos.

9.- La mayoría de las veces el terapeuta racional hace sus interpretaciones más en forma de preguntas que con frases declarativas, no porque tenga miedo de molestar a cliente al ser más directo, sino porque uno de sus primeros objetivos es enseñarle a que se pregunte a el mismo y su propia forma de pensar.

#### 1.4.2 Técnicas empleadas

La más utilizada es la *Refutación de Creencias Irracionales*, se divide en lo que es la *refutación* de dichas creencias por medio de preguntas que hace el terapeuta al paciente y la *discriminación*, donde se ayuda al individuo a distinguir entre sus valores no absolutos (preferencias, gustos, deseos) y sus valores absolutistas (necesidades, demandas, imperativos). Esto se logra a través de dos cuestionarios, el primero (TRE de autoayuda), tiene como propósito proporcionar al cliente un marco en el que pueda refutar por sí mismo. El segundo es un Cuestionario de informe de autoayuda en el que se incorpora la teoría básica A-B-C-D de la TRE y estimula a las personas a practicar la discusión día tras día y semana tras semana, hasta que la misma se convierta en un proceso semiautomático de sus vidas, Guerra (2003).

La TRE hace uso de la semántica general para cambiar radicalmente las creencias irracionales del paciente mediante la corrección de su lenguaje a través de métodos como la *Definición* y la técnica *Referencial*. También emplea técnicas de imaginación. Una de las más importantes es la *Imagen Racional Emotiva* o IRE. Ella parte de la hipótesis de que la práctica mental puede servir para habituar la forma de pensar racional y los sentimientos que la facilitan.

En los métodos de *proyección del tiempo*, el terapeuta ayuda al individuo a que se visualice a intervalos regulares de tiempo, qué clase de vida tendrá en el caso de que el suceso “horrible” tenga lugar. Con estos ejercicios, las personas cambian indirectamente su creencia irracional porque se dan cuenta que la vida continúa aún después de dicho acontecimiento, que después de todo lo superarán y que seguirán persiguiendo sus objetivos originales o desarrollaran otros nuevos.

La TRE considera que es indispensable la práctica y la repetición para conseguir un cambio que se mantenga, los terapeutas suelen dejar diferentes actividades o tareas para llevar a cabo cuando no se está en terapia. Algunas técnicas que se recomiendan son a) la biblioterapia, a través de libros y material para leer de autoayuda; b) escuchar grabaciones sobre diferentes temas de la TRE y c) tratar de ayudar a familiares y amigos con sus problemas por medio de la TRE.

Los terapeutas adoptan y manifiestan una actitud emocional de aceptación incondicional hacia sus pacientes durante todo el proceso terapéutico, se valen de diferentes métodos humorísticos a la hora de animarlos a pensar racionalmente.

Por otro lado los terapeutas aplican una filosofía racional a través del *autodescubrimiento*. Ellos admiten honestamente que también han tenido problemas similares a lo largo de su vida y que los han podido superar gracias a la TRE. Asimismo hacen uso de historias, leyendas, parábolas y poemas junto con las técnicas de refutación cognitiva.

#### 1.4.3 Técnicas conductuales

La TRE ha defendido el uso de técnicas conductuales desde su creación en 1955. Algunos métodos utilizados obligan al entrenamiento para que se superen recuerdos de situaciones incómodas, se recurre a la realización de tareas y se promueve el actuar "como si" ya pensara racionalmente, aplicando todas las técnicas enseñadas por el terapeuta. El paciente al dominar estas prácticas, se

beneficia pues observa logros en sí mismo, lo que garantiza el éxito de la psicoterapia bajo este enfoque.

Uno de los métodos conductuales más utilizados por la TRE es el de *recompensas y castigos*, basado en el condicionamiento operante de Skinner. Sirve para realizar actividades difíciles (como la autodisciplina) y corregir malos hábitos cognitivos, emocionales y conductuales.

Las diferentes técnicas de relajación permiten disminuir en gran medida los niveles de ansiedad de las personas cuando se van a someter a situaciones que les dan miedo o se sienten inseguros. Algunos métodos de relajación son el de Jacobson, el de Luthe, el yoga, la respiración, ver la televisión, mirar tiendas, etcétera. La TRE puede llevarse a la práctica de diferentes formas: de manera individual, en grupo, como terapia familiar o terapia de pareja. El terapeuta racional-emotivo enseña a las personas que es posible que se acepten a sí mismos como seres valiosos y felices en la vida por la simple razón de que existen y de que viven, Guerra (2003:181-182).

#### 1.4.4 Principios técnicos de la terapia cognitiva estándar

Estas técnicas se pueden atribuir, en su totalidad, a tres principios fundamentales: el empirismo colaborativo, el uso sistemático del diálogo Socrático y el descubrimiento guiado.

Empirismo colaborativo y alianza terapéutica. Es indispensable que el paciente se comprometa verdaderamente en la aplicación de las técnicas previstas. Bordin (1979; citado en Semerari, 2002:32) comenta como componente común de cualquier enfoque terapéutico tres elementos fundamentales: 1) el acuerdo respecto a los objetivos; 2) el acuerdo respecto a las tareas específicas y 3) el desarrollo de una unión interpersonal compuesta por sentimientos positivos recíprocos.

La terapia cognitiva estándar prevé el acuerdo y la colaboración respecto a los objetivos de tratamiento y las tareas recíprocas, parte de la eficacia se puede atribuir al especial énfasis sobre el factor específico de la alianza.

El énfasis de la relación se aplica esencialmente en función de la posibilidad de desarrollo de las técnicas. La colaboración terapéutica se obtiene esencialmente explicando con claridad al paciente lo racional de la terapia, acordando conjuntamente los objetivos finales y las etapas intermedias de tratamiento, aclarando el sentido de las tareas asignadas y mostrando su congruencia con respecto a los fines aclarados y volviendo a asumir a menudo lo que el paciente dice sobre sus problemas para comprobar el acuerdo recíproco.

El diálogo socrático. Se lleva a cabo mediante una serie de preguntas, el terapeuta intenta, durante el encuentro, perseguir los objetivos esenciales de la terapia: la identificación de los pensamientos automáticos y de los esquemas subyacentes, la toma de distancia crítica y la valoración de las posibles alternativas.

Las ventajas de la técnica del diálogo socrático son diversas; en primer lugar el terapeuta está obligado a plantear al paciente preguntas claras y de fácil comprensión. En segundo lugar con el diálogo socrático se mantiene la obligación de probar las convicciones inadaptadas del paciente. La eficacia del diálogo socrático depende de que el terapeuta plantee determinadas preguntas de forma que el interlocutor para poder responderlas, deba asumir un punto de vista supraordenado y elaborar una metacognición, un significado sobre aquello que ya pertenece al repertorio de su cognición.

El descubrimiento guiado. Después de que el paciente y el terapeuta hayan acordado una definición satisfactoria del problema presentado, el terapeuta explica en el modo más claro posible los principios y los métodos de la terapia y aconseja

al paciente registros sistemáticos de auto observación, dichos registros se estructuran de la siguiente manera:

- En primer lugar, se invita al paciente a que apunte cuáles son las emociones principales relacionadas con la experiencia problemática.
- En segundo lugar, se pide al paciente que señale la situación y las circunstancias en que se inscribe la experiencia problemática.
- En tercer lugar se le invita a escribir de qué modo ha valorado estas circunstancias y, en concreto, cuáles son las representaciones en términos de pensamientos o imágenes que han precedido, acompañado y seguido a la emoción implicada.

Semerari (2002) asegura que en todos los casos, el terapeuta debe ayudar al paciente a fijar la atención en los pensamientos automáticos que preceden y acompañan a la emoción. Por medio del análisis de estos informes, en especial el análisis de las valoraciones y los pensamientos que contienen, el terapeuta y el paciente ponen de manifiesto los esquemas y los modelos implicados en el sufrimiento emocional.

#### 1.4.5 Formas de psicoterapia de grupo según la TRE

Se conforma por grupos que van de 20 a 30 personas hasta más de 200, por lo tanto esta terapia está mucho más orientada al grupo que otras técnicas psicoterapéuticas.

El grupo es como una especie de laboratorio donde se pueden observar de manera directa la conducta motriz, cognoscitiva y emotiva, lo cual es más eficaz que conseguir información directa. Escuchar los problemas que tienen otros miembros del grupo y la forma en que los manejan, ayuda a los pacientes a emplear estas comunicaciones en su beneficio, pues les ofrece una amplia gama de posibles soluciones a sus problemas prácticos y neuróticos.

Los miembros de un grupo de TRE se realimentan entre ellos sobre su funcionamiento y sobre lo que se dicen a sí mismos, con lo cual se adquiere práctica en contar a sus compañeros sus creencias irracionales y empezar a decirse a sí mismos sus propias irracionalidades. El solo hecho de revelar problemas íntimos a un grupo de personas es terapéutico para el paciente.

Para González (1999:85-86) la TRE incluye tres formas importantes de psicoterapia:

1. Grupos a pequeña escala, con capacidad aproximada de 10 a 13 personas.
2. Grupos a gran escala, de 59 a 100 o más personas.
3. Entrenamientos intensivos racional-emotivos, con varios cientos de participantes.

Los objetivos en grupos a pequeña escala son:

- Comprender las raíces de sus síntomas y funcionar mejor en sus relaciones intra e inter personales.
- Entender las dificultades de otros miembros del grupo y servirles de ayuda.
- Minimizar sus perturbaciones básicas para que se sientan bien emocionalmente y se trastornen mucho menos que cuando se unieron al grupo.
- Alcanzar un camino conductual y filosófico para aceptar la realidad desagradable, renunciar a los pensamientos mágicos y sabotadores, tomar la responsabilidad total de sus propias dificultades emocionales y abandonar cualquier forma de auto evaluación; todo esto para aprender a aceptarse por completo a sí mismos y a otros seres humanos que pueden fallar y cometer errores.

Los terapeutas racional emotivos cuestionan, enfrentan y ayudan a los pacientes a abandonar su perfeccionismo y dictatorialismo, al animar y empujar a todo el

grupo a buscar y a refutar los “debiera” “debo” “estoy obligado a”. Tanto el terapeuta como el grupo pueden proponer tareas activas a los participantes, como hablar en voz alta, que serán supervisadas durante las sesiones regulares.

Al respecto, Del Bosque (2003) comenta:

[...] El psicólogo juega un papel importante en el que el principal objetivo es que el paciente descubra cuáles son sus cogniciones incorrectas o equivocadas del mundo [...] y buscar una manera adecuada de cambiarlas por cogniciones más racionales [...] en la búsqueda de ese objetivo el terapeuta juega diversos papeles entre los que se encuentra los de guía, amigo, director de la sesión y al mismo tiempo deberá evitar los de juez y represor del paciente. (p.36)

Por otra parte la selección de los miembros puede incluir individuos muy diferentes con una perturbación moderada, con neurosis severa, con trastorno antisocial de la personalidad, con trastorno *borderline* y con psicosis. Los clientes deben pasar primero por una o varias entrevistas individuales, y algunos pueden ser rechazados por presentar rasgos de indisciplina, por ser personas verborreicas o maniacas incapaces de escuchar lo que ocurre en el grupo y responder a los demás, por ser demasiado autistas o esquizoides de tal modo que no puedan participar, o por ser en extremo hostiles o disruptivas como para ser controladas con facilidad por el terapeuta de grupo o para enseñarles a cooperar con los demás.

El número ideal del grupo va de 10 a 13 personas procurando abarcar diversas categorías diagnósticas y de equilibrar el número de mujeres y de hombres, considerando todas las edades, de los 18 a los 60 años.

Las sesiones de grupo se desarrollan de manera organizada, encabezadas por un psicoterapeuta quien se ocupa de que sólo una persona hable a la vez; motiva la espontaneidad sin perder el orden; anima a cada miembro para que hable sobre

sus problemas, en particular a los más silenciosos; asigna tareas específicas para realizar en casa, a los miembros que exponen un problema y después esas tareas son revisadas. El terapeuta establece turnos para hablar con el fin de que nadie monopolice el tiempo del grupo y que nadie se retraiga ni evite participar.

González (1999) subraya que los grupos deben considerar la edad de los integrantes, el tamaño de los grupos, la homogeneidad u heterogeneidad, el tratamiento individual concurrente para los miembros del grupo, criterios de confidencialidad, y reglas para la conducta de adentro y fuera del grupo. Agrega que los grupos se conducen a intervalos semanales, de 8 a 12 sesiones de 90 a 120 minutos.

El propósito del grupo es promover el alivio de la angustia, aumentar la satisfacción, compartir la experiencia e información y realimentarse unos con otros a fin de lograr dichas metas para todos los miembros del grupo. Cuando un miembro se une al grupo, es preferible que permanezca un mínimo de 6 meses, pues lleva algún tiempo aprender los principios de la TRE.

Los terapeutas conductuales afirman que es mejor que existan pocas reglas; Así por ejemplo, no prohíben la socialización fuera del grupo pues sostiene que la mayor parte de la experiencia es provechosa para la terapia, además de ser más fácil para los pacientes, con frecuencia, llevar a cabo tareas conductuales en vivo, en parejas o en grande grupos, que de manera individual. Es cierto que con tal flexibilidad existe el riesgo de que las personas que buscan compañía, afecto o amor lo encuentren dentro del grupo y deserten sin haber aprendido las habilidades requeridas para satisfacer tales necesidades de manera independiente. No se tolera la violencia física ni se considera como candidatos adecuados para la terapia de grupo a individuos sicóticos o a pacientes que mantienen una conducta destructiva en extremo, o con grave inestabilidad de afectos. Se destaca la función de la confidencialidad. Como en cualquier otra



forma de terapia, existe un proceso de evaluación, otro de intervención y uno más de valoración.

Se ha hecho una distinción entre la terapia “en” el grupo y la terapia “a través” del grupo. En la primera el líder aplica al grupo la misma terapia que proporciona a los pacientes individuales, ya sea de manera simultánea o en serie. En el segundo caso, los miembros representan un papel crítico a través de modelar y reforzar procedimientos y otros elementos de la dinámica grupal. La terapia conductual de grupo se desarrolló debido a que puede hacer un uso más eficiente del tiempo y esfuerzo del clínico, además de promover el contrato terapéutico con un gran número de personas que necesitan ayuda.

Los terapeutas conductuales están interesados tanto en los mecanismos mediante los cuales se adquiere y mantiene los patrones disfuncionales, como en las maneras más facilitadoras de desaprender respuestas desadaptativas y adquirir unas más adaptativas, por lo que postulan diversas hipótesis para explicar la conducta aprendida.

A pesar que las técnicas conductuales utilizadas en la terapia individual y grupal son las mismas en esencia, existen ventajas importantes en el trabajo conductual con grupos. Una de ellas se refiere a los efectos poderosos del modelamiento con un mecanismo de cambio conductual; con frecuencia el terapeuta puede no ser un modelo adecuado para la adquisición, aumento, disminución o eliminación de respuestas específicas, lo cual puede deberse a su limitada experiencia vital o a diferencias de edad, sexo, raza, antecedentes educativos, o nivel económico. Los terapeutas quienes revelan menos de sí mismos, tienen mayores probabilidades de ser considerados como modelos de dominio más que como modelos de enfrentamiento, por lo que pueden resultar intimidantes e inhibir la adquisición de nuevas habilidades.

Otra ventaja es que el grupo proporciona mayores habilidades para practicar el aprendizaje y desaprendizaje de nuevas respuestas. Con frecuencia, el aliento para modificar los patrones conductuales y el reforzamiento del cambio tiene un efecto mayor al provenir de diferentes individuos que cuando parten de un terapeuta individual. Además en muchas personas se facilita en gran medida la desensibilización ante situaciones temidas mediante la exposición ante los miembros del grupo y se incrementa la probabilidad de generalización de las respuestas adaptativas al contexto externo a la terapia.

La TRE es aplicada en diferentes contextos de grupo, pareja y familia, al igual que en ambientes diversos, como hospitales para internos y externos, y otras instituciones de salud mental, salones de clase, ambientes laborales, prisiones y hogares de los pacientes.

Los métodos conductuales se han aplicado a grupos con constelaciones de conductas problemas y con deficiencias en habilidades incluidas en diversas categorías diagnósticas, como la amplia variedad de trastornos por ansiedad, alteraciones del estado de ánimo, trastornos de la alimentación, abuso de sustancias, manejo de estrés, problemas de comunicación en parejas y familia, perturbaciones en la personalidad que incluyen personalidades límite y antisociales, trastornos de hábitos, disfunciones sexuales, parafilias y una variedad de problemas incluidos bajo la rúbrica de la medicina conductual, como la prevención de ataques cardíacos y manejo del dolor.

### 1.5 Enfoque humanista

Dentro de las fuentes filosóficas y psicológicas en las que se fundamenta este enfoque está la precisión de un “yo auténtico”, por oposición a un yo de fachada que es preciso abandonar para poder realizarse plenamente, se remonta al siglo XIX y al pensador (filósofo y teólogo) danés Sören Aabye Kierkegaard. Rogers lo descubrió hacia 1950. Los psicoterapeutas humanistas y existenciales en el modo

de ver a sus clientes se inspiran en la metodología definida William Dilthey para las ciencias humanas desde 1883 y en los trabajos de los filósofos existenciales Husserl, Jaspers y Hiedegger.

Y de hecho la terapia existencial no esperó al movimiento humanista para constituirse: data del primer cuarto del siglo XX, bajo el impulso de Karl jaspers, y Ludwig, Binswanger, en Suiza, y de Eugene Minkowski en Francia. Y se implantó sólidamente en Estados Unidos con Rollo May y sus correligionarios cuando surgió el movimiento de desarrollo del potencial humano. Pero la terapia existencial sigue siendo, ante todo, individual, a menudo en la línea técnica del psicoanálisis clásico, aunque el espíritu sea distinto. Surgió por una necesidad de masas. Principalmente en la sociedad americana de la época. Enfrentándose con el materialismo behaviorista y con el pesimismo Freudiano, esta Psicología humanista y existencial, llamada también “tercera fuerza” en Psicología, proporcionará al movimiento de desarrollo del potencial humano la mayor parte de sus postulados básicos. Le ofrecerá también alguno de sus profetas teóricos y sumos sacerdotes, entre ellos Rollo May, Abraham Maslow y, sobre todo, Carl Rogers (Dreyfus, 1977:82).

Este movimiento es resultado de la filosofía existencialista y el método fenomenológico, surge en la década de 1950 a 1960 en Estados Unidos. Como resultado de ambas, según Lerrier (1974; citado en Frey, 2003:9-10), la Psicología Humanista retoma para sí las siguientes afirmaciones:

- La existencia humana se conforta con la muerte desde su nacimiento, por lo que su vida se encuentra constantemente amenazada, aunque, el hombre al ser sometido al miedo experimenta también la posibilidad de libertad, tiende a la búsqueda de alternativas de acción, teniendo la oportunidad de aceptar o rechazar al miedo como componente de su existencia.

- El hombre al confrontarse con el miedo puede elegir y decidir, esto no sólo como posibilidad física o moral, sino como una necesidad de la existencia humana que le permita existir y realizarse en plenitud (auto-realización).
- La responsabilidad del ser humano se encuentra en él mismo, si esta es transferida a otros seres humanos se cae en la negación de su existencia.
- La existencia pasada y presente dan sentido a la vida futura; el desarrollo de cada persona y su sociedad están entrelazados y por tanto, sólo hay desarrollo cuando ambos se desarrollan.

### 1.5.1 Fundamentos de la psicología humanista

Con base en lo anterior, Bugental (cit. en Sánchez, 1990), elaboró algunos de los principios fundamentales de esta Psicología:

- El ser humano es considerado algo más que la suma de sus componentes, debido a que es una totalidad funcional de afectos, intereses, movimientos, etc., que se cohesionan para darle su calidad de ser humano.
- La consumación de la existencia del ser humano se da en las relaciones humanas en que se encuentra inmerso, debido a que en estas adquieren sentido sus acciones y expresiones.
- La conciencia es la característica esencial del hombre y es la base para la comprensión de la experiencia humana.
- El ser humano tiene la posibilidad de elegir y decir, el vivir le permite actuar con decisión su situación vital.
- El hombre vive orientado hacia una meta o valores que forman la base de su identidad, lo que lo diferencia de otros seres vivos.

El objetivo de esta Psicología es lograr que cada persona que busca ayuda terapéutica pueda responsabilizarse de su propia existencia, reconociendo pese a las limitaciones y obstáculos que posee libertad de elección, haciendo hincapié en el hecho de que al hacerse responsable de sí misma es capaz de hacer lo que

desea, pero dentro de las condiciones creadas por la sociedad en la que se desarrolla; siendo las relaciones humanas la consumación de la propia existencia, debido a que es en estas donde adquiere sentido sus acciones y expresiones.

Salama (2002) explica tres formas de estructurar una sesión terapéutica bajo el enfoque humanista:

- 1) Dialogal: Se emplea algunas preguntas básicas para que el paciente adquiera el "darse cuenta" y tome decisiones a futuro (¿Por qué?, ¿cómo?, ¿qué evitas con lo que dices o haces? y ¿para qué?)
- 2) Vivencial: Se aplican ejercicios para expresar emociones y mover la energía hasta llegar a la implosión.
- 3) Mixta: Es lo más recomendable pues permite reestructurar la figura al resignificarla desde la vivencia y al mismo tiempo elaborar una asimilación, retomando las partes que antes no había considerado el paciente.

En la Psicología Humanista no existen técnicas específicas, lo primordial es comprender a la persona que busca ayuda y las habilidades del terapeuta para responder a las necesidades de quien consulta. En cuanto al sentido de la terapia se concibió la idea de descubrir la personalidad y autenticidad de cada persona por medio de la confrontación de las experiencias de la existencia humana, entre estas se encuentran la del miedo, el amor y el éxtasis.

Como resultado de lo anterior han surgido diversas teorías que dan sustento a la Psicología Humanista, las más importantes son la Teoría del Autoconcepto y la Autorrealización; ambas dan origen y fundamento a la denominada "Terapia Centrada en la Persona".

El Autoconcepto es lo que la persona se ha formado a lo largo de su vida, esto incluye lo que piensa de sí mismo y lo que las demás personas le reflejan, es decir la manera de pensarse cómo es, le conduce a comportarse como lo que se cree

ser. Al tener un concepto de sí mismo favorable se incrementa la confianza, pero si el autoconcepto es desfavorable, entonces se tiende a tener problemas adaptativos pues se llega a considerar que es difícil cambiar, se pierde valía para cambiar y se limita el desarrollo personal.

El individuo se define o conceptualiza a sí mismo con base a sus experiencias, sus percepciones y su aprendizaje diario. De esta forma surge el sí mismo. Rogers (1989), considera como características de este self (sí mismo o yo) las siguientes:

- Es consciente. Sólo incluyen las experiencias o percepciones conscientes, es decir, simbolizadas en la conciencia.
- Es una gestalt o configuración organizada, regida por las leyes de los campos perceptuales.
- Contiene percepciones de uno mismo, valores e ideales.
- El calor familiar, el establecimiento de límites claramente definidos y el tratamiento respetuoso favorecen la formación adecuada del yo.

Así, básicamente el Autoconcepto de cada individuo se compone de un “yo conocido” que responde a la pregunta: ¿Cómo soy?, un “otro yo” cuya pregunta a responder es: ¿Cómo pienso que me ven?, y el yo ideal cuya pregunta es: ¿Cómo me gustaría ser? De una alta expectativa del “yo ideal” respecto al “yo real” surgen problemas adaptativos.

La autoimagen que adquirimos está influenciada por cómo dicen que somos o cómo nos ven los demás. Igualmente, los roles que desempeñamos se relacionan con la forma en que nos percibimos a nosotros mismos; algunos de estos roles son más determinantes que otros como el sexo al que pertenecemos y la profesión a la que nos dedicamos.

Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá

autoestima (Rodríguez, 1993; citado en Frey, 2003). No obstante, estos dos aspectos del ser (autoconcepto y autoestima), surgen como resultado de un proceso mental que implica la capacidad interna para evaluar las cosas, considerándolas como buenas si son buenas para las personas, le satisfacen, interesan, son enriquecedoras, la hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender sin lastimar a los demás. Y malas si no le interesan, no le satisfacen, lo dañan y no le permiten crecer, este proceso es denominado autoevaluación.

Es por ello que bajo este enfoque terapéutico se considera que el pasado no se puede modificar pero si se pueden cambiar los sentimientos que se tienen sobre las experiencias pasadas. Allí radica la importancia del acompañamiento terapéutico ya que algunas veces las propias personas son su mismo obstáculo y el reflejarse que pueden trascender esa condición les ayuda a vencerse a sí mismos. De hecho parte del acompañamiento terapéutico procura que sea el paciente quién establece sus propias metas y el ritmo a seguir para conseguirlas, lo más importante, en este enfoque, es rodear al paciente de un ambiente de confianza, afecto, respeto y aceptación. Las metas se procuran establecer dando margen a cierto éxito y de ahí en adelante se complejizan las mismas, lo verdaderamente importante surge cuando el paciente aprende a frustrarse y no por ello se culpa ni se hace daño, al contrario reconoce sus logros y valora sentirse orgulloso de sí mismo, dando paso a la Autorealización.

Este concepto fue acuñado por Maslow quién al estudiar las psicopatogénesis de la neurosis concluyó que esta surgía a raíz de la privación de ciertas satisfacciones, a las que denominó “necesidades”. De acuerdo con su teoría gran parte de las neurosis incluían deseos insatisfechos de seguridad, entrega, identificación, de relaciones amorosas íntimas, prestigio y respeto; además mediante el estudio de la terapéutica de reposición constató que cuando se eliminaban esas deficiencias, la enfermedad tendía a desaparecer. (Maslow, 1988; citado en Frey, 2003)

Con base a lo anterior, surge el esquema denominado “Pirámide de necesidades de Maslow” fue sugerida para explicar de forma más didáctica cómo, según su teoría, el ser humano es capaz de obtener la plenitud.



Esta pirámide se divide en dos partes. En un primer nivel tenemos las necesidades fisiológicas, estas se refieren a aquellas que tenemos en común con los animales como seres biológicos. El siguiente nivel se referirá a la relación que establece entre sí y sus congéneres o la sociedad a la que pertenece. Así cada peldaño permite al hombre ir conformando su naturaleza, llenándose para poder pasar del recibir al dar.

Las necesidades básicas deben ser llenadas desde fuera por seres humanos distintos al sujeto, situación que va en decremento desde la infancia hasta la adolescencia. El hombre que se autorrealiza es menos dependiente, más autónomo y autodirigido.

El Autoconcepto y la Autorealización son elementos que fundamentan la llamada “Terapia Centrada en la Persona”, su finalidad es erradicar enfermedades psíquicas combatiendo imágenes ideales y adquiriendo consciencia de verdades desagradables, con lo cual se incrementa el conocimiento de uno mismo. Este recurso permite comprender al individuo y lo ubica en la grupalidad definiendo metas y proyectos a largo plazo.



### 1.5.2 Terapia centrada en la persona

La Psicología Humanista surge como defensora del sentir y pensar humano, y de ellas se han creado diversos tipos de psicoterapia. Carl Rogers en la década de los 40 del siglo XX creó el llamado enfoque no directivo o psicoterapia convencional y le ha denominado de otras formas: enseñanza centrada en el estudiante y dirección centrada en el grupo; esto debido al aumento de los campos de aplicación que este enfoque ha tenido.

Las dos características distintivas, que lo hacen aplicable en la terapéutica psicológica son:

- La teorización sobre los sistemas que determinan el proceder humano.
- Su forma de concebir al hombre.

Su hipótesis central es: “Los individuos tienen dentro de sí bastos recursos de autocomprensión y para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitadoras” (Rogers, 1989, p.60).

Ante esto, para Rogers (1989), existen básicamente tres condiciones fundamentales que el ambiente debe poseer para poder ser estimulador del crecimiento o desarrollo humano, y que son aplicables a todo tipo de relación en la que se encuentra implicado como objetivo primordial el desarrollo personal (especialmente el proceso terapéutico), estas son:

- La autenticidad, legitimidad o congruencia. En la medida que se encuentre presente este elemento en una relación y los individuos sean más auténticos, se logrará el cambio y crecimiento de un modo constructivo.

- Aceptación, cariño o aprecio, o “visión incondicionalmente positiva”. La presencia de esta actitud hacia la persona aumenta la posibilidad de que el cambio hacia el desarrollo se dé.
- Capacidad de proyección de la comprensión. Se refiere a percibir claramente los sentimientos e intenciones que el otro individuo experimenta siendo partícipe de su comprensión.

El enfoque centrado en la persona asume que no es posible crear en el individuo algo de lo que no estuviera ya dotado, por ello, los resultados más constructivos en la psicoterapia se han encontrado cuando se facilitan las condiciones favorables al crecimiento mediante una tendencia direccional positiva. El término salud es contemplado en este enfoque como la conjugación del estado de congruencias, la adaptación psicológica y la madurez personal (Sánchez, 1990).

La función del terapeuta es conocer a su “cliente” y de ese modo tener claridad sobre sus pensamientos conscientes. Este enfoque auxilia a sus “clientes” a sentir cariño por sí mismos y a analizar y comprender sus propias experiencias. En este sentido Sánchez (1990, [en línea]) señala que este enfoque es caracterizado por su intervención con respecto al individuo, su autodeterminación y autoestima, reconociéndolo como un ser único, irrepetible, irremplazable y autónomo; como una totalidad en la que se conjugan sentimientos, necesidades, pensamientos, deseos, motivaciones y actitudes.

Al hacer consciente al “cliente” de su propio comportamiento, se logra hacerle ver la influencia de las situaciones externas a él y de la influencia que él ejerce sobre estas. Promoviendo así la consciencia de elegir libremente y decidir lo que más le convenga, con lo cual se logra un desarrollo propio y aceptación sobre sus determinaciones en la toma de decisiones personales.

En resumen se puede decir que el pilar de este enfoque es considerar que el desarrollo humano es modificable y en cierto modo se acepta el error, de ese

modo se puede restaurar las experiencias frustrantes y dolorosas pues la manera en la que se perciben permiten tener flexibilidad en cuanto a la integración de las mismas. Al lograrse esta integración se forma una percepción de sí mismo, diferente ya que el mismo “cliente” percibe cierto nivel de aceptación y comprensión al reconocerse a sí mismo, tal como es. Incrementa la percepción de sus sentimientos y no los niega, al contrario, los reconoce, acepta y menciona con claridad.

### 1.5.3 Grupos de encuentro

A mediados de la década de 1940, Kurt Lewin, propuso que una formación para las relaciones humanas constituía un tipo importante de educación. Hacia 1946 y 1947 se desarrolló en la Universidad de Chicago una fase del movimiento de la experiencia grupal intensiva, a cargo de Carl Rogers y de sus colaboradores. Tenían la tarea de capacitar personas para la dirección de veteranos de guerra, prepararon individuos con un curso intensivo breve para convertirlos en consejeros psicológicos eficaces que supieran encarar los problemas de los soldados que regresaban del campo de batalla.

En 1947, poco después de la muerte de Lewin (12 de febrero de 1947), surgió el primer grupo “T”, denominado así por Training: capacitación, en Bethel, Maine. Al principio los grupos “T” se ajustaron a su denominación, eran grupos de capacitación de habilidades vinculadas con las relaciones humanas, donde se les enseñaba a los individuos a observar la índole del proceso grupal así como sus interacciones con otras personas.

Los grupos de encuentro se enfocan sobre todo al desarrollo personal, así como al incremento y mejoramiento tanto de la comunicación como de las relaciones interpersonales. En la actualidad, estos grupos tienen aplicación en ámbitos tales como la industria, la iglesia, las esferas gubernamentales, las relaciones raciales, la familia, la psicoterapia y otros.

Los grupos de encuentro se inician sin una estructura específica; pero que esta se establece de manera rápida en el transcurso del tiempo durante el cual se da el encuentro entre sus integrantes, constituyendo lo anterior una experiencia emocional intensiva, sus miembros, en un lapso que va de algunas horas hasta semanas muestran afectos y actitudes de cordialidad, simpatía, ternura e incluso de atracción sexual o de seducción, que en un principio se presentaron como ansiedad, irritación, inseguridad y evasión. Este rápido giro se debe a que en el grupo no se exige el compromiso de continuar la relación grupal a largo plazo.

González (1999) menciona que en los grupos de encuentro se utiliza la siguiente metodología técnica:

- 1) Comienzo: Creación del clima. Se suele promover la interacción en el grupo de manera informal de manera informal y poco estructurada; la confianza real en el grupo es muy importante puesto que permite actuar en él con libertad y tranquilidad.  
El objetivo de los grupos de encuentro es crear un clima que brinde al individuo seguridad emocional.
- 2) Aceptación del grupo. Es necesario aceptar al grupo como es y a sus integrantes como son, al igual que dejar que este siga el curso que desee adoptando incluso una modalidad de intelectualización o de cerrarse a la expresión emocional.
- 3) Aceptación del individuo. Se aceptan las comunicaciones tal cual se manifiestan, es preferible creer a expresar una sospecha sistemática sobre la persona, se tiene la libertad para exponer sus experiencias y emociones, a sabiendas de que no siempre es objetiva, porque esa es su verdad.
- 4) Comprensión empática. La acción más importante del facilitador es intentar comprender el significado exacto de lo que cada integrante comunica; promueve que las personas que forman el grupo “se pongan en los zapatos

del otro” y él mismo lo hace, en tal forma que pueda sentir lo que el otro siente.

- 5) Actuación acorde con los sentimientos. El facilitador aprende a expresar de manera libre sus sentimientos persistentes, tal y como surgen en un momento dado; llega a sentir una genuina preocupación por el grupo en su conjunto y por cada miembro en particular; y a pesar que ello no garantice una relación permanente, este es un sentimiento surgido en el aquí y ahora.
- 6) Enfrentamiento y realimentación. El facilitador confronta de manera abierta a los individuos con respecto a determinadas facetas de su conducta, pero sólo aquellas relacionadas con los sentimientos que éstos reconocen como propios.
- 7) Expresión de los problemas del facilitador. El facilitador puede comentar algo que le inquiete sobre su vida privada sin descuidar su labor profesional (esto quizá promueva la expresividad grupal)
- 8) Evitación de la planeación previa y de los ejercicios. En los grupos de encuentro lo más importante es la espontaneidad, todo procedimiento planeado resultaría ineficaz para propiciar un encuentro interpersonal.
- 9) Evitación de interpretaciones o comentarios acerca del proceso. Los comentarios pueden acarrear algunas desventajas puesto que los miembros del grupo se sienten molestos, observados e incluso enjuiciados. En este enfoque se consideran innecesarias las interpretaciones de las causas del comportamiento individual, puesto que son tomadas como meras conjeturas de alto nivel que sólo vale cuando están sustentadas por la experiencia de alguien que goce de autoridad.

#### 1.5.4 Técnicas de la terapia gestalt aplicada al grupo

Las técnicas son flexibles y permiten al terapeuta de grupo desarrollar su propia personalidad y acoplarla a cada encuentro existencial con su paciente. Salama y Villareal (1992, citado en González, 1999) las dividen en tres grandes áreas: supresivas, expresivas e integrativas.

Las técnicas supresivas consisten en dejar de hacer todo cuanto sea necesario para descubrir la experiencia que está detrás de una determinada actividad, y pueden tomar la forma de: a) Nada. Es importante experimentar la nada ya que es el puente entre la evitación y el contacto. b) Hablar “acerca de”. Se aplica la regla de no hablar acerca de, durante la terapia, para evitar la deflexión. c) Manipulación. Pearls (1976) la llamó juegos que implican la esperanza de lograr la meta o de aventajar; sobrellevan competencia y dejan de ser un acto natural de expresión. En la terapia Gestalt, siempre se pide el cumplimiento de la regla de oro: Expresar vivencias o experiencias más que imperativos o juicios.

Las técnicas expresivas invitan al paciente a expresarse, el terapeuta estimula en este lo que sí es; cuando la persona sea capaz de expresar lo que hasta ese momento no se había atrevido, no sólo estará revelando su ser a otro sino también a sí mismos.

Técnicas integrativas. El objetivo de estas técnicas es integrar las partes desorganizadas del paciente.

Es de este modo, como se ha tomado en cuenta la perspectiva que corresponde a cada uno de los principales modelos teóricos que en Psicología gobiernan o permean el trabajo relacionado a las terapias grupales, cabe destacar las diferencias irreconciliables entre el psicoanálisis y el conductismo y por otra parte la psicología humanista se muestra mediadora y abierta a nuevas tendencias, es quizá desde esta perspectiva dónde se puede incluir la trascendencia del tema que se trata en este documento.

Para acercarse al trabajo grupal que se lleva a cabo en las sesiones de temazcal terapéutico es necesario escribir sobre él en el siguiente capítulo. Al igual que los diferentes modelos teóricos en Psicología, se explica los conceptos, fundamentos, marco conceptual y filosofía que sustenta el trabajo que se genera dentro de este.

## CAPÍTULO 2

### EL TEMAZCAL

#### 2.1 ¿Qué es?

La ceremonia del temazcal o baño curativo mexicano es de las primeras y más antiguas enseñanzas que existe, representa el vientre de nuestra Madre Tierra, donde uno es concebido, alimentado como una semilla para llegar a tener armonía con la madre naturaleza.

Es de las primeras ceremonias practicadas por el ser humano, basada en la bendición y purificación, a través del líquido sagrado que es el agua, del calor de la vida, del soplo, del fuego. El temazcal era el sitio de purificación por excelencia, entendiéndose el término en el sentido de echar del cuerpo las sustancias que le enfermaban o, sobrándole, amenazaban con romper su equilibrio y enfermarlo; tenía entonces un sentido vital y uno terapéutico, que se mezclaban entre sí, ya que estas sustancias podían representar muchas veces a las entidades causantes de la enfermedad. Su nombre de raíz nahua significa casa de vapor (temaz - vapor, calli - casa)

Actualmente, en los diferentes grupos étnicos, el temazcal conserva sus nombres originales. En la zona maya se conocía como zumpulcheé, aunque actualmente se le conoce como chuj, en mam (lengua maya del noroeste de Guatemala); chu, en kanhobalán; tuj, en quiché, y pus, en tzeltal. Los tarascos lo llaman huriguequa; Los totonacos, saq, y en tajín se conoce como xiaca (Ortiz, 2005). En el idioma español el antiguo baño de *temazcalli* se conoce como: “baño azteca, baño de sudor, baño de vapor caliente, baño indígena, baño medicinal de vapor, baño ritual, baño terapéutico de vapor”, etcétera.

Por lo regular estaban hechos de manera que su entrada se abriera hacia una de las habitaciones de la casa, consiguiendo de ese modo que el que se bañara no sufriera al salir, cambios de temperatura. Eran confeccionados con adobes formando una pequeña bóveda de poco más o menos 1.5 metros de alto elevada sobre una base de unos 2.5 metros. Era recurrente que la persona estuviera acostada y se le aplicaran diversas técnicas para tratar de recuperarle su salud. Estas técnicas están basadas en el contexto en el cual se aplicaban y en la visión que sobre la realidad tenían y que actualmente son vigentes.

De este modo los antiguos mexicanos consideraban que existía un mundo de ideas y creencias del cómo era tratada la enfermedad. Las causas determinantes eran: los dioses, la naturaleza, los signos del calendario y los seres humanos (Mejía, 2003). Los conceptos de dualidad frío-calor eran de suma importancia en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades físicas y mentales. Era tan importante este concepto que a la llegada de los españoles se encontraba en todo Mesoamérica. El microcosmo (lo pequeño, el hombre) estaba entrelazado con el macrocosmo (lo grande, el universo). Según López (2000) el universo estaba formado por la unión del gran padre (el cielo) y la gran madre (la tierra). El cielo es el creador del fuego, la madre de los vientos y las lluvias. Estos cuatro elementos: el fuego, la tierra, el aire y el agua forman parte integral de la concepción indígena, de su cosmogonía.

Se han encontrado vestigios que datan de más de 1200 años antes de Cristo, incluso algunos autores como Mendoza (2002) ligan su origen a la edad de piedra ya que se basan en descubrimientos arqueológicos y pinturas rupestres que atestiguan que el hombre imitaba la fiebre que produce el propio organismo para resistir a las enfermedades infecciosas, llegando a la conclusión que el baño de vapor le ayudaba a curarse.

Los baños de vapor han sido utilizados por muchas culturas; por ejemplo los escandinavos, turcos, africanos, hindúes; donde se cubrían con plantas y se



exponían al sol durante largo tiempo para sudar, o el imperio romano reuniéndose los altos funcionarios para tomar importantes decisiones políticas. Sin embargo nuestra cultura es la que le ha dado un significado más espiritual.

Moedano (1961; citado en Lemus 1995:50) apunta entre otras cosas que existe una similitud entre el uso de los baños de vapor en Europa y América. En el caso de Europa se pueden señalar los de la gran Rusia, Finlandia, Latvia y Estonia (donde se le conoce como “sauna”), y en Laponia. De estos los finlandeses y los rusos son los que tienen mayor similitud con los americanos: una habitación pequeña para el baño, el haz de hierbas para “hojearse”, la técnica de producir el vapor arrojando agua sobre las piedras calientes, el uso de hierbas fragantes y medicinales, los propósitos terapéuticos, religiosos, de reunión social y la existencia de un espíritu, dios o dueño del baño.

Heuze y Luengas, (1990) al entrevistar a un informante (Tlakaelel, presidente del Kalpulli Koakalco) refieren que: “el temazcal es la tradición medicinal más significativa de las naciones indígenas, equivale a nuestra clínica, a nuestro hospital, equivale al lugar donde la gente concurre para prepararse de alguna manera para sentirse más relajada, más cómoda para lograr alcanzar quietud, paz y lograr la salud”.

El temazcal significa para Sánchez (2003) la clínica de nuestros antepasados, que representa una técnica ancestral para producir un baño de vapor agregando infusiones de plantas medicinales sobre piedras previamente calentadas al rojo vivo. También escribe que nuestros antepasados lo utilizaban no sólo para atender problemas de carácter físico, sino también para propiciar estados de bienestar emocional y espiritual. Es importante señalar que recurrentemente se le atribuyen grandes beneficios a la práctica del temazcal pero pocos autores le brindan importancia a un concepto integral, en lo que sí coinciden es en clasificarlo como un recinto polivalente, por ejemplo Bulnes (2001) considera al temazcal

como una institución por ser un edificio o construcción donde en términos generales se llevan a cabo funciones de baño, hospital y templo.

Al respecto, Lillo (1998) confirma esta integralidad de servicios que se pueden obtener en el temazcal pues lo conceptualiza como: “Una institución que traduce tanto los principios de la medicina indígena como los elementos simbólicos de la cosmovisión de los ancestros”; era una institución relacionada con las ceremonias propiciatorias de la Madre Tierra, con los nacimientos, los bautizos o sus rituales equivalentes, los ritos de iniciación, los ritos de purificación. De este modo se reconocen múltiples actividades que se realizan en las sesiones de temazcal, varía el objetivo de cada una pero no deja de ser conceptualizado como un recurso que esboza su intervención conjuntando diferentes técnicas para incidir en el cuerpo humano, en el campo físico, espiritual y social. De hecho es de suponerse que potenciara el efecto de plantas medicinales<sup>1</sup>.

Aunque el temazcal no es exclusivamente un instrumento terapéutico o médico, sí tiene en ese campo una de las funciones primordiales, porque aun contando con que el campo de la obstetricia no es en puridad terapéutico, si es médico y el temazcal es básico en las prácticas previas y posteriores al parto y en la curación de una serie de enfermedades (Alcina, 2000). Los mixtecos imaginan que la matriz de una mujer fértil es húmeda, y por ello lo relacionan con el temazcal como el lugar para renacer, purificarse y transformarse; en el sureste de Asia, donde existe también un clima monzónico se practican rituales similares después del parto (Katz, 1993).

---

<sup>1</sup> En algunas culturas de nuestro país, desde la época prehispánica, aplican tratamientos a trastornos psíquicos como la depresión, epilepsia, miedo, timidez e irritabilidad (ansiedad), empleando productos del reino mineral, animal y vegetal principalmente. Aunque no hay evidencia teórica para afirmar que estos tratamientos se conjuntaban con el uso del temazcal, se puede suponer que conociendo sus beneficios también potenciara las propiedades narcóticas y analgésicas de algunas pócimas para curar (en rituales grupales y tratamientos médicos) dentro del temazcal. Para mayor información véase: Calderón Narváez Guillermo (1981). Conceptos Psiquiátricos en la época prehispánica. Salud Mental Comunitaria. Trillas. México. P 87-101. (nota del investigador)

Herrera (1979) explica que para algunos investigadores de las costumbres indígenas como Thomas Fleming, los temazcales no eran otra cosa que observatorios lunares. Al respecto existe muy poca información que sustente esta aseveración, aunque en la integridad de la concepción prehispánica del macrocosmos y del microcosmos y su interacción, esto es posible ya que no queda excluido, recordemos que en la dualidad, la parte masculina está representada por el sol (Tonatiuh) y la luna (Meztli) representa la parte femenina y el temazcal representa literalmente “el útero de la madre tierra”.

Para construir y dirigir la ceremonia del temazcal se requiere conocimiento, adiestramiento y experiencia, porque es una gran responsabilidad. Muchas cosas suceden en esta ceremonia, en el nivel espiritual y en el material, por ello el temazcal durante la época prehispánica era ampliamente utilizado con fines terapéuticos, sociales y religiosos y una de sus facetas era utilizada como purificador antes de cualquier ceremonia religiosa. Hay vestigios arqueológicos en las ruinas de San Antonio Chiapas, junto a una cancha de juego de pelota. Es una gran sala con bancas que podía dar cabida a unas 30 personas. Seguramente su uso estaba asociado con ceremonias de purificación antes de iniciar el juego de pelota. “También era utilizado para los viajes místicos con ayuda de algún psicotrópico y para los ritos de los llamados graniceros” (Heuze y Luengas, 1990:34).

La práctica de incrementar la temperatura corporal (sudar) y el empleo de plantas medicinales son dos elementos prioritarios en la concepción indígena para curar al ser humano, es un conocimiento que implicaba una relación cercana con los elementos y con sus creencias, entonces es de suponer que el temazcal, por su significado era uno de los mejores métodos para incidir en la desintoxicación y prevención de desequilibrios en el cuerpo.

Muchos grupos indígenas de Norteamérica conocían el baño de vapor, entre estos, los nómadas que lo construían provisionalmente con ramas y lodo o con

una armazón de ramas y cobijas encima (Heuze y Luengas, 1990). Este reconocimiento se ha conseguido quizá por los múltiples beneficios que produce en el plano físico ya que actúa depurando las vías respiratorias y el aparato digestivo y tonificando el sistema nervioso, así como también ayuda en problemas óseos, musculares y ginecobstétricos a través del calor del baño y las propiedades curativas de las distintas plantas medicinales que en él se utilizan. No obstante, basta entrar a un temazcal para reconocerle cualidades de orden espiritual.

En el baño de temazcal nos cargamos de energía cósmica concentrada. Si algunas personas se sienten negativas y flojas después del baño de temazcal seguramente saldrán positivas y activas, Hernández (1995). La relajación que la experiencia genera incita a la introspección, la reflexión, la atención plena y hasta una dilatada percepción del transcurrir del tiempo.

Si entendemos que alrededor de la práctica del temazcal debe haber un profundo respeto y que las personas encargadas que guían la práctica son experimentados y conocedores de las tradiciones, entonces podemos afirmar que en un mundo globalizante como el que vivimos, estas costumbres se están perdiendo rápidamente aunque no podemos asumir una postura fatalista ya que en la procuración de salud surgen movimientos que defienden este recurso. En algunas poblaciones rurales de nuestro país, donde se mantiene un fuerte lazo social y la concepción de lo comunitario aun es prioridad, esta práctica es constante, así lo señala Lemus (1995): “En Tlaxcala el uso del temazcal es una práctica cotidiana. En el pueblo de San Juan Ixtenco la mayoría de sus habitantes es otomí y de estos, el 80% habla la lengua del mismo nombre. Aquí, bañarse en los temazcales es más que una costumbre, es el culto a Tlazoltéotl, diosa de los nacimientos y de las mujeres parturientas”. (p.49)

En relación a los descubrimientos antropológicos podemos darnos cuenta de la importancia del temazcal en ciudades prehispánicas, hay vestigios en diferentes zonas arqueológicas, por ejemplo en Cichen-Itza descubrieron un temazcal que

por debajo del piso tiene un caño que debe haber servido para desagüe y en los muros del cuarto principal se pueden advertir las pequeñas aberturas como respiraderos. En esta misma ciudad, al sur del cenote sagrado, se hallan restos de una construcción que se supone también es un temazcal, el que probablemente se usó para ritos de purificación que acompañaron a los sacrificios en dicho cenote. También hay vestigios en los templos de Piedras Negras, Guatemala (1200 a. c.), Palenque, Maxatum, por ello podemos afirmar que los mayas lo utilizaban.

La mayoría de los temazcales encontrados son pequeños y pueden albergar a cuatro o cinco personas incluyendo al guía (como muestra podemos referirnos al estado de Tlaxcala y Puebla donde predominan los temazcales familiares), pero también se han encontrado temazcales grandes y amplios. En este sentido Heuze y Luengas (1990) los denominan “públicos” ya que llegan a caber hasta 30 personas.

Moedano (1977), escribió; “En varios pueblos que aún siguen usando el temazcal, puede ser bien apreciado el sincretismo que se ha venido operando a través de 4 siglos de contacto en torno a la creencia de la deidad y a sus formas de culto. Sincretismo que varía de acuerdo con la naturaleza que haya tenido el contacto y el proceso de cambio en cada región” (p.11). Es importante señalar que otros cambios que llegan con la modernización y la actualización tecnológica en cada región generan cambios a nivel comportamental al interior de las comunidades y trae como consecuencia el desapego con las tradiciones como lo explica Katz (1993); *Actualmente en Yozotato los hombres ya casi no usan el temazcal, probablemente porque esta costumbre parece “indígena y atrasada”* (p.178). Las mujeres después de haber alumbrado en el hospital suelen regresar a su pueblo y bañarse en el “torito” (forma de llamar al temazcal). La misma autora agrega que: “Los indígenas siguieron manteniendo secreta o disimuladamente sus tradiciones aunque en ocasiones olvidaron la intención y el significado original de sus antiguas creencias”.

Afirma Lemus (1995) que en algunos lugares el temazcal ha desaparecido y esto tal vez se deba a una mala entendida modernización: las regaderas, el boiler y otras formas de baño. Como ha quedado explícito en algunas regiones de nuestro país, esta costumbre ha sido desplazada casi por completo ejemplo de ello son las grandes ciudades. Pero la práctica del temazcal no solo ha tenido que afrontar a la modernidad actual, en su momento tuvo que confrontar la ideología con la que llegaron los conquistadores y la mirada valoral con la que criticaron y juzgaron el uso de esta costumbre, ignorando los beneficios de tan enriquecedora práctica de uno de los hábitos más sencillos que conforman nuestra cultura y nos relaciona y vincula con muchas otras.

Otro aspecto fundamental que ha sufrido cambios significativos, es la imagen de algún ídolo protector del recinto, en este sentido, Moedano (1977) refiere que en algunos pueblos se mantiene la imagen de la cuidadora del baño [por lo regular es temazcaltoci; ver tabla 1, pág. 83-84], pero en otros se ha cambiado por una cruz hecha de madera en una ceremonia que requiere la presencia de un padrino especial.

## 2.2 El temazcal en la historia y sus deidades protectoras.

Cuando los conquistadores llegaron a América se encontraron con esta práctica que era parte importante en la medicina tradicional de nuestra cultura, y se maravillaron de que los indígenas tuvieran en sus ciudades gran cantidad de baños de vapor mediante los cuales practicaban una escrupulosa limpieza (Herrera, 1979). Al ver que acudían personas de todas edades y sexo entrando desnudos dando gracias a la madre tierra y orando, ellos catalogaron como *rituales bárbaros* de creencias paganas donde se practicaban orgías, por lo que destruyeron la mayor parte de estos. No daban cabida a lo que no estaban acostumbrados ver y es que en la cultura prehispánica era común celebrar el día *ochpatiztli*. Cita Duran (1984) que en este día: *Hacían ceremonias para limpiar los baños, los barrían y los lavaban [...] jamás se bañaban hombres sin mujeres y mujeres sin hombres, porque al bañarse solos ellos o ellas, lo tenían por agüero*

*malo [...] y del mal pronóstico que los viejos antiguos les dejaron sobre ello*". Tales procesos desde luego también afectaron las creencias y prácticas mágico-religiosas existentes en torno al baño sudorífico de vapor, casi todas vinculadas de alguna manera con Temazcaltoci (deidad primordial; cuidadora del temazcal y purificadora/protectora de los asistentes).

Constantemente los frailes trataron de evitar el uso del temazcal al advertir sus connotaciones religiosas. Afortunadamente hubieron quienes sorprendidos reconocieron el gran poder terapéutico medicinal y espiritual que representaba, dejando escritos sobre ello, por ejemplo Sahagún, padre franciscano escribió al respecto: *si al comienzo de muchas enfermedades se baña uno en el temazcal, la salud se restablecerá más rápidamente, todas las personas enfermas se pueden beneficiar de esto*. Después escribió una lista de las enfermedades más indicadas para ser tratadas mediante este tratamiento.

De acuerdo a la concepción Azteca, todo en la vida es cíclico y el mundo ha pasado y seguirá pasando por diferentes eras, las cuales han sido transmutadas por la tierra, el agua, el aire y el fuego; elementos que han sido descritos en diversos manuscritos prehispánicos. En ese sentido el temazcal fue dibujado en códices detallados por los españoles en el siglo XVI (en particular Sahagún y Durán) y lo encontramos en las excavaciones arqueológicas; los restos más numerosos se ubican en los centros ceremoniales, donde el temazcal está asociado con el juego de pelota. Todas estas fuentes enseñan su calidad terapéutica, higiénica y ritual.

Entre los temazcales prehispánicos sólo se han encontrado restos de los que estaban contruidos en piedra, pero se supone que unos estaban hechos de adobe o de varas. Sin embargo, los tipos de construcción varían según las regiones. En la mixteca de hoy, encontramos dos tipos de temazcal, el primero es una construcción permanente de adobe o de piedra, de forma rectangular llamada en el español local "temazcal o baño de pared", mientras que el segundo es una

construcción provisional de varas llamada baño de torito (baño de varitas en la zona trique. Se llama así por su semejanza con los “toros” pirotécnicos cargados por hombres en las fiestas que son armazones de varas en forma de toro, sobre las cuales se colocan fuegos de artificio; en la mixteca se utilizan en el carnaval). El baño de torito se considera de calidad muy caliente y el baño de pared fresco. El primero, no se mantiene en buen estado por mucho tiempo pero se vuelve a fabricar o a componer fácilmente. Se cubre con petates (a veces hojas de plástico) y cobijas viejas para conservar el calor. Lo construye la dueña de la casa generalmente con ayuda de la especialista que da los baños. En cada pueblo existen varias especialistas (*por lo general son mujeres y frecuentemente parteras*) se les pide su ayuda de manera formal y se les remunera. Su servicio incluye construir el baño si es necesario, calentarlo, buscar hojas para fustigarse y bañar a la parturienta o al enfermo, Katz (1993).

Heuze y Luengas (1990) destacan las relaciones del temazcal en reseñas de los primeros cronistas como Fray Alonso de Molina, Fray Bernardino de Sahagún, Clavijero, Antonio Herrera y en códices que contienen láminas sobre estos baños: Códice Magliabechi (lámina LXXVII), Códice Florentino (láminas LXXV y CXXXIV), Códice Nutal (lámina XVI) y Códice Boldberg.

Calderón (1981) enaltece en su escrito lo siguiente: *“Dentro de un encuadramiento de magnificencia arquitectónica, escultórica y pictórica, la medicina indígena, con sus raíces naturalista y mágica, a llegado a nosotros a través de algunos escritos del siglo XVI entre los cuales destacan, por su importancia y por su apego a la realidad, el Libellus de medicinalibus indorum herbis [llamado por algunos Códice Badiano; es en sí un legado farmacéutico del colegio de la Santa Cruz de Tlatelolco] y La Historia General de las Cosas de la Nueva España, de Fray Bernardino de Sahagún. En ambos casos los conocimientos médicos vertidos son debidos a los informantes indígenas, médicos aztecas, que al fundarse unos cuantos años después de consumada la conquista el imperial colegio de la Santa*



*Cruz de Tlatelolco fueron el medio de enlace entre la medicina europea recién llegada y la indígena, por muchos años transmitida de padres a hijos”.(p.87)*

En su artículo publicado, Calderón (1981) describe que el estudio histórico que hizo el doctor Germán Solominos D'Ardois, señala que nunca creyó el *Libellus de medicinalibus indorum herbis*, nombre modesto y exacto con que lo bautizó su traductor latino el indio xochimilca Juan Badiano, fuera escrito con intenciones de divulgación médica, y agrega: [...] *ese ejemplar tenía una misión muy superior a la de simple enumeración y recolección de recetas y métodos terapéuticos: era un regalo para el rey. El Libellus no era un libro destinado a enseñar medicina y pasó a los anaqueles de la biblioteca palaciega como una curiosidad más de las muchas que cada día llegaban de América.* Las figuras de brillantes colores son de dos dimensiones y sin perspectiva. Frecuentemente se intercalan símbolos aztecas como el del agua, la roca, la serpiente, etc. Estas ilustraciones, netamente indígenas, conservan la pureza representativa del arte precortesiano. Muchas recomendaciones de este libro aún se utilizan entre la gente del pueblo. Hoy día agradecemos que dicho ejemplar haya permanecido olvidado en los anaqueles del Vaticano ya que de esa manera podemos darnos cuenta de lo valioso que resulta esa información para la interpretación de elementos de nuestra cultura.

Hacia la primera mitad del siglo XVIII el temazcal sigue conservando su carácter de recinto sagrado, apropiado para realizar actividades terapéutico-religiosas, como lo comprueba el hecho de que se le empleara para llevar a cabo en su interior la ingestión ritual del peyote (Aguirre, 1963:152 citado en Moedano, 1977). Este mismo autor comenta que al frente de los baños, sobre la puerta de entrada, siempre se ostentaba el rostro de la diosa, tallado en piedra y pintado a colores. Se le rendía culto entre los mixtecos, zapotecos y tarascos. Lo anterior permite suponer que el culto a la diosa de los temazcales tuvo una gran difusión.

Al respecto Moedano (1977), hace una cita en la que comenta a Sahagún (1956:I: 47), esta dice: “Esta diosa era la diosa de las medicinas y de las hierbas

medicinales; adorábanla los médicos y los cirujanos y los sangradores, y también las parteras y las que daban hierbas para abortar; y también los adivinos, que dicen la buenaventura, o mala, que han de tener los niños, según su nacimiento”. Y agrega más adelante (1956:l:48): “También la adoraban los que tiene en su casa baños, o temascales. Y todos ponían la imagen de esta diosa en los baños y llamábanla Temazcalteci, que quiere decir la abuela de los baños”.

Con relación a las descripciones de los códigos en los que hay referencia de los baños, Lemus (1995) hace una descripción del códice Magliabecchi (ver imagen) donde aparece sobre la puerta de entrada del temazcal el rostro de Tlazoltéotl, diosa de los nacimientos. En el dibujo hay cuatro personas: a la izquierda está una mujer que se encarga de poner leña en la hornilla, en la parte inferior del lado derecho está un indígena enfermo representado por una lagrimea en el ojo, y una curandera ofreciéndole una bebida o tal vez una medicina, antes de entrar al temazcal. En la parte superior derecha un curandero o chaman aboga por el enfermo.



Desde tiempos remotos los nativos americanos de América Central señalan que estos baños ayudan a la desintoxicación y purificación del cuerpo al tiempo que aumentan la relajación de la mente. La percepción del temazcal en algunos casos durante la Ilustración fue más profunda que la del siglo XVI como la descripción de su arquitectura y funcionamiento: así mismo, se investigaron funciones nuevas como su participación en la producción de tinte de la grana cochinilla, para lo cual también se tomaron mediciones de su temperatura.

En el positivismo mexicano se perfeccionó la visión medicinal del temazcal con terminología científica y se profundizó la visión de los alemanes y mexicanos sobre deidades antiguas. Este elemento cultural ha sido estudiado por historiadores, arqueólogos, antropólogos y últimamente ha llamado la atención de los profesionales de la medicina y de los “neocuranderos”. Sin embargo, casi todos los estudios conocidos han resaltado solamente sus características constructivas, medicinales y terapéuticas, dejando de lado otras funciones importantes cumplidas por el temazcal (Romero, 2001).

Por su alta temperatura el baño de vapor parece tener un poder desinfectante y cicatrizante. Los mixtecos conciben su efecto como un “cocimiento”; dicen que “el baño cuece la enfermedad” y que así “se maciza el cuerpo del enfermo”. Además, tanto la olla como la casa o la cocina, la troje y el temazcal son descritas por los mixtecos como un cuerpo humano; al bañarse uno entra en su “vientre” oscuro “se cuece” y sale, como al nacer, con la cabeza por delante. En la mixteca se emplea para curar enfermedades como el sarampión, el paludismo, las hinchazones o las afecciones de la piel (especialmente si dan comezón); también se utiliza para aliviar el cansancio pero sobre todo para el postparto. Sin embargo, otras personas pueden aprovecharlo y bañarse por gusto acompañando al enfermo, Katz (1993).

Con relación al tratamiento, Hernández (1995), describe el proceso ritual del baño de temazcal triqui y menciona a I' AN DACHRON; como el dios del baño de temazcal el cual es venerado por los indígenas triquis porque cuando se enferman de cualquier enfermedad se bañan una vez al día durante siete días consecutivos y se curan de la enfermedad no importando su índole o su naturaleza[...] cuando alguien se fractura los huesos, sufre torceduras o alguna herida, acude al baño de temazcal también durante siete días consecutivos ya que es el mejor remedio. Los triquis tienen la creencia de que si alguna persona tiene mala suerte o le va mal en el trabajo, en el amor, en la salud o en el dinero, se adquiere buena suerte bañándose una vez al día, tres días consecutivos.

Continuando con la cosmogonía con relación al temazcal, Katz (1993) menciona esta visión: *“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. Por eso el temazcal está protegido por los dueños de la tierra, del monte y de la lluvia”*. (p.183).

Las siguientes tablas (1 y 2) separan los nombres de la deidad que se asocia a la protección de los baños de temazcal, es importante señalar que el primero hace alusión a la parte femenina y en segundo lugar se menciona la parte masculina. La tabla se nutre retomando las referencias que hacen autores como: Moedano, (1977), Heuze y Luengas (1990) y Lillo, (1998).

Tabla 1: Deidades femeninas del temazcal. En la comprensión de los nombres de tradición prehispánica destaca Tlazolteotl o Temazcaltoci, hay referencias en imágenes, de las otras *esencias* o deidades simplemente se conoce el concepto.

Deidad femenina del temazcal.	
Nombre	Significado
Ho ste	“Santa abuela” o “Anciana Sagrada”
Jina	“Espíritu del baño de vapor”
Mac kutsa	“Señora vieja” “Anciana”
Quilaztli o Ciocoatl	“A ella se encomendaban los curanderos” (La confidente de los curanderos)
Titna ñihi (mixtecos)	“Anciana” “Abuela”
Toci	“La abuela de los baños”
Tlazolteotl	“Diosa de los nacimientos”
Temazcaltoci o Temazkalteci	“La abuela de los baños” “Patrona de los médicos, adivinos y hechiceros”
Yolatizitl	“Diosa de la noche”
Yoaltizitl	“La médica de la noche”

Tabla 2. Deidades masculinas del temazcal. La referencia de nombres masculinos como protectores del temazcal, resulta menos conocido, más bien puede representar un complemento al concepto general del temazcal.

<b>Deidad masculina del temazcal.</b>	
Nombre	Significado
Xiuhtecuhtli o Huehuateotl	“El dios viejo” “El dios del fuego” “Señor de la turquesa” “Señor del año” “Señor de la hierba” “Señor del fuego”
Teteo Innan o Teteo Inta	“Padre y madre de los dioses”
Ixcozauhqui	“El que tiene amarillo el rostro” “El cara amarilla”
Cuetzalin	“Pluma roja”
Nahui acatl	“Cuatro caña”
Milintica	“Está ondulado”
Tzoncozahuiztica	“Está amarillando sus cabellos”
Hauhyotcuhtli	“Señor del conjunto de cuatro”
Chicnauhyotecuhtli	“Señor del conjunto nueve”
Teyacantzin Totecuyo	“Nuestro señor el venerable que guía a los demás”
Huehue llama	“Anciano-anciana”
Taqsjoyuttisku y Taqsjoyut-puskat (totonacos de la sierra norte de Puebla)	“Manifestaciones del dueño del fuego”
l'an dachron (triquis)	-----

Con la llegada de los españoles, la escultura de la deidad prehispánica fue sustituida por la Virgen María, Madre de Dios, Santa Magdalena, con “la Madre del buen parto” (Virgen del buen parto), la Virgen de Montserrat y Purísima

Concepción (Lillo, 1998. Moedano, 1977) y, en muchos poblados, por una cruz hecha de madera, adobe, paja o ramitas de pirú pegadas con cal. En la mixteca fue representada por Santa Cristina y San Cristóbal (Dueños de la tierra y el monte), o bien por San Marcos (Dueño de la lluvia). Actualmente (en algunos lugares) se complementa con una cruz hecha de palitos de ocote.

Bulnes (2001) comenta la explicación que hace Robelo sobre el origen de la deidad de los temazcales, al respecto señala lo siguiente: *había una diosa llamada Teteuinan “Su madre de los dioses” (en relación a los dioses y Toci, en relación a los hombres), [esta diosa] patrocinaba a los médicos, adivinos y suertistas, de donde le vino su nombre de Yoaltizitl, “La médica de la noche”; hilada a los baños de vapor por eso se le llamaba Temazkalteci.* Agrega Lillo (1998) que Temazcaltoci estaba relacionada con el gremio ticitl o curanderos; era también la patrona de los que tenían temazcales en sus casas y representaba a la diosa madre, relacionada a la tierra, la luna, diosa de la fertilidad, la fecundidad, el nacimiento y el parto.

Sobre el origen de esta diosa Moedano (1977) hace una clasificación en tres grupos distintos según la tradición oral indígena en la cual resalta el carácter mítico:

- a) Narraciones que se refieren únicamente al origen de la deidad.
- b) Narraciones que tratan de manera conjunta el origen de la deidad y del baño.
- c) Narraciones que se ocupan exclusivamente del baño.

En seguida se mencionan los episodios comunes sobre el origen de la deidad del temazcal que quedan resumidos de la siguiente manera:

- 1) Por diversas circunstancias, de nacimiento o de otra índole, dos gemelos viven con una anciana.

- 2) La anciana tiene su esposo que es un venado, a quien lleva de comer todos los días.
- 3) Por encargo de ella o por propia iniciativa, los niños van a ver al venado y lo matan por no agradecerles como padre.
- 4) Le sacan la carne y rellenan la piel con insectos (avispas, abejas, etc.)
- 5) Regresan a su casa y entregan la carne a la anciana.
- 6) La anciana la recibe sin sospecha, pero su intuición o algún animal le revela lo sucedido.
- 7) El animal de que se trate es castigado o maltratado por ella o por los gemelos, lo que da origen a algunos de sus rasgos característicos.
- 8) La vieja va en busca de su marido y se extraña de encontrarlo sin movimiento y sin habla.
- 9) Se dirige a él insistentemente y como no contesta le da de puñetazos.
- 10) La piel se rompe, salen los insectos y le pican ferozmente todo el cuerpo.
- 11) La vieja regresa a su casa hinchada y enfurecida y reprende a los niños.
- 12) Los niños le preparan un baño de temazcal y la invitan a entrar para que se cure.
- 13) Ya que está adentro, cierran herméticamente la puerta y dejan que se muera de calor y asfixia.
- 14) Antes de que esto ocurra –o después- le señalan su futura misión como deidad o espíritu protector del baño y de los recién nacidos y asimismo le señalan los poderes, tanto benéficos como maléficos, de los que podrá hacer uso, según la observancia o inobservancia de las ofrendas que le corresponderán.

En otro orden de ideas, se han encontrado diversos vestigios que han sido relacionados al misticismo que engloba la creación del temazcal, Herrera (1979)

por ejemplo, llevó a cabo una investigación en “El monte temazcal”; un cerro ubicado al norte de la sierra de Hidalgo en la región de Omíteme, el autor encontró 57 escalones al pie de una plataforma sobre la que se encuentra una cúpula monolítica idéntica a la figura de un temazcal prehispánico a la cual se le puede encontrar diversidad de ofrendas ya que se considera un lugar venerado por los pobladores. Al respecto existe una leyenda que versa lo siguiente: *En tiempos muy lejanos las aguas inundaron la región ahogando a todos los habitantes que no alcanzaron a ponerse a salvo. Unos cuantos lograron escalar el temazcal, que entonces no se llamaba así, y el cercano Cempoaltepetl; de esta manera el género humano se salvó de la total destrucción.* Esta terrible catástrofe que acabo con miles de personas semeja al pasaje bíblico del arca de Noé, solo que en México fue Imos quien construyó una gran barca en la que pudo escapar del desastre en compañía de su familia. En otro relato relacionado menciona que sobrevivieron con Imos, un hombre y una mujer—Coxcoxtli y Xochiquetzal- quienes después del diluvio tuvieron hijos pero todos ellos mudos, finalmente los dioses se apiadaron de la pareja humana y enviaron a un mensajero —una paloma- para que diera el habla a sus hijos y así lo hizo, sólo que los lenguajes de los niños eran tan diferentes unos de otros que no pudieron entenderse esto los llevó a separarse. Estos a su vez tuvieron hijos y el mundo volvió a poblarse. (p.p.19-20)

Aunque este relato remite a la práctica local de veneración del temazcal, podemos considerarlo como una interacción del sincretismo religioso, lo cual ha permeado tanto al mismo temazcal como las deidades que lo protegen, tal cual se ha descrito en las líneas anteriores. A continuación se hace una descripción de las cualidades y justificaciones que hacen del temazcal un medio terapéutico creíble.

### 2.3 Sustentos científicos del temazcal

Hoy la ciencia sabe que el calor incrementa las funciones de cada órgano y en particular la del sistema inmunitario con lo que se explica la sabia acción del cuerpo al subir la temperatura (fiebre) ante la presencia de ciertas enfermedades o



infecciones. En el temazcal se suele colocar en el suelo plantas aromáticas o medicinales y se alcanzan temperaturas hasta de 80 grados centígrados –aunque para evaporar el agua se requiere de 100 grados centígrados al choque–, produciendo un fortalecimiento del corazón pues esto crea un mayor flujo de energía y líquidos (Herrera, 1979). La naturaleza de nuestro cuerpo eleva la temperatura para combatir virus y bacterias. Las altas temperaturas también facilitan la revitalización y reparación celular.

De los beneficios que propicia el baño de vapor indígena, Carrillo (1999) destaca los efectos que se provocan en la piel; La descamación de la capa superficial y la formación del manto ácido tan importante en la protección de enfermedades cutáneas. La alta temperatura del temazcal hace que el cuerpo sude, la humedad no permite que el sudor se evapore, por lo que el sistema de autorregulación del cuerpo (sistema simpático y parasimpático) responde (homeostasis) acelerando la circulación y sudando aún más por lo que la eliminación de toxinas se da al máximo.

La medicina tradicional indígena así como la medicina tradicional china catalogan a todas las enfermedades dentro de dos principales divisiones; de frío y de calor. Frío es falta de energía y calor es exceso o estrés de energía que tampoco es bueno sino el equilibrio entre ambos, el cual es propiciado por el temazcal; conceptos básicos de las medicinas tradicionales para entender el funcionamiento del cuerpo.

El temazcal utilizado médicamente ha sido maravilloso en el tratamiento de desordenes femeninos como la infertilidad, embarazo, postembarazo, purificación y fluido de la leche materna así como para recobrar la firmeza de la piel, los cuales están relacionados al frío interno, (esto ha sido comprobado por parteras en el contexto de medios rurales donde aún se utiliza este recurso, y por ello es divulgado). El temazcal provoca calor en los ovarios, trompas de Falopio y útero e incita el sistema hormonal.

Durante y después del temazcal el metabolismo del cuerpo alcanza un ritmo semejante a correr o nadar durante mucho tiempo. La vida sedentaria del hombre moderno; aires acondicionados, antitranspirantes, ropa sintética, falta de ejercicio etcétera, inhiben la apertura de los poros por falta de sudoración. Cuando el cuerpo tiene contacto con el calor dentro del temazcal, terminaciones nerviosas sensitivas al calor producen Acetilcolina, un bioquímico neurotransmisor del cuerpo que alerta y estimula la acción de las 2-3 millones de glándulas sudoríparas de la piel.

Al permanecer en el ambiente cálido en el interior del temazcal, se obliga al cuerpo a tener esta respuesta física, similar a si se estuviera teniendo una actividad física ya que este fluido pretende mantener la homeóstasis y regular el calor interno; es como si estuviéramos provocando una hiperhidrosis producto de la aceleración del pulso cardiaco (provocado por el mismo calor, por las actividades de canto, por los ejercicios físicos o bien por la ansiedad o miedo que produce esta experiencia). El sudor se compone de una mezcla del 98% de agua con cloruro de sodio, urea, amoníaco, ácidos grasos y ácido láctico. Aunque en el sudor no es prioritario el desecho de toxinas, si se pueden tener pérdidas considerables de sales minerales y una exposición larga al calor puede desechar a través de este líquido una cantidad considerable de vitaminas, por lo que es importante cuidar la deshidratación que produce las sesiones de temazcal (basta tener una pérdida del 2% de líquidos corporales para sentir los efectos de la deshidratación; la masa de líquidos en cada persona corresponde al 60% de su peso) , así las personas pueden sentir malestares físicos como: fatiga prematura, calambres, mareos, náuseas, deshidratación, mareos y en casos extremos hasta la muerte.

El temazcal estimula al sistema glandular, en particular a las glándulas pineal y pituitaria, conocidas como las *glándulas maestras*, ya que rigen la actividad glandular de todo el cuerpo; tiroides, adrenales, hormonales, sexuales entre otras.

Otro de los sistemas que se estimulan en el temazcal es el linfático, este es uno de los responsables de la limpieza y depuración del cuerpo.

Durante el baño se producen en el sistema nervioso un efecto relajante y estimulante del organismo, además actúa a nivel psicológico; ya que se puede realizar una terapia grupal donde cada participante expone sus ideas, problemas y “saca” sus emociones. Actúa en el aparato digestivo mejorando la actividad intestinal, además “la temperatura corporal alta inhibe en parte la reproducción microbiana y acelera las reacciones corporales que facilitan la reparación”, además de un aumento del bienestar físico y de la vitalidad; y, equilibrio físico y mental, Mendoza (2004).

El agua es el conductor por excelencia de la electricidad, si a la piel no le ayudamos y en vez de eso entorpecemos sus funciones, los desechos celulares obstruirán la respiración de está dejando una piel reseca y sin energía puesto que la electricidad de nuestro cuerpo se manifiesta mejor donde hay agua. El vapor que se produce del agua arrojada en las piedras volcánicas al rojo vivo crea una ionización muy abundante de carga negativa dentro del temazcal. Existen muchos estudios hoy en día referente a la importancia de los iones negativos para la salud. Hace mucho que se ha observado que el hecho de trabajar todo el día en un taller u oficina con aire acondicionado o calefacción suele dejar a las personas completamente agotadas, aunque no hagan más que estar sentadas tras un escritorio o de pie ante una cadena de montaje, en tanto que los campesinos que se pasan el mismo número de horas al aire libre, realizando un extenuante esfuerzo físico, no presentan este síndrome de completo agotamiento al terminar la jornada. Esto sucede porque no es el trabajo en sí lo que agota a los obreros y oficinistas, sino la ausencia de vitalidad en el aire que deben respirar todo el día. La vitalidad del aire no la obtenemos de los átomos de oxígeno ni del nitrógeno, sino de los iones, minúsculos y sumamente activos fragmentos moleculares con carga negativa equivalente a la de un electrón.

Aunque existen afirmaciones de los grandes beneficios que han sido descritos por los participantes de las sesiones de temazcal, también es cierto que se requiere de investigación que avale teóricamente otros aspectos que han sido dejados de lado, algunos caminos para la investigación deben centrar especial atención a los cambios (a la memoria corporal) que produce la música, los aromas, los rituales, entre otros.

#### 2.4 Características estructurales

En occidente existen tres tipos de baños de vapor: el sauna finlandés, el baño romano y el baño turco. El primero se usa al norte de Rusia con fines rituales y de purificación y es el más semejante al de temazcal, se usan piedras calientes (a las que al echarles agua produce vapor), plantas aromáticas y se golpea al cuerpo con ramas de *Betula Verrucosa*.

En cuanto a las formas o diseños que presentan son muy variados, pueden ser rectangulares con techo plano, cuadrados, cónicos, redondos, como pequeñas bóvedas o combinados. El piso puede estar más abajo o al ras de la tierra y ser cóncavo o plano. La mayoría tienen una hornilla integrada al recinto del baño, cuando no la tienen se hace un hoyo en el centro del mismo y se ponen las piedras calientes. El número de piedras varía de acuerdo al grado de calor deseado. “En este caso las piedras se calientan en un fogón. Para calentar las piedras generalmente se usa leña, aunque también se usa petróleo y gas” (Heuze y Luengas ,1990:32). Debido a que estas construcciones se han encontrado mayoritariamente en los centros ceremoniales se pensaba que era exclusivo para grandes rituales sin embargo Alcina, Ciudad y Ponce de León (1980) descubrieron en el sitio de Agua Tibia (Totonicapán, Guatemala) junto a tres viviendas, un temazcal, lo cual plantea la posibilidad que era un recurso extensamente utilizado por clases bajas (campesinos).

El temazcal puede estar construido de diferentes materiales y emplear en su uso ritual elementos diversos como flores, cruces hechas de plantas, pipas, hojas de maíz, etc. También puede ser construido con materiales como cobijas, petates, mantas u otros. En la época prehispánica se colocaba al frente del temazcal sobre la puerta de la hornilla la imagen de la diosa Toci, nuestra abuela; Temazcalteci, abuela protectora del temazcal o Tonatzin, nuestra madre o Yoalticiti, señora médica de la noche o Quilaztli o Ciocoatlí. A ellas se encomendaban los curanderos (Olivera, 1967).

La entrada es por lo regular apenas suficiente para que pase un individuo adulto gateando, aunque en su interior bien caben dos, hecho muy de tomar en consideración, ya que cuando se empleaba el baño con fines medicinales o durante la preparación y la atención del parto, siempre el paciente o la parturienta eran acompañados por el médico, la partera o algún familiar. Anteriormente se ha descrito que hay temazcales sociales que pueden albergar hasta 30 personas, aunque suelen ser amplios, conservan el reducido espacio para entrar y la altura también es corta.

La hornilla donde se mete el fuego, el cual debe hacerse con leña que no produzca (tanto) humo, se encuentra ubicada en la parte opuesta a la entrada y está abierta al exterior, a fin de que se pueda continuar introduciendo combustible por todo el tiempo necesario. En la bóveda hay siempre un agujero que sirve de respiradero y tiro para extraer el humo.

La unión entre la hornilla y la bóveda es hecha de piedras porosas, de tezontle las más de las veces, que juega el importantísimo papel de servir de indicador del grado de calentamiento del baño, ya que cuando estas se inflaman es el momento de que entre la persona que va a bañarse y tras dejar que se evacue el humo de la leña por el respiradero, cierra este, apaga las piedras echándoles agua encima y se produce el vapor característico de este tipo de baño.

La bóveda del temazcal, hecha de ramas, hierbas, pieles, cobijas, adobe o barro, nos permite sintonizarnos con el latido del corazón de la madre tierra y el cosmos, nos permiten transpirar e intercambiar energías tal como sucede en el universo. Al entrar al temazcal, los vapores y calor desprendidos de la combinación de las "abuelitas piedras", el agua y la medicina utilizada, son como el líquido amniótico y sus sustancias, nutrientes dentro de las cuales se gesta "algo nuevo" que nos permite renacer.

Bulnes (2001) clasifica a los *temazcalme* en tres clases:

La primera sería la de los temazcales que llamaríamos indígenas, por encontrarse en comunidades indígenas rurales y apartadas que han podido conservar no solo su lengua y con relativa pureza muchas de sus costumbres y modos de vida de sus antiguas culturas, sino también muchas prácticas tradicionales, rituales y religiosas cuyo origen se remontan a un pasado inmemorable.

La segunda sería la de los temazcales mestizados, o de lo que podríamos llamar el temazcal simplificado y popular. En este caso, en quienes lo usan o practican generalmente no se advierte o no se expresa tan manifiestamente la dimensión religiosa o purificatoria del alma y regenerativa de la persona o sacramental tan presente en el temazcal indígena y en su estricto ritual, cargado de significados simbólicos, algunos obvios y otros explicables o misterioso y ocultos.

Y en la tercera clase entrarían diversos tipos de temazcales recreados conscientemente, con mayor o menos autenticidad o vinculación con el temazcal antiguo por grupos interesados en rescatar la práctica, experiencia y significación del temazcal prehispánico, sea en la búsqueda de sus particulares bondades médicas, físico y psicoterapéuticas, e incluso sensoriales, emotivas y también de apoyo a la frescura de la piel y a la belleza o estética corporal, o, como en algunos casos en la búsqueda de su virtud espiritual y mística, y en el rescate de la propia tradición. Pudiéndose también agregar los saunas empleados para servir a grupos

sociales generalmente urbanos y acomodados que buscan nuevos tratamientos y terapias antiguos para sus porfiados males espirituales, problemas, angustias y tensiones.

Hernández (2000), enumera tres tipos de temazcal: Medicinal, Social y Ceremonial. El medicinal es específicamente para personas con enfermedades. El objetivo de este tipo de temazcal es principalmente recuperar la salud física. El temazcal social es abierto, al que entran niños y mayores, proporciona descanso, relajación y bienestar y el objetivo es la limpieza a través de la transpiración, establecer un vínculo entre familiares, amigos, compañeros y vecinos, mediante la convivencia permitiendo el diálogo, cantar, contar historias y rescatar la cultura de los antiguos mexicanos, así como la de dar a conocer el baño. En el temazcal ceremonial solo pueden entrar personas que participan en danzas o ritos especiales, involucra otros elementos como ofrendas, cantos, y otras ceremonias complementarias que se utilizan como preparación para ser danzantes, para pedir, orar, para fortalecerse, para tener una visión, para acceder a otro estado de conciencia, para buscar la superación espiritual.

El baño de vapor en América es particular ya que en él encontramos diversos elementos que lo caracterizan por ejemplo: la conexión con lo sagrado, termoterapia, hidroterapia, fitoterapia y psicoterapia, ésta en particular incluye rezos en voz baja, meditación, santiguamientos, pláticas, amuletos, limpiezas con hierbas, sobadas, alimentos, pócimas y otros, (Durand, Rodríguez y Herrero, 1990).

En la sociedad mesoamericana no se daba la tajante división entre lo psíquico y lo somático, y el concepto de vida estaba ligado indisolublemente al de salud, al de sustento, los médicos manejaban un conjunto de disciplinas que hoy podrían ser agrupadas en los campos de la anatomía, de la fisiología vegetal y humana, la psicología, la botánica y la zoología entre otras.

La relación entre el Temazcal y el renacimiento es evidente en los nombres que reciben las partes constituyentes de la estructura del baño ritual en mixteco “la entrada del temazcal se llama su –cabeza– (sin), el lado opuesto es su –pie– (jije), arriba esta su –espalda– (yata), el interior es su –vientre– (ihni), y el hueco de la hornilla es su puerta (o –boca de la casa-, yu vehi). La persona que se baña se acuesta con la cabeza del lado de la –cabeza– del temazcal”; Katz (1993, p176).

Aun cuando existe diversidad en la construcción de temazcales tanto arqueológicos como contemporáneos, tienen muchas similitudes. Moedano (1977), describe las estructuras que conforman a un temazcal, tanto prehispánico como actual, y establece que independientemente de los materiales de construcción y de sus características distintivas comparten características, incluso con los baños de vapor del viejo mundo:

1. Una habitación pequeña para el baño.
2. El haz de hierbas para “hojearse”.
3. La técnica de producir el vapor arrojando agua sobre las piedras calientes.
4. El uso de hierbas fragantes y medicinales.
5. Los propósitos terapéuticos.
6. Los propósitos religiosos.
7. Los propósitos de reunión social.
8. La existencia de un espíritu, dios, o dueño del baño.

Ortiz, cit. por Bulnes (2001:174-175), enumera, exclusivamente, las estructuras que componen los *temazcalme*. Los datos etnográficos como las fuentes escritas, muestran que existen elementos estructurales arquitectónicos que aparecen en todo temazcal desde la época prehispánica hasta nuestros días, y que estas constantes estructurales permiten su funcionalidad. Entre los principales elementos se pueden mencionar:



- La cámara de vapor o vapor central: puede variar en cuanto a forma y tamaño, ya que está en relación con el número de personas que utilicen el baño simultáneamente.
- La cámara de combustión: existen tres variantes para producir el vapor dentro de la cámara.
- Construcción de un horno adosado a una de las paredes de la cámara central teniendo su entrada de combustible del lado interior o exterior de la cámara.
- Un fogón dentro de la cámara central teniendo su entrada de combustible del lado interior o exterior de la cámara.
- Una acumulación de piedras que son colocadas dentro de la cámara central pero que fueron calentadas previamente fuera de ella.
- El acceso reducido: puede localizarse en cualquier parte de la cámara (incluso en el techo), pero en todos los casos se trata de una pequeña entrada que comunica a la cámara principal directamente o ya sea a través de un pasillo.
- Ventilador o respiradero: se localizan tanto en el techo como en las paredes de la cámara central y su tamaño y forma pueden ser variables.
- Desagüe o piso cuyas características permitan el drenaje de agua.

Las estructuras que complementan el baño de vapor prehispánico han sido comprendidos ampliamente por las evidencias encontradas en diversas zonas arqueológicas del país, podemos destacar una diferencia importante ya que mientras en el norte se utiliza el sistema de “cuatro puertas” (ventilar el temazcal en cuatro ocasiones con la principal finalidad de meter una cantidad de piedras calientes), en el sur no existe este sistema ya que las piedras que se calientan se encuentran anexas en el mismo temazcal. De esto se deduce que aunque en el norte el horno para calentar las piedras se encuentra alejado del temazcal, en el sur no hay separación alguna.

Por último, se agrega a continuación la siguiente tabla en la que Katz, (1993) señala el uso del temazcal con fines terapéuticos y de convivencia social.

Tabla. 3 Estados de la República donde se utiliza el temazcal.

Estado de la República Mexicana	Cultura
Baja California	Pai-pai, mixteco, triqui, zapoteco.
Chiapas	Chol, chuj, mame, tojolabal, tzeltal, tzotzil, zoque.
Distrito Federal	Nahua.
Estado de México	Nahua
Guanajuato	Otomí
Guerrero	Tlapaneco, mixteco, nahua.
Hidalgo	Otomí
Morelos	Nahua
Oaxaca	Cuicateco, chocho, ixcateco, mazateco, mixe, mixteco, triqui, zapoteco
Puebla	Nahua, otomí, totonaco
Sinaloa	Mixteco, triqui, zapoteco
Sonora	Seri, mixteco.
Tlaxcala	Nahua
Veracruz	Nahua, tepehua, totonaco.

Hasta aquí información básica que generaliza la comprensión del temazcal, en el siguiente capítulo entenderemos el desarrollo de las sesiones pues se describen las técnicas que guiarán al lector hacia el entendimiento de la práctica, en adelante se hará una relación entre la vivencia del temazcal y elementos de la psicoterapia grupal.

## CAPÍTULO 3

### METODOLOGÍA

Por la naturaleza de esta investigación se recurrió a una metodología cualitativa, ya que la pretensión fue registrar datos de las sesiones de temazcal. Se optó por destacar la importancia de los datos cualitativos sobre lo cuantitativo ya que los fenómenos observados son dinámicos y la prioridad del investigador fue incidir en menor medida. Para ello se plantearon los siguientes objetivos:

Objetivo General:

- Investigar las técnicas terapéuticas que hacen del temazcal un lugar para la psicoterapia grupal.

Objetivos Particulares:

- Describir la metodología empleada por los temazcaleros durante las sesiones de temazcal.
- Identificar las similitudes metodológicas de los temazcaleros en el momento de guiar sesiones de temazcal.

Para describir las diferentes metodologías de los siete temazcaleros que formaron parte de este trabajo, se recurrió a diversas modalidades de la Observación Participante; —estrategia metodológica que permite al investigador experimentar la vida de los informantes al mayor grado posible— algunas de estas herramientas fueron esquemas de entrevista semiestructurada, el uso de bitácoras, las notas de campo, las notas descriptivas y resultado de ambas, las notas analíticas. El conjunto de estas técnicas complementaron la transcripción de las sesiones grabadas en audio. También se recurrió en menor medida a la cámara fotográfica para levantar testimonio de las sesiones en imagen.

Como primer paso a seguir se numeró un listado de personas experimentadas en el tema, para ello la técnica “bola de nieve” resultó ser de gran utilidad para contactar a los informantes. Esta técnica respalda este estudio ya que se trata de un grupo marginal del cual no existe un censo y la muestra se va conformando al generar avances en la investigación, estas características generan una elección de la muestra de modo no probabilístico pero sí discriminativo. Algunos elementos de tamizaje que auxiliaron en la selección de la muestra consideraron principalmente la experiencia y el conocimiento sobre el tema; un mínimo de cinco años guiando sesiones de temazcal de modo ininterrumpido; mayores a 40 años de edad, con goce de reputación positiva sobre el tema, es decir que fueran referidos por miembros de su comunidad como expertos en el manejo de sesiones de temazcal; preferentemente originarios de la comunidad a visitar y dedicados a la difusión del temazcal evitando caer en el concepto de los actuales y proliferantes SPA<sup>2</sup>, es decir no se consideraron las sesiones que contemplaban actividades complementarias como deportivas, de ocio, de belleza o masajes relajantes.

Para conformar la muestra fue necesario hacer un recorrido por diferentes Estados de la República Mexicana, se comenzó con un listado de temazcaleros del Estado de México, se continuó en el Distrito Federal, luego fue necesario asistir a Xochitepec, Estado de Morelos al evento de la “Fiesta de la planta medicinal” donde asisten personas interesadas en aprender medicina tradicional y médicos tradicionales y temazcaleros de todo el país que asisten anualmente (aunque la sede cambia cada año), allí se logró el vínculo para visitar a varios temazcaleros de la Sierra Norte de Puebla (Cuetzalán) y al grupo de médicos tradicionales “Manantial de vida” A.C en Ajacuba, Hidalgo.

---

<sup>2</sup> El término SPA, proviene del latín, *Salutem Per Acqua*, “Salud por medio del agua”, La historia de los SPA, nace en el siglo XVI en la ciudad de SPA, en Bélgica, lugar donde se hizo afamada una fuente de agua termal por sus propiedades curativas para aliviar diversas dolencias físicas. En la actualidad predominan los lugares que utilizan terapias hidrogenadas y otras actividades de meditación, ocio y belleza.

Al elegir por competencias a los temazcaleros la muestra se redujo considerablemente, de tal modo, la investigación que se reporta en este documento se constituyó por un total de 12 sesiones grupales de temazcal con representantes de los siguientes estados: Distrito Federal (dos representantes: tres sesiones); Estado de México (tres representantes: siete sesiones); Hidalgo (un representante: una sesión) y Puebla (una representante: una sesión).

Conforme se desarrolló la investigación se contactó a los temazcaleros, con esta condición se estableció un desarrollo lineal de intervención en campo que incluso evita el traslape de fechas y sesiones. Esto se desarrolló durante un periodo de dos años: 2005 a 2007. Cabe señalar que en ese periodo de tiempo se experimentaron diferentes sesiones de temazcal pero al no reunir los requerimientos para ser añadidos a esta investigación fueron descartados.

Para el desarrollo de esta investigación fue necesario aprender a actuar con cautela en las diversas comunidades donde se realizó la observación participante. Algunas de estas comunidades son pertenecientes a áreas rurales de difícil acceso, este reto facilitó la comprensión de los recursos locales que se utilizan en la construcción y arquitectura de los temazcales, el cocimiento de plantas medicinales, los diferentes tipos de leña para calentar las piedras del horno, la duración de la dinámica al interior del temazcal, el trato que se aplica a los usuarios antes y después del baño de vapor, sin embargo para fines de esta investigación priorizamos la descripción y análisis de la dinámica del temazcal con relación al grupo. El intervalo de tiempo de observación se delimitó por el tiempo de duración de la práctica; la llegada de los participantes, la sesión propiamente y la despedida, cada uno de estos momentos se complementó contextualmente.

Una vez que se trazó la ruta de investigación y que se contactó a cada temazcalero(a), se le expuso la finalidad del proyecto sin dar detalles minuciosos, acorde al lenguaje y comprensión de los guías. En esta exposición se fue breve, consciente de lo que se dijo y honesto en cuanto a los alcances. Generalmente

eso requirió de una visita previa a la sesión de temazcal, después de haber informado y solicitado el permiso, se procuró camuflar al investigador como cualquier asistente aunque él mismo llegó a solicitar permiso a todo el grupo para realizar grabaciones de audio al interior del temazcal, de tal modo se procuró actuar como un espectador más, por lo tanto el trato era igual aunque una diferencia significativa fue el compromiso que asumió el investigador ya que se exigió vivir cada experiencia de principio a fin.

En esta práctica es difícil no participar, pues se forma parte del grupo desde que se está en él. De acuerdo al desarrollo de la investigación, se comenzó con Observación Participante pero fue obligado culminar con Acción Participante. De este modo el investigador formó parte de los asistentes al mezclarse en las dinámicas pero también ayudó en la preparación de las actividades propias de la sesión: metiendo las piedras calientes al interior del temazcal, tocando instrumentos musicales, sahumando a los participantes, suplantando al temazcalero, entre otras; estas labores permitieron conocer algunos conceptos y conductas valoradas en la práctica del temazcal, lo cual sirvió para acumular datos cualitativos, observar la entrada, salida y reacción de los participantes, en concreto, conocer las labores que desempeña un temazcalero. El investigador participó en menor medida, pero puede considerarse su intervención como la de un aprendiz iniciándose en el conocimiento de las técnicas, de la cosmovisión, de los rituales que atañen a la práctica del temazcal. Esta ventaja redujo el problema de reacción de los participantes pues de este modo no se enteraron que estaban siendo estudiadas, se limitó la curiosidad y la gente dejó de prestar atención a la presencia del investigador. Esta comprensión del contexto facilitó el entendimiento intuitivo de lo que pasa en torno a la práctica, por otra parte, facilitó la comprensión de la dinámica grupal, además del simbolismo del temazcal como institución social, de salud y de desarrollo espiritual.

En los siguientes apartados se hace una descripción de las técnicas empleadas por cada guía con especial atención a las técnicas que fomentan la psicoterapia grupal.

### 3.1 Primer método

El promedio de duración de las sesiones con esta temazcalera (Emma) fue de 86 minutos (muy variado entre cada sesión), durante ese tiempo se estila abrir brevemente la puerta en cuatro ocasiones para ventilar el lugar (“Cuatro puertas”) aunque no es una regla que se siga cabalmente. Dos sesiones se realizaron durante el día y una por la noche. En promedio asistieron 11 personas, de las cuales eran en su gran mayoría mujeres y todas mayores de edad. Este temazcal se encuentra cerca de la pirámide de la luna, en Teotihuacán.

El primer paso a seguir (en las tres sesiones) fue solicitar a los participantes que se desnudaran y quitasen cualquier accesorio que portaran, solamente se cubrían el cuerpo con una toalla, enseguida fueron “limpiados”, esta costumbre permite la inhalación de diferentes aromas como la mirra el incienso y el copal<sup>3</sup>, también crea un sentimiento de identidad hacia la práctica por medio de la cual se le adjudica el carácter de purificación y denota preparación inicial de los participantes para ingresar al interior del temazcal , esta técnica la describo a continuación:

*La siguiente actividad consistió en formar una fila frente al temazcal [...] Emma y su ayudante, [...] llamaba a los participantes para que acudieran frente a los sahumadores para ser “purificados”. Esto consistió en: colocar el sahumero en la cabeza de cada usuario, preguntarle su nombre y pedirle que extendiera sus manos a los costados a la altura de los hombros. [...] en este proceso, se sopló al sahumero para que el humo chocara a la persona. [...] En voz baja, el (la) temazcalero(a) realizó una breve oración*

---

<sup>3</sup> Para entender el uso místico, el procedimiento de extracción y el trabajo artesanal de esta resina léase: Linares, E., y R. Bye. 2008. El copal en México. CONABIO. Biodiversitas 78:8-11., En línea: [http://era-mx.org/biblio/Copal\\_en\\_Mex.pdf](http://era-mx.org/biblio/Copal_en_Mex.pdf)

*pidiendo por el bienestar del usuario que atendía. Para finalizar ese ritual, el usuario frotó fuertemente sus manos y las sacudió sobre el sahumerio humeante, sin tocarlo.*

Esta actividad –y otras que se describen a lo largo de este tercer capítulo– recupera la mística que envuelve la práctica del temazcal, ya que permite a los usuarios mantenerse en silencio y ordenados, generando una introspección que los lleva a tener particulares y diferentes reacciones. Una de estas reacciones sucedió en la primera sesión, enseguida se cita el evento:

*... una mujer de aproximadamente 50 años [...] se encontraba [...] sacudiendo sus manos sobre el sahumerio, se la pasó repitiendo esta conducta en varias ocasiones y con mucha fuerza [...] Emma y su ayudante [...] se dirigieron a atender a esta señora: agregaron incienso a sus respectivos sahumerios y los dejaron humeando sobre el pasto [...]El ayudante se colocó detrás de Estela [...] Emma le roció en su cuerpo una loción de color azul [...] La persona [...] continuó con la mirada fija al suelo; [...] Emma decidió comentarle a su ayudante que debía levantarla [...] Emma me pidió que hiciera sonar el caracol en repetidas ocasiones y hasta que la bajaran, [...] pidió a las personas que ya había "limpiado" [...] que extendieran sus brazos con la palma al frente y dirigidas hacia la persona para mandarle energía [...] Estela [...] fue atendida por sus dos hijas [...] se le notaba: seria, pálida, sudorosa y agotada. Poco a poco se recuperó. Emma y su ayudante continuaron sahumando a los demás participantes...*

La respuesta inmediata de la temazcalera y su ayudante demuestran la habilidad para tranquilizar a los usuarios y los hace expertos en el manejo de crisis ante emociones primarias (amor, duelo, miedo, ira), o bien la consecuencia de estas emociones primarias. La solución práctica y efectiva de situaciones inesperadas, colocan a los participantes a la expectativa y al final crea un lazo de confianza y respeto hacia los guías del temazcal, lo cual les reditúa en credibilidad de la práctica para sentirse cómodos y preparados para expresar sus emociones sin temor a ser juzgados pues tienen la certeza que serán atendidos si así lo requieren. Esta práctica de "purificación" se extiende al interior del temazcal pues antes que los usuarios ingresen, la temazcalera se introduce y hace una oración



pidiendo por el bienestar de las personas, pidiendo permiso “a los guardianes del temazcal” y protección para ella misma.

*...Hizo una oración y luego ventiló el lugar.*

Hacer oración, pedir permiso y "purificar" son rituales que promueven una atmósfera de horizontalidad/verticalidad (aunque pareciera contradictorio) entre las concepciones espirituales y físicas de las personas y del propio temazcal, a quien se le adjudica una concepción animada (elemento vivo) y a quién se le tributará como ofrenda: plantas medicinales -cocimiento y ramos-, el sonar de algunos instrumentos -sonajas, tambor, caracoles marinos-, y algunos cantos. El humo (de incienso o copal) es considerado primordial y tiene una concepción simbólica como "medicina que purifica", y se impregna en todos los elementos a ofrendar. Las piedras no son la excepción y al introducirlas se les atribuye un orden a las cinco primeras<sup>4</sup>.

*[...] estas se colocaron en el “ombligo” [...] y se direccionaron a los cuatro rumbos cardinales y el centro, las demás se acomodaron llenando los huecos. Cada piedra antes de ser colocada en el “ombligo” era marcada con incienso, formando una cruz.*

La cosmogonía que rige cada acción en el temazcal lo declaran y dan a conocer los guías, ellos explican cada uno de los movimientos que realizarán, esto se demuestra en el siguiente abstracto que deja explícito el orden y la disciplina que se debe seguir.

*Para entrar al temazcal, la persona debe colocarse de rodillas justo en la entrada del temazcal. Se coloca la mano izquierda en el piso y la derecha encima de la izquierda. La frente se pone sobre ambas manos y se enuncia la palabra Ometeotl.*

---

<sup>4</sup> Según el método de esta temazcalera, se coloca la primera piedra hacia el rumbo del oriente, la segunda, hacia el poniente, la tercera en el norte y la cuarta al sur, la quinta se coloca en el centro de los cuatro rumbos cardinales y las demás de modo arbitrario.

Tras haber reverenciado en la entrada los usuarios son distribuidos en el interior, la preferencia es que se sienten sobre el piso formando un círculo alrededor de las piedras calientes, se prioriza a los hombres y mujeres alternados, la concepción que se tiene de este acto es que se realiza para regular la energía femenina y masculina y distribuirla bajo el concepto de la dualidad; regidora de la cosmogonía prehispánica y que se expresa con la frase en náhuatl *Ometeotl*<sup>5</sup>, que tiene diversos significados, principalmente se usa para solicitar turno para hablar, al terminar de expresar y para pedir permiso.

*[...] las personas, ingresaron del lado izquierdo hacia la derecha rodeando el centro del temazcal y se acomodaron de acuerdo a las manecillas del reloj. Primero entraron todas las mujeres, “por ser ellas quienes tienen mayor energía”, al final entraron los hombres, acomodándose de manera intercalada entre las mujeres. Así “se logra el equilibrio de energía, porque los hombres son el complemento”...*

Además el acomodo se debe a otra intención; que los participantes puedan vivir el baño de vapor alejándose de sus familiares o conocidos —para que se puedan expresar sin inhibiciones—. Como se nota, las medidas que se establecen en la sesión de temazcal, se dan a conocer de modo implícito pero en otros momentos se declaran verbalmente, este es el caso:

*Emma les dio una breve explicación de lo que es el temazcal, les dio la bienvenida al interior del útero de la madre tierra y les recordó que en este espacio no existe el morbo y que era necesario dejar los apegos, que se olvidaran de todo lo material y que hicieran contacto con su propio cuerpo, que centraran su atención a la forma en que respiraban y*

---

<sup>5</sup> El Antropólogo e Historiador Mexicano Miguel León Portilla defiende la traducción del término como *un solo dios de carácter dual*; el señor dos (Ometecuhtli) y la señora dos (Omecihuatl). Entre los danzantes de la mexicanidad se le relaciona con el nombre Tloque Nahuaque *amo de lo cercano y lo lejano*. En ambos casos se le considera “escencia creadora de la vida”. Por ello en la práctica del temazcal se antepone la palabra Ometeotl, a modo de respeto para pedir permiso al ser supremo para entrar al recinto sagrado, para pedir la palabra, para concluir un comentario y para invocarlo. En otros temazcales se suprime la palabra Ometeotl por el término lakota “Por todas mis relaciones”(Mitakuye Oyasin) y se considera una palabra de “poder” que conecta nuestro ser con la totalidad.

*si sentían que les faltaba el aire, [...] lo comentarán. También explicó que la palabra Ometeotl, significa dualidad, y que era necesario decirla al final de cada intervención y los demás responderían de la misma manera.*

Luego de haber establecido algunas reglas de convivencia, la temazcalera continúa con el ritual de apertura (segunda etapa de la sesión), en ésta se comienza pidiendo permiso a los “guardianes” de cada rumbo; se realiza auxiliándose de los participantes y muchas veces guiándolos.

**Em.-** *Tere, tú nos vas a ayudar a pedir permiso al poniente.*

**Te.-** *Pero... ¡No sé qué decir!...*

**Em.-** *Tú no te preocupes, ¡repíte conmigo!... Pido permiso al poniente, al lugar de miktlampá, [...] Pertenece al elemento viento y al color rojo; ¡Ometeotl! [...]*

En este fragmento se pide permiso a los guardianes de cada rumbo (4) inclusive llegan a participar personas que entran por primera vez, mostrándose una inclusión grupal y fomenta la iniciativa de las personas. La tercera sesión se realizó a propósito de un eclipse lunar, en esa ocasión hubo una encomienda concreta; la mayoría de las peticiones (iniciales) tuvieron como mediadora y depositaria a la luna.

*[...] Vamos a centrarnos en el aquí y ahora. Bienvenidos al vientre de la madre tierra, [...] estamos aquí para estar en contacto con la madre luna [...] Vamos a pedirle [...] que nos dé toda su energía, [...] si ponemos atención a la luna, ahí obtendremos respuestas...*

La aportación alternada entre los participantes hace que los demás guarden silencio y queden a la expectativa de lo que transcurre con todos. El conjunto de elementos y la situación; oscuridad, calor, aromas, incomodidad, desesperación, entre otros; generan reacciones intempestivas a la memoria de los participantes, lo cual los lleva a la catarsis, la cual puede ser orientada o incluso repentina. Esto sucedió al principio de una de las sesiones:

**M3.-** [...] ya no aguanto, me siento mal [...] Tengo ganas de vomitar.

**Em.-** [...] ¡Pues vomite!, [...], aquí no pasa nada... Tiene que enfrentar sus problemas [...] saque todo lo que trae cargando... este es el lugar para eso, dese la oportunidad de vomitar [...]

**M3.-** Es que me siento muy mal [...] Porque mi papá acaba de fallecer.

**Em.-** ¿Y de qué falleció?

**M3.-** Le dio un ataque al corazón [...] su estado de salud se agravó desde hace dos años (comienza a hablar con voz temblorosa), desde entonces yo era la única persona que veía por él.... Porque mi mamá también está enferma... (Guarda silencio y luego comienza a llorar). Y a pesar que somos ocho hermanos, [...] siempre era yo la que tenía que andar jalando para todos lados con mi papá... y eso me duele [...] Me siento culpable de no haber hecho más por mi papá...

**Em.-** [...] tienes que dejar ir a tú papá porque no lo dejas descansar, lo traes cargando. Y tienes que perdonar a tus hermanos. [...] Tú hiciste lo que tenías que hacer, estuviste con él durante estos dos años. ¿A poco eso no es hacer nada? [...] Todos vamos a colocar las manos enfrente [...] vamos a dirigir toda nuestra energía hacia Rosa María. Imagina que aquí, enfrente de ti se encuentra tú papá. ¿Qué le dirías?...

**RM.-** A ti papá... quiero pedirte perdón, [...] Tú sabes que yo hice todo lo que estaba en mis manos para ayudarte [...], pero ya no podía, ya me sentía cansada [...] Sé que no te dejo descansar, que te sigo atando a esta vida, pero ya no quiero... (Comienza a emitir sonidos como si vomitara).

**Em.-** A ver, pásenle este traste a ella. [...] si quieres vomitar, ahí hazlo.

**RM.-** ¡No puedo!...

**Em.-** A ver, quién está a su lado. Denle masaje en la nuca, en la cabeza, en el entrecejo...

Rosa María prolongó su llanto y cada vez lo hizo más fuerte. Emma frenó el llanto pues arrojó una bandeja con agua fría sobre la usuaria en repetidas ocasiones.

La oportuna intervención de la temazcalera, guió a la participante (a través de la visualización) hacia la catarsis, dejando que contactara el sentimiento con la emoción y expresara a través de la palabra hablada la reconciliación con su padre y dejara a un lado el sentimiento de culpa que venía “cargando”; por “no dejarlo descansar” y por el apego que ella misma creó. Es de suma importancia

mencionar dos momentos: el primero es la colaboración de las otras personas que conforman el grupo ya que incidieron desde el silencio y con el incondicional apoyo moral solidario, para que la participante se encontrara segura y apoyada para expresar su sentir. El segundo momento es el que se le haya permitido a la participante llorar pero más importante aún, controlar su llanto. Como es común en estos procesos, la identificación con la problemática hizo que otros participantes tomaran la iniciativa para solicitar la palabra y expresar su sentir: “un contagio emocional”...

**M4.-** [...] Rosa María, me recordó la muerte de mi papá [...] aunque sentía haberle llorado lo suficiente, ahora siento la necesidad de volverlo a hacer...

*La usuaria [...] soltó el llanto, este se prolongó tanto que sus sollozos no le permitían respirar, Emma intervino para calmarla pidiéndole que respirara adecuadamente [...] le arrojó una bandeja de agua fría en tres ocasiones [...] Emma le solicitó a esta usuaria que pasara sus manos por todo su cuerpo, que lo sacudiera y lo arrojara en dirección de las piedras calientes...*

Aunque el método de contención es similar al anterior, la diferencia radica en que es esta misma participante quién visualiza su emoción recorre, "barre" y expulsa del cuerpo ese malestar arrojándolo hacia las piedras calientes, quitando la emoción de su cuerpo y trasladándola hacia el exterior, en un lugar donde será el calor intenso el que trasmute esa emoción que no la dejaba sentir calma. Al despojarse de la angustia que la agobiaba se termina el proceso catártico...

**Em.-** La persona que sigue ¿Quién es?

**M5.-** ¡Yo!, Guadalupe [...] vengo aquí porque [comienza a llorar]... la relación que llevo con mis hijos, me incomoda... uno de ellos se comporta rebelde y agresivo... [...] he pasado poco tiempo con ellos y eso me hace sentir mal. Creo que no he sido una buena madre...

*Emma solicitó que respirara adecuadamente y le proporcionó palabras de aliento destacando que lo que ella estaba haciendo no era ni bueno, ni malo, pues lo que tuvo en*

*sus posibilidades [...] Le comentó que [...] tenía derecho a darse estos espacios y que lo disfrutara, que dejara mentalmente a sus hijos y que si quería comentarles algo, ese era el espacio.*

*[...] Yo, Guadalupe Rodríguez, te pido perdón hijo mío... a mis hijos, por haberlos abandonado y (continúo llorando)... les quiero decir a los dos, que los quiero mucho, que son muy valiosos para mí...*

Los pensamientos relacionados al sentimiento de culpa que se "despierta" en los usuarios y que se expresa, mediante el llanto y de la palabra hablada, produce una atmósfera de comprensión general, compone hechos dolorosos del pasado y forma complicidad dentro del grupo. Todos estos elementos son componentes de un ambiente terapéutico. Se complementa con la intervención de la temazcalera quien maneja adecuadamente las condiciones climáticas en el interior del temazcal (incrementa el calor para incomodar a los participantes) para que los usuarios expresen sus emociones alternando las participaciones, aunque cada uno esté concentrado en su propio proceso (llorando, gritando), incluso la habilidad de la temazcalera de controlar al grupo le facilita atender a los participantes que toman la palabra y cuidar del resto del grupo para controlar un brote psicótico o agresiones físicas a uno mismo o a los demás, lo cual no sucedió en ninguna sesión. En todo este proceso, la guía utiliza el poder de mando y lleva la sesión de modo controlado, cambiando o manteniendo la dinámica que se va generando y que es impensada en la mayoría de los casos, pero esperada por la temazcalera. Otra de las funciones de la guía además de provocar catarsis en los usuarios, es evitar las estigmatizaciones, reconfortarlos y motivarlos:

*[...] ustedes muchachas, las que hablaron. Van a llegar a sus casas y van a descansar, se van a dar tiempo a ustedes mismas. Si quieren pueden hacer una oración y pedir por todos, por los que les desean un bien y por los que les desean un mal, [...] van a pedir perdón a las personas que mencionaron, eso lo pueden hacer en la mente o si quieren se lo pueden decir, cómo ustedes quieran. Prendan una vela o veladora y den luz a todos.*

La importancia de sentirse perdonadas y de resarcir el daño, libera emocionalmente y brinda una sensación de tranquilidad. Prolonga el efecto terapéutico y modifica la conducta de las personas, pues hace sugerencias de cambios en el plano actitudinal y psicológico invitando a modificar los símbolos; – la flama que genera un pabilo como precursor del bienestar de todas las personas–.

Mientras se aplican diferentes técnicas que proporcionan contención emocional, se genera una dinámica que resulta interesante al interior del temazcal que hace que se pierda la noción del transcurrir del tiempo, para algunos éste transcurre lento, y para otros se hace muy breve. Pilar de la metodología empleada en el interior del temazcal, es la técnica de respiración la cual es una tarea constante de la temazcalera para la supervisión grupal:

*Em.- [...] no me deben jalar el aire por la boca y algunos de ustedes lo están haciendo, [...] se desesperan y respiran rápidamente. [...] respiren profundamente, [...] ahora suelten, que salga por la boca lentamente pero que se escuche... ¡Dos!, respiren... detengan el aire... ahora suéltelo [...] Ahora vamos a cambiar de mano y de fosa nasal [...] Ahora me van a colocar la lengua pegada al paladar, van a contraer el ano y van a realizar tres respiraciones inhalando y exhalando por la nariz. ¡Vamos!, Uno... dos... tres...*

*...Jalen toda la energía de las piedras para que se vayan a sus pulmones, a todo lo interno. Es la energía de nuestras abuelas.*

En este abstracto existe un traslape en cuanto a la impregnación del poder de las piedras hacia las personas que inhalan el vapor caliente, esto responde a un instinto primitivo en el cual las personas desean estar en comunión con el poder superior y poseer una extensión de ese poder. Beneficio inmediato y adicional, resulta la relajación que de inmediato se consigue y que se combina con otras actividades como el siguiente canto...

**Em.-** *Pues vamos a hacer algunos cantos, porque ya escuché a algunos, que se me están cansando....*

*Agua vital purifícame  
Fuego del amor quema mi temor  
Viento del alba llévame al altar  
Madre tierra, vuelvo a tu hogar  
En el temazcal  
En el temazcal*

*Un poco más lento y más fuerte, ¡vamos!...*

Para evitar centrar a los usuarios en la incomodidad que genera el intenso calor, la temazcalera distrajo su atención mediante la invitación a cantar, en algunos casos la misma intensidad de calor hizo que los usuarios cantaran en un tono alto. Lo cierto es que en la medida en que se esparce cocimiento de plantas medicinales sobre las piedras, después de un rato, estas pierden la intensidad del calor, al trascender este umbral se provoca una sensación de descanso y disminuye el estado de alerta entre los participantes, ocasión idónea para reflexionar sobre el objetivo de la sesión de temazcal, sobre la dinámica lograda y para otorgar palabras motivacionales:

**Em.-** *[...] Se dan cuenta, muchas veces el pensamiento nos domina, él nos dice, no van a aguantar y ya se están preparando para no aguantar, se desesperan, [...] Sienten que se van a morir, que se van a asfixiar y no es así. Es la lucha contra nuestro cerebro, es enfrentar el miedo a no morir, que se van a asfixiar y no es así [...] es enfrentar el miedo a lo desconocido. Es nuestra lucha interna, es vencer a nuestro enemigo, nosotros mismos. Y si logran eso, vencen sus egos, su soberbia. Si se dan cuenta aquí adentro todos somos iguales, ¡todos estamos encuerados!, ¡todos somos seres humanos!, ¡todos tenemos sentimientos!, aquí no hay sexo, no hay morbo. Aquí me he encontrado a personas que traen cargando sus sentimientos desde hace veinte o treinta años y es la primera vez que lo dicen. Y eso ayuda, se aligera el cuerpo. [...] familiares, que [...] nunca se habían dicho lo importante que son unos a los otros, [...] al final trato de que se digan sus cosas, y principalmente que dejen sus apegos, sus rencores, sus odios...*



*Em.- Si se dan cuenta ya aguantaron un poquito más... Sólo tienen que darse la oportunidad de trabajar, así es en el temazcal, aquí no se entra nomás porque sí. Aquí se viene a dejar lo que uno trae cargando, para que el calor intenso de las piedras lo funda.*

*Em.- Si se dan cuenta, el temazcal estuvo muy caliente al principio. Eso se debe a que traían mucha energía negativa, eso sucede... Hacen que salga toda la energía de las piedras calientes y luego se siente la calma.*

En este último párrafo se proporciona una explicación de la valoración que hace la temazcalera del grupo, justificando así la intensidad de calor. La temazcalera logra dar a conocer al grupo su sistema de creencias a través de estos argumentos basándose en su conocimiento experimental, la explicación reconforta y valoriza positivamente el trabajo realizado por todos y los alienta a seguir en la sesión.

Como se ha explicado anteriormente, según amerite la circunstancia, se recurre al protagonismo de los participantes para generar la dinámica de la sesión, para reconfortar a sus compañeros o bien para fungir como co-terapeutas en el desarrollo de la sesión, en este caso la vivencia de una de las sesiones promovió que el investigador auxiliara en el interior del temazcal bajo la solicitud de la temazcalera quién salió a atender a una usuaria. La guía le explicó al investigador la técnica para generar calor en el interior del temazcal. Este cambio de roles queda claro en las siguientes líneas.

*[...] no debes echar agua fría a las piedras, porque se quiebran y puede brincar cachitos de piedra que pueden quemar a los demás, o a ti [...] debes meter el ramo en la cubeta con agua tibia y lo vas a sacudir haciendo círculos [...] mientras haces eso vas a pedir al gran espíritu para que ese calor [...] entre en las personas y las cure [...] en el plano mental, en el plano espiritual y en lo físico [...] Si oyes que están respirando muy rápido, no los debes dejar [...] debes preguntar cómo están. Si alguien se quiere dormir, tampoco lo dejes, le debes aventar agua fría [...] debes dejar entrar aire por la puerta [...] Si necesitas algo debes gritar ¡puerta! [...] Lo más importante es que no te gane la desesperación. Tú también te puedes acostar para que no estés incómodo [...] La parte más caliente es en el poniente, por eso debes sentar allí a la persona que veas más fuerte, esa también te puede ayudar. ¿Entendiste?*

En cada cierre de sesión se hace presente el agradecimiento y la expresión de gratitud hacia los participantes, para ello se designa un momento en el que cada usuario puede hacer uso de la palabra, la mayoría contempla los elementos naturales que estuvieron presentes y se menciona la familiaridad poética que se tiene con ellos (aire, fuego, tierra, viento, etcétera).

*... le pido a la madre luna, tierra... le pido al agua, la tierra, el fuego, que cuide, proteja a todos los integrantes del temazcal y de todos aquellos que no pudieron venir [...] Pido la luz, la curación para que sanes a la gente que está en este temazcal en lo físico, lo mental, y lo espiritual. ¡Ometeotl!*

*...Pido a los guardianes de este lugar, que nos sigan protegiendo, que todo lo carnado y descarnado, de todo lo que pueda haber sobre este lugar. Pido para que sea protegido y que pueda seguir cumpliendo con energía [...]*

Además se hacen peticiones de protección para la sanación de las personas, lo que resignifica al temazcal como un espacio sagrado, pero también se aprovecha la ocasión del cierre para revalorar al elemento tierra, concepción generalizada como planeta y como medio de sustento para la vida cotidiana.

*Vamos a visualizar a nuestro planeta, a nuestra madre tierra [...] Pónganlo en el entrecejo, visualicemos que la tenemos muy sucia [...] vamos a llenarla de amor, alegría, luz, vamos a ponerle los colores del arcoíris [...] Jalemos con la mano toda esa “cochinada” hacia arriba, que salga, que se destruya esa energía negativa, y que regrese pero con energía positiva. Coloquen sus manos una sobre otra y llévenlas hacia su corazón, diciéndole a la madre tierra que somos parte de ella...*

Esta visualización circunscribe al ser humano con la tierra y advierte la importancia de su cuidado pues la señala como una extensión del ser humano, deja claro que existe una relación recíproca. En todo momento se mantiene un “respeto” por continuar la práctica ancestral tratando de apegarse a los lineamientos de las creencias religiosas prehispánicas, lo que privilegia el orden y la disciplina, incluso al salir del recinto sagrado:

*... Emma. [...] les preguntó su nombre, los usuarios lo debían gritar. La temazcalera sorbía un poco de agua fría, la mantenía en su boca y luego la escupía en el cuerpo de las personas, al mismo tiempo les sacudía su cuerpo con un ramo de pirú. Posteriormente mencionaban la palabra Ometeotl y los usuarios salían, uno por uno.*

Y fuera del temazcal, la temazcalera continúa atenta en la procuración del bienestar grupal, lo que la mantiene a la expectativa de lo que suceda a los participantes, y en su momento incluso intervenir como se describe en la tercera sesión que se realizó por la noche...

*Emma se percató que... Citlali se quedó observando las cenizas [...] le preguntó: ¿qué tal está tu rosquilla Citlali? Ella no respondió, cerró los ojos y eso alarmó a todos [...] Emma [...] pidió un jarro con agua fría, acercó el popochcomitl humeante a Citlali y dijo: “regresa a tu cuerpo, tu mente y tu espíritu” [...] Citlali no daba respuesta, entonces Emma colocó un poco de agua fría en su boca y la escupió en la cara de Citlali, posteriormente el Sr2. levantó el suéter y destapó el ombligo de Citlali, nuevamente Emma roció agua fría en su ombligo. Poco a poco Citlali recobró el conocimiento.*

Esta escena resultó sorprendente para todos, y en esa medida la angustia que pudo generar el evento, quedó bajo el control de la situación ya que se actuó de modo conveniente para reestablecer la atención de la participante. Al concluir cada sesión destaca, como aspecto prioritario, el compartir alimentos y comentarios sobre la experiencia adquirida dentro del temazcal:

*[...] salieron para cambiarse de ropa y tomar té. Para concluir la sesión de temazcal, algunas personas llevaron varios alimentos que compartieron con sus compañeros. Al mismo tiempo comentaban sobre la experiencia de la sesión.*

A lo largo de la descripción de este primer método se diferenciaron tres momentos: se inició contemplando a seres espirituales (guardianes, seres de luz, elementos de la naturaleza, deidades etc.) como prioritarios para iniciar el trabajo del temazcal; luego la atención se centró en las emociones de las personas, su

catarsis y comodidad, el lugar se ventiló en contadas ocasiones y se mantuvo el ritmo de las sesiones sin interrupciones importantes; por último se recuerda a los seres inanimados como mediadores y precursores de cambios en las personas y existe un momento de socialización compartiendo el alimento fuera del temazcal. Destaca la experiencia y profesionalismo de la guía para atender las demandas que surgieron y la adecuada aplicación de técnicas grupales para generar una dinámica de tolerancia, respeto y confidencialidad.

### 3.2 Segundo método.

El promedio de duración de las sesiones con esta temazcalera (Paty) fue de 180 minutos (constante en cada sesión). Todas las sesiones se realizaron durante el día. En promedio asistieron 11 personas, de las cuales eran en su gran mayoría mujeres, y sólo en una ocasión, dos menores de edad. Se estila ventilar el lugar cuatro veces (cuatro puertas) en el cual se procura que al menos en una ocasión salgan todos los usuarios, es una regla que no siempre aplica.

El primer paso a seguir (en las tres sesiones) fue solicitar a los participantes que portaran ropa de color blanco, ya que es costumbre iniciar sentados sobre el pasto y formar un círculo, para después imitar algunos pasos de danza prehispánica y, al concluir, pedir permiso a los guardianes de cada rumbo: Oriente, Poniente, Norte, Sur, arriba (universo), y abajo (representación de la tierra), en cada rumbo se hace sonar cuatro veces el caracol y dirigir la mano derecha hacia el rumbo señalado<sup>6</sup>. Los usuarios que tienen mayor experiencia en hacer uso del temazcal son quienes asumen un papel protagónico, los demás simplemente imitamos y hacemos sonar los instrumentos musicales luego de escuchar el sonido del caracol. Este ritual de

---

<sup>6</sup> La temazcalera sugiere levantar ambas manos pero en particular la mano derecha, explica que se hace así para hacer contacto con el universo concebido como el lugar que inicia inmediatamente después de la cabeza, el corazón será el punto medio para enlazarse con la tierra, mediante el uso del humo (tabaco, copal, incienso etc.) se establece la convocatoria para entrar en comunión con los guardianes de los siete puntos; oriente, poniente, norte, sur, arriba, abajo y la consciencia.

inicio promueve la inclusión, el orden a seguir, permite apreciar la cosmogonía de apertura para la sesión de temazcal.

*U1.- Oriente [...] lugar desde donde asciende el águila, rumbo de la luz, rumbo de Huehueteotl, rumbo de Quetzalcoatl, de la vida eterna, de la sabiduría, espíritu, rumbo de los hombres [...]*

*U2.-Poniente... Tierra: Saludamos y pedimos permiso a los guardianes del lugar, de donde desciende el águila, donde está la serpiente de nube, lugar de las cosas, rumbo de Xipetotec: fertilidad, creación, transmutación lugar del cambio, rumbo de las mujeres...*

*U3.- Norte, viento, saludamos y pedimos la guía y el permiso de los guardianes del rumbo de los abuelos, el lugar de la palabra llena de sabiduría y amor de los ancianos, rumbo de Ehecatl, rumbo de los muertos, lugar de las piedras, lugar donde el viento corta como navajas de obsidiana, rumbo de Tezcatlipoca, rumbo de la vida, lugar del movimiento de encuentro con nuestro otro yo [...]*

*U4.- Sur saludamos a los guardianes de este lugar [Inaudible]...*

*Pa.- Saludamos a la bóveda celeste...*

*U5.- Cosmos, saludamos y pedimos permiso; la guía y las bendiciones a los guardianes de la bóveda celeste, al dueño del cerca y del junto, Tloquenahuaque, dador de la vida, noche, viento, yohualehecatl, al que se está inventando así mismo... Coyocoyatzin, aquel por el que se vive, ipolnemohuani; señor y señora de nuestra carne, ometeotl; dualidad divina.*

*Pa.- ¡Ometeotl!*

*To.- ¡Ometeotl!*

*U6.-Saludamos y pedimos permiso, la guía y las bendiciones a nuestra madre tierra, Tonantzin, a Tlazolteotl, la diosa madre; la transformadora de las inmundicias, esencia creadora del maíz, le agradecemos su cobijo, su indescriptible amor, no nada más por el momento, si no comprometiéndonos a amarla y cuidarla, Tlazocamati, ¡Ometeotl!...*

*To.- ¡Ometeotl!*

Al concluir con este ritual, la temazcalera ha comprendido simbólicamente el consentimiento y la protección —de los “guardianes”— de los seis rumbos, para permitir a los participantes continuar con la sesión de temazcal. En el discurso manejado se deduce el apego de los elementos naturales y sus representaciones.

Antes de entrar al temazcal, una auxiliar de la temazcalera (linda) nos "limpió", (siguió los pasos descritos en el primer método; a diferencia, en este temazcal sólo se permite a la mujer portar el sahumerio para "limpiar"<sup>7</sup> y es ella quien acude con los usuarios que se encuentran de pie, formando un círculo o sentados sobre el pasto). Esta acción permite prestar atención a los diferentes aromas que bañan el cuerpo y sentir el paso del humo desde la cabeza hacia los pies, preparando al cuerpo para sentir y agudizar sus sentidos. Cuando terminaba de "limpiarnos", nos autorizaba para ingresar al interior, dando a conocer algunas reglas...

*L.- Adentro nos vamos a colocar aceite de romero [...] en el cabello para protegerlo y en las articulaciones, y como bien dijo papá, el barro tiene: sábila, miel y manzanilla, entonces se pone en todo el cuerpo [...] aquí en la puerta tiene que pedir permiso para entrar, si gustan pedirle algo al temazcal se lo pueden pedir, se agachan y dicen: "permiso para entrar".*

*Pa.- [...] La función del barro en nuestra piel es para limpiar las impurezas, deja suavecita nuestra piel. Es nuestra madrecita tierra, lo que se encarga de transformar, la basura en plantas, en frutos, por eso de alguna manera la invocamos en el temazcal, a Tlazolteotl, porque también nos acordamos de ella.*

*Les voy a pasar un poco de aceite, eso lo deben colocar en la punta de su cabello [...] Aquí todo se comparte, porque de alguna forma aquí somos un todo, entonces les pido que no comencemos a comer primero uno y luego otro a tomar antes que los demás es una manera de cerrar el círculo. No terminar antes de que todos terminen, es como intentar, aprender a convivir, si esto lo llevamos a la calle, vamos hacer una familia mejor, una colonia mejor, un México diferente, un mundo mejor...*

---

<sup>7</sup> En los grupos sociales que promueven la danza prehispánica se asignan cargos a sus integrantes mediante ceremonias especiales, uno de esos cargos es la portación del fuego y este le pertenece exclusivamente a las mujeres ya que el sahumerio, por su forma física, representa al útero materno. Este instrumento hace contacto, a través del humo, con (el universo) la "jícara celeste" y así se cierra el círculo de energía. Entonces las mujeres que portan el fuego deben "limpiar" pues concentran la energía. A los hombres les corresponde exclusivamente "soplar" el caracol, este representa la vagina femenina. Al hacerlo se genera el movimiento de la energía.

En el párrafo anterior, se describe el cuidado corporal utilizando las propiedades de algunas plantas medicinales, pero no se deja de lado la importancia que en todo momento tiene el temazcal como lugar sagrado, incluso la recomendación de “pedir permiso para entrar” honra esa percepción del lugar. Dentro, la temazcalera se ocupa de hacer notar esta unicidad, destaca la importancia de compartir y de "aprender a convivir" y termina destacando los beneficios para todos.

En este temazcal se estila abrir la puerta después de algún momento, con la intención de ventilar el lugar, pero se sentencia que solamente se podrá salir hasta el momento indicado y no antes, esto representa un gran reto pues en ocasiones el deseo de los participantes el contrario a esta medida.

*Pa.- De preferencia no queden personas conocidas sentadas juntas, hay que separarse... Con el calor, pues algunas veces se siente más en algunos lados que en otros, eso es porque lo generamos con nuestro trabajo [...] iniciamos ahorita, en este viaje hacia nuestro interior para poder integrarnos a la naturaleza, a tomar conciencia en el temazcali, junto con todas las medicinas y con todas la prácticas que se están haciendo actualmente, sirven para tener conciencia de lo que somos del cosmos, de la tierra, del universo y de lo que somos en la vida, y de lo que realmente somos en nuestro interior.*

*Para los que vienen por primera vez, hace calor, [...] este es un baño con [...] piedras volcánicas, son portadoras de la voz de nuestros abuelos [...] Nos ayudan a poner los pies en la tierra [...] Si alguien quiere salir, les pido que hay que esperar a la primera puerta...*

Por otra parte, la metodología de esta temazcalera consiste en recibir apoyo de otro temazcalero (constante en las tres sesiones) el cual tuvo la consigna de dar a conocer otros lineamientos para el desarrollo de la sesión, esto ilustra la organización y planeación que existe al momento de guiar una sesión.

*J.L.- Es muy importante que sigamos las instrucciones, no hablar [...] vamos a llevar un temazcal agradable, cálido, de hecho de eso se trata, no se angustien [...] vamos a probar diferentes té: [...] traten de ir identificando los aromas y sobre todo aceptar el momento,*

*allá afuera hacia frío, luego hacia sol, aceptar todo eso. [...] no vamos a luchar hay que tener aceptación por todo lo que estamos viviendo [...] esto nos sirve únicamente como un ejercicio, como una terapia, como un laboratorio en el que estamos trabajando con nosotros mismos.*

*Y esto lo simboliza el útero de nuestra madre tierra, de darnos la oportunidad de renacer, vamos a darnos la oportunidad.*

Al explicarse la finalidad del trabajo individual, todos quedamos enterados que lo principal es estar alertas a las sensaciones que se producen y se crea disposición para participar de modo activo, ya que esa es la invitación que recibimos de modo general. Otra actividad importante se relaciona con otorgar la palabra a cada participante y allí también se hace un llamado a expresarse explicando el motivo de su estancia en el temazcal, con el solo hecho de escucharse algunas personas logran hacer contacto con su emoción y en ocasiones, la cohesión y aceptación social que reciben tanto del grupo como de la temazcalera, les facilita la catarsis, tal cual se demuestra en el siguiente párrafo...

**Pa.-** *Vamos a empezar por la izquierda, y rápidamente vamos a tomar la palabra, brevemente porque somos muchos [...] decimos nuestro nombre, y motivo por el que estamos aquí.*

**Ma1.-** *Elizabeth Aquino, vengo por Mariana, para que ella pueda sanar su cuerpo.*

**Pa.-** *¡Ajum!*

**To.-** *¡Ajum!*

**Pa.-** *Con un pensamiento de luz para Mariana, con un pensamiento de luz para todos, [...]*

*Que nazca la vida, en esta tierra sagrada,*

*Que nazca la vida, en esta tierra sagrada.*

*¡Tiawi!*

**To.-** *¡Tiawi!*

**Pa.-** *Tiawi, es —lo que sigue—*

**Pa.-** *Mamá de Mariana, también tienes otra identidad, ¿Cuál es? ¿Qué es lo que tú sientes?*

**Ma1.-** *Estoy pensando que soy muy fuerte... (Comienza a llorar)*



*Pa.- No te preocupes, de eso se requiere fluye, llora... porque también, eso es hermoso... [...] no te pongas triste, a ella le tocó ese camino [...] Entonces no te aflijas, todo está bien... sólo has esto con mucho amor... Ámala, ama todo lo que hay a tu alrededor...*

Promover ayuda y la instilación de esperanza es algo que reconforta a los participantes, la temazcalera la expresa y es una manera de generar aprendizaje en los demás que están atentos al transcurrir de la sesión. Remarcar que los temazcaleros nos procuran cuidado y acompañamiento es reconfortante, aunque se enfatiza que el trabajo será individual con la consigna de hacer contacto con las sensaciones de su propio cuerpo. Esta es una premisa de esta terapia grupal pues prepara a los participantes para hacer un enlace mediante lo inconsciente y sus emociones del presente, dando pie a expresar mediante la palabra, lo que se desee destacar para alcanzar la tranquilidad añorada.

*J.L.- Las personas que se cansen, se pueden acostar o sentarse de lado [...] no intenten pararse porque arriba está muy caliente [...] no se preocupen [...] siempre vamos a estar bien. Si en algún momento se sienten angustiados, acuéstense y mantengan la respiración, y pidan ayuda a cualquiera de nosotros [...] este es un trabajo individual en el que vamos a aprovechar lo mejor del grupo. [...] Respiramos por la nariz, retenemos y soltamos el aire lentamente por la boca [...] inhalamos y exhalamos lentamente y relajamos todo nuestro cuerpo.*

La enseñanza de la respiración sugerida permite centrar la atención en el calor que se introduce en el cuerpo, agrega la relajación que provoca la acción y tiene un mayor logro, hacer que las personas tengan un acercamiento a su propia concepción corporal. Se puede percibir el calor en todo el cuerpo y detectar las zonas expuestas al vapor caliente. Al lograrse este umbral, se puede proceder al trabajo introspectivo, pues la palabra de(l) la temazcalera(o) es la única que se escucha, como si se estructurara un mecanismo de contacto con el inconsciente, aquel que en ocasiones funge como una voz interior que ahora es suplida por la voz del temazcalero, quién dicta la necesidad de estar “aquí y ahora”

*JL.- Vamos a imaginar que nuestra mente fuera una jaula de pájaros [...] abrimos la jaula y dejamos que escapen [...] todos nuestros pensamientos [...] si algún pensamiento regresa, no luchemos contra él, no lo entretenemos, simplemente dejamos que se vaya [...] vamos a dejar espacio libre a nuestro verdadero ser [...] Somos más que, nuestra esencia [...] y ese ser habita entre pensamiento y pensamiento [...] Ese, es el trabajo del temazcal y vamos a darnos cuenta [...] el vapor está dentro de nosotros, y nosotros dentro del vapor, y no hay necesidad de luchar, simplemente aceptamos y nos aceptamos a nosotros mismos...*

*Vamos a dejar todos esos resentimientos, todos esos miedos, y cuando salgamos, vamos a salir a una nueva vida [...] Vamos a darnos la oportunidad de volver a nacer y hacer todas esas cosas que no hemos hecho, o esas cosas que sabemos que nos lastima, o que lastiman a los demás. Vamos a hacerlo conscientemente y vamos a trabajar en este temazcal para perdonarnos a nosotros mismos y a aquellas personas que nos han ofendido...*

Al mismo tiempo que se desarrolla la sesión puede aparecer en los participantes la sensación de sofocamiento, incomodidad y cansancio, los temazcaleros lo saben y utilizan esa circunstancia como momento idóneo para confrontar a los participantes, o para hacer que expresen mediante diferentes tonos de voz algunos cantos como los que siguen:

*Soy tu vientre, soy tu casa, soy tu baño sagrado,  
soy tu vientre, soy tu ombligo, soy tu purificación,  
tu medicina y tu ombligo, soy tu purificación...*

*[...] vamos a seguir cantando [...] es importantísimo que canten [...] porque va a subir un poco la temperatura, entonces si nos concentraremos en eso, no vamos a sentir tanto calor.*

*Yo soy guerrero, soy acuarioano  
lucho contento y viajo hacia la libertad*

*[...]Tierra es mi cuerpo*

*agua es mi sangre  
aire es mi aliento  
y fuego es mi espíritu*

La letra de las canciones retan al cambio de pensamiento; la misma intención del canto sugiere de modo inconsciente que las personas deben poseer características de fortaleza para superar la atmósfera coercitiva que pudiera representar el calor intenso. Al lograr este propósito las personas del grupo están preparadas para seguir afrontando otros retos y los temazcaleros los guían hacia la reflexión interna...

*Ahora vamos a adentrarnos en nosotros mismos. La mejor certeza de que vamos a trascender, es buscar nuestra luz interna... En este momento vamos a contactar esa luz interna con la luz, con la fuerza, con la vitalidad, vamos a contactar las piedras volcánicas del centro de la tierra y conéctense con la fuerza, con la vitalidad, con el origen... con nuestro sol, ese sol maravilloso, que ha estado acompañándonos, y sentimos como nos revitalizamos y como ascendemos hasta las estrellas y abrimos las puertas del cielo para que lleguemos a esa luz... y abrimos las puertas de la tierra con este rezo.*

*Van katanca este lanca  
Qe caija, que caiya  
Eiroje.*

*Vamos a elevar nuestra alegría o nuestra frustración, vamos a elevar lo que somos.*

*Vuela, vuela, mariposa  
vuela, vuela, cuéntale al sol  
Tonantzin, tonantzin, con todo mi amor  
Nace una flor en mi corazón...*

La dinámica al expresar los cantos alegran la sesión del temazcal y promueven un ambiente amable y cordial, cumple con el objetivo que los participantes “rompan el hielo” y se emocionen con la letra de las canciones, además la

motivación que inspira la temazcalera los orienta hacia una actitud positiva que vincula las emociones con los elementos de la naturaleza, presentes en la sesión como elementos con “poder” de transmutar esos malestares físicos y psicológicos en sensaciones placenteras, finalmente resulta una invitación para acercarse al terreno del trabajo individual el cual continúa con otras técnicas como la siguiente:

*Pa.- Con este canto, vamos a sentir el calor, [...] escuchemos a nuestro corazón [...] vamos a imaginar un color azul en nuestra garganta y vamos a imaginar cómo lo absorbe [...] y como nos comunicamos a través de la flor y del canto a través de las buenas intenciones a través de los que verdaderamente somos con los demás...*

*Vamos a tratar de llevar el ritmo, pero cada uno con el sonido que quiera, pero hágalo por favor, esta es un práctica de sanación. Vamos a sanarnos:*

*Aiia, yoaiia.a*

*Aiia, yoaiia aja ja, yaiia*

*Ayo ja na na na*

*Ha ja a na , ja a noi*

*La tierra, el aire, el fuego, el calor,*

*La tierra, el agua, el viento, el calor.*

*No cantará*

*Traigo en mi mano el agua, en mi mano un corazón...*

*El gran espíritu te amará...*

*A ja na, a ja no.*

*A a a na, a i i a , a a n a*

*Yo a a, a a na, a na ni*

La diversidad de actividades de la sesión logra distintas reacciones emocionales en los participantes; los prepara para el abordaje de temas y destaca uno de ellos, el perdón, la temazcalera hace que las personas recuerden un evento y la intención de ese hecho para que sean ellos mismos quienes correspondan la acción, como ofensores o bien como ofendidos; para ello insinúa una vinculación

con las variadas formas del egoísmo (soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia o pereza) y los asesora para hacer contacto con ese sentimiento, para perdonar no sus consecuencias sino sus intenciones y deja un elemento que las suple, que las reconceptualiza, sugiere evitar el rencor al ofensor y no olvidar el hecho, pues puntualiza el aprendizaje de la lección de vida.

*L.- [...] vamos a sentarnos porque vamos a hacer una meditación, les van a pedir que tengan una posición cómoda pero la espalda derecha...*

*Vamos a imaginarnos en un jardín... un hermoso jardín, podemos ver el cielo, las nubes, los árboles, el pasto... podemos darnos cuenta que estamos solos... que nos sentimos en paz [...] vamos a imaginarnos que queremos perdonar... que a lo mejor, por algún motivo u otro no lo hemos hecho [...] Esa persona va a aparecer ahora; vemos como esa persona se va acercando a nosotros lentamente [...]*

*Ahora vamos a voltear a ver a nuestro corazón, nos damos cuenta de que ahí hay una flor blanca [...] Con toda intención vamos a arrancarla y vamos a colocarla en las manos de esta persona, a continuación nos dibuja una breve sonrisa. Así como vino lentamente desaparece [...] Nos damos cuenta que nos hemos vuelto a quedar solos y nos sentimos en paz, vamos a voltear a ver a nuestro corazón, nos damos cuenta de que ahí crecen cientos de flores como la que arrancamos [...] nosotros la hemos regalado a esa persona que quizá nos había hecho algún mal, muy probablemente, sin saberlo, nos había hecho daño...*

*Voy a invitarlos a que guarden esta imagen, este jardín, nuestro jardín en su imaginación, en su memoria, en su recuerdo [...] Cada vez que necesiten perdonar, que quieran perdonar, que necesiten un momento para estar solos o simplemente un lugar para sentirse en paz, regresen a este jardín [...] A veces nos asusta el simple hecho de perdonar, pero también debemos liberarnos, al liberarnos de esa persona en realidad estamos quitando un obstáculo a nosotros mismos.*

La enseñanza de técnicas que cambian el pensamiento y creencias, son importantes en la medida que los participantes incrementan su repertorio de habilidades individuales para proporcionarse primeros auxilios psicológicos. Al promover la visualización la temazcalera dota a los usuarios de una herramienta para disminuir el estrés, la ansiedad o angustia que puede generar un recuerdo a

veces doloroso, fortalece la predisposición a comprender al ofensor en el futuro, a mantener presente la intensidad de la acción de ofensa para tomarla como lección aprendida y no incidir en una conducta similar en un futuro. Cabe señalar que es fundamental propiciar ejercicios que promuevan el bienestar individual y colectivo como se describe a continuación:

*J.L.- [...] Respiramos profundamente y lentamente vamos a exhalar el aire, nos damos cuenta que estamos bien, que estamos en paz [...] Respiramos profundamente conforme vayamos entendiendo la canción la vamos repitiendo...*

Nuevamente sobresale la importancia tácita de respirar, en esta ocasión se hila a la expresión de cantos:

*Aya ya ya ya iii ...*

*Obra de dios*

*Tú que quitas penas y dolor*

**To.-** *Mar o mar o mar o bello e inmenso mar o mar.*

*Ya los guerreros el círculo han formado*

*Pa darnos fuerza, valor y voluntad*

*Ya los guerreros, el círculo han cerrado*

*Pa darnos fuerza, valor y voluntad*

*Ahí se encuentra la fuerza del espíritu*

*Ahí se encuentra, ahí se encuentra el temazcal*

El manejo persistente de la humildad hace del temazcal un lugar en el que constantemente se está venerando a las divinidades, en ese aspecto se mantiene durante lo largo de la sesión la solicitud para proceder. En las siguientes líneas resalta las peticiones que se le hacen y se privilegia "el darse cuenta", como insignia de fortalecimiento de la autoconfianza y pertenencia al grupo.

*Pa.- [...] tercer puerta, esta la dedicamos al norte, se la dedicamos a los hombres, a la creatividad. Al trabajo, al esfuerzo, al espíritu y vamos a iniciar con un rezo, vamos a pedirle al gran espíritu. [...]Gran espíritu voy a pedirte, ¡Óyeme!*

**JL.-** *Mi nombre es Jorge Luís, y pido para tener paz en mi mente y quiero sentirme bien con lo que soy, con mis defectos y virtudes, y compartir con ustedes, eso es lo que yo pido.*

**Pa.-** *Para mi pueblo que sobreviva*

*¡Óyeme!*

*Gran espíritu yo voy a pedirte*

*¡Óyeme!*

*La persona que sigue a la izquierda*

**Ma1.-** *Elizabeth*

**Pa.-** *Elizabeth, ¿Qué pides?*

**Ma1.-** *Al estar aquí me doy cuenta que tengo mucha fuerza, que no estoy sola.*

**Pa.-** *¡Ajum!*

**To.-** *¡Ajum!*

Otros cantos de cierre refiriéndose al sentido de pertenencia con las piedras y demás elementos que se utilizan en el temazcal.

**Pa.-** *Vamos a sentarnos para dar las gracias a la abuelita Tierra, a las abuelitas piedras, al agua, al viento, a nuestro abuelito fuego, en realidad, son abuelitos, hermanitos, madrecitas, padrecitos, no es precisamente una jerarquía que se está manejando al llamarles así. Esta medicina que nos llegó, vamos a darle gracias con un rezo, los que no nos lo sepamos, vamos a tratar de integrarnos...*

*Abuelita, abuelito, yo te quiero tanto, tanto,*

*te venero, tanto, tanto, en este lugar.*

*Abuelita, abuelito, yo te quiero, tanto, tanto,*

*te venero, tanto, tanto, en el santo temazcal.*

*Este sol ya se ha acabado y otro nuevo a empezado,*

*Ipolnehuani ¡ometeotl!*

*Ipolnehuani ¡ometeotl!*

*Intlaloca nahui teo*

*Intlaloca nahui teo*

*Anemohuani ometeotl*

*Anemohuani ometeotl*

Los cantos tienen una estructura musical que consta de tres fases: presentación (donde es la temazcalera quién decide qué cantos hacer, dependiendo del momento de desarrollo de la sesión, en ese sentido ella presenta e indica lo que se cantará), desarrollo (la temazcalera entona, enfatiza el ritmo y la velocidad del canto, los participantes la siguen) y el cierre donde se puede hacer el "desfogue" gritando o siguiendo la letra de la canción en tono alto, o bien el cierre puede hacerse en tono bajo, susurrando o percutiendo nuestras gargantas emitiendo únicamente el ritmo de la melodía. Improvisar con frases incompletas de las canciones resulta atrayente y sugestivo a los participantes, quienes rolan el papel de completar las frases inconclusas...

*L.- [...] todos somos niños y vamos a divertirnos, con este canto, "el venadito", entonces dice:*

*Venado de sangre azul que vienes de... ¿del temazcal?, ¿va? – del temazcal... ¡todos!*

*Ven venadito, ve a caminar, ven por el bosque*

*Ven a caminar*

*Venado de sangre azul que vienes de... Del amor*

*Ven venadito, ve a caminar, ven por el bosque*

*Ven a caminar*

Al salir del temazcal se orienta a los participantes a mojarse el cuerpo con agua fría, aunque la sesión ha terminado, la actividad recurrente es el compartir alimento, platicar la experiencia y anécdotas a través de una charla amena y en algunas ocasiones, se brinda un acercamiento amistoso entre los participantes:

*Después de cierto rato de silencio, se terminó el calor, abrieron la puerta del temazcal y salimos. Afuera, nos formamos tal como íbamos saliendo y fuimos recibidos por una fila de compañeros quienes nos dieron un abrazo...*



*[...] nos dirigimos hacia una manguera que estaba en el patio, abrimos la llave, todos nos mojamos con agua fría, y rápidamente pasamos a las regaderas*

*[...] Nos dirigimos hacia las regaderas y por último comimos juntos.*

Dar abrazos y permitir que nos abracen promueve la estimulación física, elemento necesario para el bienestar emocional y elemento positivo en la sensación de pertenencia. Quizá una compensación en el placer de sentirnos protegidos y empáticos con los otros compañeros que se encuentran en una misma lógica de otorgar el contacto físico mediante el respeto generado (promovido y regulado por el grupo) durante el trascurso de la sesión de temazcal.

Para cerrar este método podemos destacar que revisamos la importancia de iniciar el trabajo de temazcal con la solicitud de poder y protección de los guardianes que custodian los diferentes rumbos, describimos el apoyo (de otros temazcaleros) que tiene la temazcalera y la planeación previa para orientar el desarrollo de la sesión, notamos el manejo del calor con relación a la catarsis y relajación, también referimos la relación de los cantos y otras técnicas grupales como la visualización en el manejo grupal y en general conocimos la adecuada intervención de los temazcaleros para generar bienestar en los participantes.

### 3.3 Tercer método

El promedio de duración de las sesiones con este temazcalero (Roland) fue de 80 minutos (constante en cada sesión). Ambas sesiones se realizaron durante el día. En promedio asistieron 6 personas, de las cuales eran, en su gran mayoría, hombres.

El primer paso a seguir fue cambiarnos de ropa y quedar en short y playera. Este temazcal tiene dos vidrios pequeños colocados en una de sus paredes, lo que permite la entrada de luz en todo momento. Antes de ingresar fuimos “limpiados” con humo que provenía de un rollo compuesto de estafiate seco que fue quemado

para tal fin. Roland "limpió" el interior del temazcal y enseguida se ocupó de los usuarios. Para ello les numeró y así fueron entrando no sin antes hacer lo siguiente:

**Rol.-**...*Esperemos que este temazcalito te cure... que cumplas todos tus propósitos y que te permita sanar si es que tienes alguna enfermedad...*

*¿Cuál es tu nombre? [...] en nombre de La Santa Cruz, le pedimos que te alimente, no sólo en lo material, sino en lo espiritual y en lo mental. (Mientras decía esto rociaba humo en mi cuerpo)... ¡Date la vuelta!... (Nuevamente roció humo)*

Este extracto de entrevista deja claro el sincretismo religioso en la práctica del temazcal por tanto se evoca al temazcal y a la "Santa Cruz" como intercesores para *alimentar* y *sanar*. En esta actividad el (la) participante se genera -y/o confirma- una expectativa de salud (físico) y de bienestar (emocional) que se sustenta mediante la camaradería que se le otorga desde ese instante al temazcalero. El coto de poder que se le adjudica, se incrementa al seguir las instrucciones que indica, pues lo proyectan y confirman como líder, pues él posee el conocimiento y la experiencia suficientes para generar confianza en los participantes, quienes se dejan influenciar y actúan lo que se les pide.

**Lor.-**[...] *deben arrodillarse a la entrada del temazcal, luego van a colocar su mano izquierda sobre el suelo y la mano derecha encima de ella para que al final, coloquen su frente encima de la mano, una vez que hagan esto deberán decir: ¡Ajum!*

**Hom.-** *¿Cómo se debe entrar?*

**Lor.-** *De frente...*

No está de más comentar que el temazcalero procura el cuidado de los participantes desde el principio y explica las razones de su proceder como se describe a continuación:

**Rol.-** *Antes de empezar nuestro temazcalito, debemos de tomar un poco de agua [...] porque vamos a sudar [...] no deben tomar mucha agua, porque luego duele el estómago...*

Esta explicación vale para disminuir ansiedad en las personas, principalmente las que llegan por primera vez. Por otra parte guardar silencio y seguir instrucciones resulta básico y necesario para el adecuado manejo grupal, en ocasiones el temazcalero lo consigue promoviendo algunas vocalizaciones que envuelven a los participantes para unificar los sonidos al ritmo que él propone, logra que los participantes lo acompañen en el canto y este ejemplo ilustra el comentario:

*[...]Ahe ia ho, ahe ia ho, ahe ia ho, ahe ia ho; ahe ia hoommm [...]*

Al terminar de cantar las personas tienden a callar y quedar a la expectativa, de modo que el temazcalero aprovecha ese instante para informar sobre algunos rituales que forman parte de la cosmogonía de las sesiones del temazcal...

**Rol.-** *Le echamos copal, para que purifique [...] En otros temazcales... los rituales, donde se calientan las piedras afuera, se les coloca incienso sobre las piedras, se les saluda, se le dice: Por la señal de La Santa Cruz y ¡Va pa dentro!... Eso no podemos hacer aquí porque usamos gas...*

Mientras continúa informando, el temazcalero, promueve que los participantes generen una *intención* entendida como una propuesta o meta inmediata al estar en el interior del temazcal. Pero más interesante resulta incitar a pronunciarla, ya que tiene como plan que el trabajo grupal genere la obtención de objetivos particulares sin olvidar la satisfacción grupal. Para ello se instituyen momentos para exteriorizar estos deseos, habitualmente sucede en el principio de la sesión.

*Vamos a decir cada quién cómo se llama y cuál es el propósito por lo cual están aquí...*

**Rol.-** Bueno, ahora ya nos hemos presentado y todos tenemos un propósito, de no ser así, ¡ya los hubiera sacado a patadas! [Todos reímos]... ¿Tienen algún problema de corazón, marcapasos?

**To.-** ¡No!...

**Rol.-** Bueno entonces esos serían los únicos que no podrían entrar, no queremos que nadie se nos vaya a desmayar [...] Tener un temazcal es tenerle mucho respeto ya que algún residuo de gas o de brasas puede ser mortal. [...] Pido permiso al gran espíritu, a nuestro creador, a los guardianes de este sagrado lugar a los cuatro rumbos para que todo salga bien...

La actitud positiva que se mantiene en el interior de la sesión de temazcal genera ocurrencias improvisadas que cambian el estado de ánimo de los participantes -en este caso los alegra-, aplicando enseguida una actitud humilde que promueve la cosmovisión de "pedir permiso" a las deidades protectoras del temazcal<sup>8</sup>, en su conjunto hacen percibir al temazcalero como una persona noble, que promueve excelcitud a un "poder superior" (*gran espíritu, nuestro creador, etc.*), lo cual propicia una sensación de protección y seguridad en los participantes, al mismo tiempo los advierte para asumir un compromiso personal para quedar atentos a descubrir y descifrar las sensaciones que se percibirán a lo largo de la sesión. Claramente es una invitación para incrementar el umbral de efectos no solo en el cuerpo; el misticismo, los aromas, las esencias de las plantas, la combinación de elementos naturales (aire, fuego, tierra y agua) entre otros, les invita a hacer contacto con su complemento espiritual.

**Rol.-** [Toca el caracol] ¡Buummm!...

*El norte es el lugar donde está el frío, la claridad y el color blanco, así es la nieve... [Vuelve a tocar el caracol] El sur le pertenece a Huizilopochtli, es una manifestación del todo, que se manifiesta en nosotros... También es el calor, si nos queremos ir a quemar,*

---

<sup>8</sup> Las deidades protectoras del temazcal son los referidos a cada punto cardinal; Quetzalcoatl en el Oriente, en el Poniente: las mujeres guerreras que mueren en parto representadas por la "Serpiente de nubes" (Mixcoatl) y la Venerable "Señora del maguey" (Mayahuel), en el Norte la dualidad de la muerte (Mictlantecutli y Mictlantecihuatl), y en el sur el portentoso espejo humeante (Tezcatlipoca), el cielo (Ometeotl) y la tierra (Tonantzin Coatlicue), aunque la primordial es Temazcaltoci.

*pues podemos ir a Cuernavaca... El otro rumbo es el oriente [Toca el caracol en dos ocasiones] Es el lugar de Quetzalcoatl, de la estrella del amanecer, allí se encuentra el color amarillo, es la sabiduría preciosa... lo importante es que se respeten esos rumbos... [Toca el caracol] Occidente, donde se pone el sol...*

**Lor.-** *Le(s) corresponde a las mujeres que mueren en parto...*

**Rol.-** *Oye ¿Y los hombres en qué lugar están?, Deberían estar con Quetzalcoatl [Reímos].*

*Ya tuvimos los cuatro rumbos pero faltan otros más... [Toca el caracol] El arriba... está el cielo, todos los humanos tenemos esta concepción, que toda la energía fluye de arriba hacia abajo, allá está Ometeotl, es válido dirigir nuestros milagros al cielo, el otro rumbo es la tierra [...] así que va por la tierra... [Toca el caracol] Bueno yo puedo decir que hay un séptimo rumbo, [...] pero ¡de ti depende que lo descubras!, cuando lo hagas te vas a dar cuenta que a la vez es sólo uno [...] cierro el pico porque a ti te toca descubrirlo...*

Como se ha venido señalando, la práctica del temazcal acentúa la fraternidad grupal y la solidaridad con los elementos de la naturaleza, destacando la señalización de diferentes puntos cardinales a los cuales se les designa un color a cada uno<sup>9</sup>. El siguiente ejemplo utiliza la técnica de relajación a través de la imaginación, subraya una reflexión sobre la importancia del cuidado del agua, que dicho sea de paso, se puede interpretar como metáfora del cuidado corporal y mental, quizás ese sea el "séptimo rumbo" que el temazcalero invita descubrir al participante.

**Rol.-** *Bueno, pónganse cómodos, cierren sus ojos y esta puerta la vamos a dedicar al agua*

*[...] Imagínate un lugar fresco, oscuro. [...] Te sientes en paz contigo mismo. Te puedes sentir gota de agua o de océano o del universo, no importa, pero eres tú. [...] Ahora estás arriba. [...] eres un banco de niebla. Llega el viento y te arrastra y el calor los hace subir*

---

<sup>9</sup> Generalmente se colocan paliacates de colores en el altar u ofrenda de cada temazcal, así a cada rumbo le corresponde: Oriente, blanco; Poniente, amarillo; Norte, rojo; Sur, azul. Aunque hay diferencias significativas entre nahuas y mayas. Para conocer más sobre el tema puede referirse a la siguiente dirección electrónica: <http://www.iih.unam.mx/publicaciones/revistas/nahuatl/pdf/ecn02/019.pdf>

*[...] Ya no eres humedad. Eres hielo. Pero también eres nube, cambias de formas. [...] sientes un anhelo: quieres regresar a un lugar donde has estado antes. Un sentimiento que a veces tenemos... [...] ¡te estrellas! Llegaste a una montaña alta. [...] te precipitas con tus compañeros. Otras gotas de lluvia, [...] la primera parada es un río que surge de la montaña. [...] Es una presa de montaña [...] Date permiso de sentir como es ser océano, nube, gota, riachuelo y lago; y como tienes todas esas entidades, todo está en ti. [...] aterrizas abajo en un gran charco que se enreda con un río de montaña... internarte como río en los bosques. Siente como la vegetación bebe de ti [...] Como los animales te necesitan: [...] niños que te avientan basura, mugre, ¡pero son niños! y los perdonas [...] Más abajo el primer pueblo. [...] La gente lava la ropa. Viene la mugre, todo el jabón, cloro y te empieza a contaminar, [...] tú que tenías peces de colores ahora no tienes nada, ahora tienes pura porquería. [...] te quedas estancado, ves cómo te contaminas [...] imagina que va a pasar con esa agua [...] ¡déjala!, ¡ya no eres agua!... Ahora ya eres persona... despídete de esa agua, agrádecele que te dejó ser gota de agua, [...] quédate con esa sensación agradable de haber dado un paseo, pero reflexiona sobre la cantidad de agua que usas. ¿Te gustaría ser agua?, ¿qué te ensucien?... Ahora ¿cómo se sintieron?...*

La variedad de impresiones que consiguen los participantes se gesta de los variados momentos que se analizan en cada metodología. Cabe señalar con este temazcalero la creencia de abrir la puerta del temazcal con el fin de ventilar el lugar y dejar paso al aire fresco, se hace en cuatro ocasiones, pensando en dedicar cada “puerta” a un rumbo cardinal representado en la cruz precolombina, se hace uso de este recurso cuando ha transcurrido un tiempo considerable (15 a 20 minutos aproximadamente), y se aprovecha para rehidratar a los participantes, o bien para compartir alimento “ligero”...

*... Lorena trajo una charola llena de naranjas [...] Roland la puso frente a él y colocó sus dos manos con la palma abierta hacia la canasta y dijo:*

**Rol.-** *Yo bendigo esta fruta, [...] la gente que la [...] las manos que la prepararon, y todos los que se la van a comer, ¡benditos sean!...*

*Bueno pues toman un poco y se lo pasan a su compañero, siempre debe ir a la izquierda que es el lado del corazón.*

*[Termina la primera puerta]...Guardamos silencio... Lorena pasó una canasta con fruta cortada en trozos, había naranja y tuna, también sirvió agua en los jarros y nos solicitó que tomáramos muy poco. Primero se hizo una ronda, inició Roland y Lorena, después la pasaron hacia la izquierda de tal modo que todos tomábamos lo que queríamos y enseguida lo pasábamos a los compañeros.*

El acto de bendecir la comida y a los comensales simboliza una muestra amorosa. El temazcalero sabe de la deshidratación de los participantes y aprovecha la agudización de sus sentidos, para sugerir la contemplación, apreciación, disfrute y degustación de la comida y bebida. Esta actividad crea una correlación de satisfacción al resto del grupo misma que se utiliza para continuar con la sesión grupal, con arrojo de valentía y fortaleza. En otro aspecto, la continuidad de la sesión que se administra por "cuatro puertas", como es el caso de este temazcalero, intenta que la sesión sea guiada en complemento hombre-mujer (quienes se denominan *dualidad*, cada uno guía dos puertas o bien se alternan las actividades durante la sesión general). Aunque no siempre se sigue este orden, pues depende de la intensidad del calor en el interior, del estado anímico de los participantes, de la improvisación y de la misma decisión de los guías, como se describe a continuación:

*Bueno aquí vamos a comenzar nuestra primera puerta, tú (indicando a Lorena) llevas la segunda puerta o ¿Quieres llevar la primera?*

**Lor.-** *¡No!, está bien, tú lleva la primera puerta y yo la segunda.*

*[...] Este es un temazcal bastante amigable, no es de los que hacen ¡chum!, que luego-luego se siente el calor, es para que nos acoplemos [...] Normalmente son cuatro puertas, pero a veces nos aguanta dos, tres, cinco, en ese sentido este temazcalito es algo caprichudo.*

Siempre se continua la sesión volviendo a cerrar la puerta y renovando la intensidad del calor, para ello es necesario rendir tributo a cada rumbo cardinal o "puerta", empleando cantos que son iniciados por el/la temazcalero(a), como el siguiente:

*Gran espíritu ayuda a nuestra gente, ayúdanos en este temazcal [bis]  
Danos tu amor, danos tu calor, danos instrucción ó danos purificación...*

***Rol – Lor.-** De la tierra somos y a ella regresaremos [bis]  
Tierra mi cuerpo, agua mi sangre, aire mi aliento, fuego mi espíritu [bis]  
De la tierra somos y a ella regresaremos [bis]*

Cuando se invita a los participantes a cantar, se logra distraerlos ante el incremento brusco de la temperatura causada por el agua de las plantas medicinales, al mismo tiempo los prepara para continuar con la dinámica de relajación que los temazcaleros han planeado. El siguiente párrafo ejemplifica dos técnicas: la visualización de imágenes a través de la voz y el masaje, esta última técnica destaca pues promueve un contacto físico con la misma persona y con sus recién conocidos compañeros, la combinación de estas técnicas se expone en el siguiente párrafo:

***Lor.-** [...] Vamos a continuar con la segunda puerta. Vamos a cerrar los ojos y vamos a imaginar, vamos a darnos el permiso de sentir [...] es importante pedirle permiso a esta sábila preciosa para que nos demos un masaje [...] al mismo tiempo imaginamos una luz verde muy hermosa que no envuelve [...] es la luz del chacra del corazón y es la salud [...] ahora si gustan pueden abrir sus ojos para que le den masaje con la sábila a la espalda de sus compañeros [...] imaginemos esa luz verde, luminosa y amorosa... porque pocas veces podemos “apapachar” nuestro cuerpo [...] Sigam visualizando esta luz verde sobretodo donde sientan esa tensión o dolor...*

Como se ha venido planteando, la procuración de bienestar de los participantes es una constante, para ello, a cada momento que se considera pertinente, se les pregunta para evaluar la dinámica que se generará a continuación, frecuentemente después de un momento intenso vuelve uno de calma, ya sea para platicar, contar algún anécdota, un chiste, hacer una reflexión o simplemente para informar...



*Elizabeth, la parte de arriba (del temazcal), es la más caliente y la parte de abajo es la más fría, si sientes alguna molestia o no aguantas el calor, sólo basta que coloques tu frente en el suelo o que pongas tu nariz en el interior del jarrito que tienes enfrente, con eso vas a sentir que puedes respirar.*

En el proceso de "la primera" y "segunda puerta" se integra al grupo mediante cantos , ejercicios de respiración, visualizaciones y explicaciones referentes a la dinámica de la sesión de temazcal, pero en "la tercera puerta", se incrementa significativamente el calor, en algunas ocasiones se vuelve insoportable y la incomodidad que resulta en los participantes les lleva a tener diferentes reacciones, para regular la expresión de estas, el temazcalero interviene de modo acertado e indaga información para aprovechar el momento coyuntural y purgar el malestar del participante.

*O.- Siento algunas angustias aquí en mi pecho, les pido permiso a todos para expresarlas.*

*Rol.- ¡Muy bien hay que sacarlas!; te voy a pedir que cierres tus ojos y no los abras independientemente de lo que pase, si quieres acuéstate [...] quiero que observes lo que estás cargando, como emoción, sentimiento o pensamientos [...] nos lo dices por favor...*

*O.- Tengo una angustia [...] ¡Tengo miedo!*

*Rol.- [...] Qué quisieras trabajar primero.*

*O.- [...] es que uno me lleva al otro, pero tengo una angustia que no me deja hacer cosas...*

*Rol.- Bueno, yo le voy a preguntar a una parte de tu cerebro y tú me contestas... ¿Angustia de Olivier cómo te sientes dentro de él?*

*O.- No me siento muy bien, como que me quiero salir...*

*Rol.- ¿Ya escuchaste tu angustia Olivier? [...] Angustia de Olivier, ¿le estás enseñando algo a Olivier?*

*O.- No, lo que pasa es que se me desespera [...]*

*Rol. ¡Ah! [...] ¡Ya escuchaste Oliver!, Dice tu conciencia que hay tiempo para todo y que no respetas ese tiempo, ¿eso ya lo sabías Olivier? ¿Te sirve lo que te dijo la angustia, Olivier?*

**O.-** *Pues, creo que no.*

**Rol.-** *[...] Oye, tú angustia dice que se siente incómoda contigo, ¿le das permiso que se vaya?*

**O.-** *¡Pues que se largue!...*

**[...]Rol.-** *Oye angustia de Olivier, escuchaste lo que te dijo.*

**O.-** *Si, pero... no me dice a dónde ir.*

**Rol.-** *Es que no sabe Olivier, mira hay un lugar en el Universo dónde van todas las angustias cuando terminan su misión, es el valle de las angustias felices...*

**O.-** *¡Suena bien!*

**Rol.-** *Allá, ¡las angustias se la pasan muy bien!, se encuentran danzando, hay música... Angustia de Olivier ¿quieres ir allá con tus hermanos?*

**O.-** *Pues, ¡sí!...*

**Rol.-** *[...] Olivier, necesito que te levantes, vas a inhalar y a exhalar muy fuerte [...], para que se vaya la angustia, tienes que darle las gracias, que se portó muy bien, pero que ya no la quieres, [...] por la angustia no te preocupes, ella encontrara el valle, las energías iguales se jalan, antes de la noche sus hermanas la van a encontrar...*

*¿Cómo te sientes?*

**O.-** *Bien [...] Yo creo que está bien por hoy.*

**Rol.-** *Esa es tu mente consciente, lo que tú pidas, aquí es lo que tu pidas, tanto Lorena como yo te podemos ayudar ya sea en el temazcal o afuera, la idea es que no te sientas solo.*

**O.-** *¡Gracias!*

El participante al acostarse frente al temazcalero, se encomendó a él, lo llevó hacia la asociación de ideas para que identificara y despersonalizara la emoción, con este logro se consideró a la emoción como una unidad con propia identidad. En esta triada (participante- emoción -temazcalero) se formuló y mantuvo un diálogo que privilegió una solución satisfactoria al participante, liberándolo de su malestar y dejando abierta la posibilidad de apoyo el cuál no se fijaba al espacio terapéutico del temazcal sino que la intervención se ampliaba en el exterior, más aún se dejó claro el fortalecimiento de la red social de apoyo para evitar el sentimiento de soledad ya que los demás participantes se solidarizaban con él. Resalta la despenalización de la carga emotiva, incluso se dirige a la emoción

como una energía que merece ubicarse con energías similares en algún lugar del universo, con lo cual se le desecha con agradecimiento y se procura reflexionar sobre la enseñanza que deja, como lección adquirida en la vida cotidiana.

Para regular el asombro o alerta que pudo provocar el contagio emocional se explora en los demás participantes su estado de ánimo, si es voluntad de ellos pueden unirse a la expresión de malestares, cuando esto termina se recurre nuevamente a la invocación de los elementos que constituyen el temazcal para que alegren a los participantes. Para ello se utiliza cantos cuya letra hace notar la entrega, fusión y esperanza que depositan en los elementos primordiales.

*La tierra es mi cuerpo  
El agua es mi sangre,  
El aire es mi aliento,  
El fuego es mi espíritu.*

*Volaremos como águilas, muy alto tan alto  
En busca de la luz, en busca de la luz.  
Haremos círculos en el universo, círculos en el universo.  
De pura luz, de pura luz.*

Alternando los momentos de los cantos, se expresan comentarios sobre la práctica del temazcal:

**Rol.-** [...] ¡No es lo mismo el calor de las piedras cuando se calienta con madera qué cuando se calienta con gas!, ¡es muy diferente! [...] Si eres observador [...], te darás cuenta que inclusive, las piedras se calientan diferentes, aún con madera, hay madera “tierna” y madera “madura”, varía.

**Rol.-** [...] no somos como otros temazcaleros pendejos que dicen en la tradición “Hay que sufrir para merecer”. [...] pero aquí pensamos diferente. El temazcal en sí, no es religioso, cuando hablamos de las deidades, es por respeto a las tradiciones de los antiguos nahuas, [...] eran pueblos muy espirituales y [...] muy supersticiosos, [...] hacían trabajos como el que acabamos de hacer ahorita con Olivier, eran los “tlamatinis”; los

*curanderos filósofos, que están en este camino, que en realidad es respetar la ecología y encontrar el camino espiritual. [...] Todos los temazcales tienen una parte espiritual... Aunque venga una persona enferma es el tratamiento con lo espiritual...*

Al final de la sesión se proyecta un sentir compartido de gratitud, de fe, de esperanza, de fraternidad, de gozo, de confesión, que hace que los participantes se despidan sin perder de vista el lugar como un recinto sagrado, donde se han puesto en contacto con su visión espiritual y al tiempo han logrado expandir su umbral de sensaciones, de dolor y han logrado romper con temores que ellos mismos habían especulado desde un principio.

**Eli.-** *Pues les doy las gracias, porque esta es la primera vez que entro y la verdad me la pase muy bien, [...] Al principio tenía un poco de miedo, pero tenía curiosidad de entrar desde hace mucho tiempo.*

**Raf.-** *Agradezco al gran espíritu el estar juntos de nuevo y conocer a Olivier, a Elizabeth y a Melitón y percibir la energía positiva, para que al término de este temazcal, esa energía, se transforme no sólo en buenos deseos, en buenas intenciones. Que se vea reflejado en mejores tratos, con mis hermanos. Agradezco a la deidad del temazcal el haber salido con bien...*

**Rol.-** *Agradezco al gran espíritu. A ustedes que, junto con mi dualidad, hicimos el temazcalito. A mi enfermedad, [...] A los cuatro elementos. A nuestras piedras... A las plantas sagradas...*

Antes de cerrar la sesión, los usuarios reconocen la necesidad de ser parte de un grupo, de recibir palabras de aliento, de sentirse comprendidos, apoyados y respetados, al finalizar cada sesión se formó una convivencia (en la sala de la casa) fuera del temazcal donde prevaleció la charla sobre la vivencia y se ingirió un té con propiedades medicinales y alimento de régimen vegetariano.

### 3.4 Cuarto método.

El promedio de duración de la única sesión con ésta temazcalera (Micaela) fue de 40 minutos, se realizó en la Sierra Norte de Puebla, durante el día. Estuvimos en el interior tres personas.

Antes de entrar, llevé a cabo una breve entrevista donde le pregunté a la temazcalera sobre su experiencia. Ella me comentó que sigue respetando la manera como lo aprendió a guiar y es descendencia de su abuela. Lo utiliza principalmente para mujeres embarazadas -antes y después del parto-. Esto es parte de la entrevista:

— *Para construir un temazcal, ¿Se debe pedir algún permiso especial a la tierra?*

— *Se le dice a la madre tierra: con permiso, voy a construir para que aquí, yo limpie a tus hijos, a tus hijas... aquí cuando se construyó, fui a bendecir una cubetita de agua... y la rocié a las cuatro esquinas.*

— *Señora Mica, si no se le pide permiso a la madre tierra, ¿Qué pasa?*

— *Cualquier cosa.... Se lastima el trabajador. Por ejemplo: si no pides permiso, te puedes lastimar. Al salir de casa hay que persignarse ¡Toda la vida! Y saliendo (a la calle), lo pueden tentar a uno los que no sirven.*

Esta manera subjetiva de percibir la realidad amerita que el conocimiento tradicional se conjugue con las tradiciones cristianas, ambas reconocen la necesidad de solicitar permiso conforme a los cánones instituidos (pedir permiso a la tierra y rociar agua bendita a las cuatro esquinas) para actuar conforme a lo que se considera apropiado, siempre en el marco de generar prosperidad en los participantes y sin dejar de lado al temazcalero. Estas conductas son repetitivas en todo momento, —todo lo que constituya al temazcal tendrá valor sagrado y religioso—.

*Esas piedras que estamos viendo [las que se están calentando] ¿Son especiales?*

— *Sí, esas son de río.*

[...] *¡Ah!, ya te digo... debe ser de encino para que caliente bonito, porque si metes otra leña no calienta bien.*

**Inv.-** *¿Cómo se siente?*

**Mi.-** *Como “desabrido” el calorcito, como que no suda uno, ¿me entiendes?, y ahorita, cómo ves, suda bonito.*

Todos los elementos que conforman el temazcal son venerados de modo especial, principalmente aquellos que servirán como vehículo para generar y concentrar calor. Para reverenciarlos se realizan acciones con valor simbólico (rezos) al momento de prender la leña y acomodar las piedras en el horno, que en este caso se encuentra en el mismo temazcal. La experiencia adquirida por el investigador reafirma que el calor generado por la leña de encino, es totalmente diferente a la generada por temazcales que funcionan con gas o con otro tipo de leña como el pino. El calor que genera la combustión de la leña de encino, por su mayor intensidad, produce mayor incomodidad en los participantes, este resulta ser un factor para concentrar la intervención del baño de vapor en lo corporal, y abrir espacios de diálogo (confesión y consejo) fuera del temazcal, con lo cual la contención emocional y la consejería se realizan con cada participante, junto al horno, mientras se calientan las piedras, asimismo resulta un espacio privado porque aísla a los participantes y al temazcalero, del resto del grupo.

— *Dentro del temazcal, ¿Puede platicar con las personas?*

— *No, ¡Porque está muy caliente allí!, mejor afuera.*

[...]— *Si, pero eso lo cuentan a uno ¿Por qué?, porque ellos toman confianza con nosotros, eso no se dice... ¡No! [...]*

— *¿Antes o después del temazcal?*

— *Antes, así como en este momento lo haces tú y yo. Se saca al paciente y se pone a platicar con él. Así como ahorita, acá afuera.*

Como se ha comentado, el uso del temazcal en la sierra norte del estado de Puebla atiende principalmente a mujeres, aunque se utiliza como medio terapéutico para algunas enfermedades que tienen un componente gestante en las emociones no expresadas.

— *Para mujeres que se acaban de aliviar, para reumas, enfriamiento, susto, ¡también para el susto!...*

— *¿Por qué ayuda a los que tienen susto?*

— *Porque saca el “mal” que tiene el cuerpo.*

— *Usted mencionó que está triste, pero tranquila, porque ha muerto su esposo. ¿Hay muchas personas que se sienten tristes?*

— *¿Sabes porque mi hijo?... ¡Porque tienen emociones!*

— *¿Emociones?*

— *También es una enfermedad...*

La tendencia en este temazcal es atender a las embarazadas y se acepta un máximo de cinco personas, en ocasiones sus familiares esperan fuera del temazcal, generalmente un familiar de sexo femenino acompaña a las embarazadas en el interior y particularmente su pareja espera sin entrar al baño de vapor. Por otra parte se privilegia el trato individual ya que de ese modo la calidad en la atención es significativa como se ejemplifica a continuación.

*Yo tuve una sobrina que así dijo: “Yo mejor me alivio con la medicina tradicional”... La regañaron muy feo, porque vomitó... Nosotros no les decimos absolutamente nada [...]*

— *La gente que espera a su familiar (embarazada), ¿Se queda aquí?*

— *Aquí se están, hay petates, se quedan aquí en el suelo. Porque algunos con perdón suyo, ¡No se dejan bañado!*

**Mi.-** *Cada quince días, y eso es a veces, a veces le prendo (las veladoras) acá o a veces me las llevo (a las iglesias), voy a Tenango, a San Miguel, o a Santiago.*

**J.-** *¿A qué?*

**Mi.-** *A cumplir una promesa.*

**J.-** *¿Y cómo es la promesa?, ¿qué se hace?*

*Mi.- La persona, por ejemplo, si a usted, te voy a rezar, tengo que rezar primero y pedirle a la Santísima Virgen, a la Madre Tierra, primero, que te “suelte”, si te estás quedando en alguna parte, o no, y que te ayude con los enemigos que haya, que no te llegue nada. Usted pide apoyo, ayuda...*

*J.- ¿Para todas las embarazadas hace promesas?*

*Mi.- ¡Para todas!... y para quien pide, ¡Cómo pagan!... Las que vienen les tengo que ir a rezar porque confiaron en mí, y con el doctor no se va a ir [a las iglesias a rezar]...*

La guía de una sesión de temazcal implica la detección de necesidades afectivas y emocionales de los participantes, al comprender estas necesidades se puede fomentar la empatía lo que conduce a una mayor cohesión con la temazcalera o bien con el grupo. El diagnóstico que se realiza, se complementa con el extenso conocimiento en otros campos como la herbolaria, cuyo aprendizaje y manipulación se adquiere por tradición mediante el uso frecuente de infusiones o preparados cuya finalidad es el equilibrio de la salud, la vía principal es el legado generacional que utiliza el uso de compuestos y del contacto cotidiano con las plantas medicinales pues forman parte de su contexto.

— [...] *¿Les da de tomar algo para precipitar el parto?*

— *¡Sí!, la pimienta, la canela y la hierbabuena.*

— *¿Que tanto les da?*

— *Lo de tres pesos... un “chipotito” (señala juntando los dedos de su mano), unas 20 o 30 hojas de pimienta, la hoja...*

— *¿Qué tanto se toman las personas?*

— *Dos pocillos endulzados con miel.*

— *Entonces, ¿Para bañar a las personas? [...] — ¿Qué plantas utiliza?*

— *Laurel, hoja de aguacate, romero, zoapacle, mirlo, que tiene ahorita el agua.*

— *¿Es lo que se echa?*

— *Sí, es lo que se echa en (sobre) las piedras (calientes).*

La Sra. Micaela explicó el acompañamiento que hace a las embarazadas en el interior del temazcal.



[...] se envuelve a la persona en una sabanita y debe ir como llego al mundo (desnuda), yo también me meto al temazcal, como llegué al mundo... Todo lo voy a sacar: mis aretes, mis... todo.

— No tengo que meter nada...

— Nada, nada, nada. Nada más... (pido) en el nombre del Padre, del Hijo, del Espíritu Santo, que todo salga bien.

[...] **J.-** ¿Y la vas a hojear?

**Mi.-** Sí, la voy a hojear.

**Inv.-** ¿Con qué se hojea?

**Mi.-** Con hojas de "temazcalxihuitl"

En el trato que desarrolla con las personas que atiende, señaló la importancia de mantener una práctica tradicional que fue aprendida de su abuela y que acompaña la sesión de baño de vapor (desde hace 30 años que lo realiza), rezar y prender veladoras, con esta actividad devuelve solemnidad de "purificar" a las personas antes de pasar al interior del temazcal.

**J.-** Y, ¿Su abuelita, lo hacía diferente?

**Mi.-** Igual, igual, yo lo hago igual que ella.

**J.-** ¿Ella rezaba?

**Mi.-** Ella rezaba cuando llegaban, como que los "llamaba", cuando tienen susto. Primero los "llamaba" si son niños. Con una vela de cerita amarilla los limpiaba.

**J.-** ¿Los limpiaba?

**Mi.-** Sí, los limpiaba con una veladora. Yo los limpio para que me oiga Diosito.

**J.-** Los limpia... a las embarazadas siempre.

**Mi.-** Sí, siempre, porque pobrecitas ellas están de alto riesgo

De la información recabada destaca que la señora Micaela se ha vuelto promotora en mantener la práctica del temazcal (la cual se ha ido perdiendo en su comunidad), ese impulso lo recibió de un médico alópata, que está interesado en preservar el método y la práctica de trabajo con el temazcal, cambiando con ello el paradigma del modelo médico predominante que ataca los métodos y técnicas tradicionales.

*Mi.- Sí, dice Raúl Benítez: ¡No, mijas!... —Nos hizo preguntas, ¿Quién conoce el temazcal? (y levantamos la mano), entonces él dijo: “Usted ha de enseñar el temazcal” — ¿Cuántas personas en este pueblo hacen temazcal? — Mi comagre Higinia, ella agarró [lo hace], como lo hago yo, Auxilia, Cata, Concepción Vázquez...*

En resumen a continuación se explica el trascurso de la sesión de baño de vapor, destaca primordialmente el uso del manajo de plantas medicinales<sup>10</sup> y la vigilancia que recibió el investigador, se ratifica que el interés fundamental es sudar y permanecer el mayor tiempo posible para "aprovechar el calor", en general el tiempo transcurrió rápidamente y debido al extremoso calor, hubo preferencia por guardar silencio. Al final se comenta la diferencia de guiar un temazcal tradicional en su casa y la manera en cómo le han permitido hacerlo en el hospital donde trabaja como médico tradicional.

*— Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo (metió el ramo en la cubeta que contenía el cocimiento y echó agua a las piedras). No tengas miedo muchacho, (La Sra. Mica cogió un ramo seco y comenzó a golpear mi cuerpo, después cogió otro ramo y ella también golpeaba su cuerpo). ¿Cómo te sientes mijo?, ¿sientes feo?*

*— ¡No!, ya estoy empezando a sudar— Esto sirve para todo; dolor de huesos, todo dolor que traigas, aquí sale, ¿Cómo?... Sale con el sudor, con ese sale el dolor, pero cuando la gente trae “mala vibra” te quedas con dolor de cabeza, te duele todo el cuerpo... Mira hijo, este es el temazcalxihuitl... siéntelo: es suavcito, no es rasposo, no es nada.*

*— La hoja es suavcita...*

*— Si, es suavcita, el temazcalxihuitl. Este lo voy a echar aquí, ve viendo, como se hace. Ya lo acomode (el ramo lo coloca sobre las piedras calientes) en el nombre de Dios y Jesucristo. Ya viste, eso se hace y en el hospital no lo hacen, nomás agua natural y ya.*

---

<sup>10</sup> El ramo se conforma de un manajo de planta o plantas flexibles de hoja lineada, ovalada o palmada cuya concepción de la planta, arbusto o árbol debe ser caliente, generalmente de la localidad, cortadas recientemente y amarradas generalmente con un hilo de color rojo, se deposita dentro del cocimiento de plantas medicinales que permanece caliente y se salpica el cocimiento sobre las piedras calientes, luego se hace girar para arremolinar el vapor caliente y dispersarlo en el interior del temazcal. Sirve también para golpear delicadamente el cuerpo de los participantes y opcionalmente se asigna uno a cada persona.

— *¿En el hospital no echan agua de plantas?*

— *No, solo agua.*

Recomendó utilizar un ramo para los hombres y no compartirlo con las mujeres ante la creencia de "no respetar la ley" aunque entre mujeres si se puede utilizar un mismo manojito de plantas para "ramear" su cuerpo, además señaló la importancia de utilizar el baño de vapor 10 o 15 días antes del parto. Todo esto se realiza con el apoyo de otras personas, para esta sesión sus nietos y nuera auxiliaron en el exterior del temazcal.

*Su nuera sacó las brasas — desde el exterior—, [...] La Sra. Mica explicó que es malo que las brasas se queden porque la gente se puede intoxicar con el humo. Luego se colocó frente a las piedras.*

*[...] pidió a su nuera que cubriera con cobijas la entrada*

*[...] salió la señora Mica, su nuera la esperó afuera y la recibió con una sábana, le ayudó a cubrirse y la apoyó para llevarla al cuarto de reposo para que se acostara.*

Al salir del temazcal nos llevaron totalmente tapados, nos acostaron en la cama y dejaron cobijados, estuvimos sudando aproximadamente una hora más, luego nos dieron de comer y un cocimiento de plantas medicinales. En todo momento estuvimos cuidados por la temazcalera y sus familiares.

### 3.5 Quinto método.

El promedio de duración de la única sesión con este temazcalero (Mariano) fue de 60 minutos, se realizó durante la noche. Estuvimos en el interior 8 personas todas mayores de edad.

Obtuve información sobre el inicio por la explicación que el temazcalero me proporcionó, de este modo, me enteré que el guía hizo lo siguiente:

*[...] me platicó el temazcalero que él se metió primero, e hizo una petición a los “abuelos” (que cuidan el temazcal) para que las personas salieran sanadas, untó (a modo de ofrenda) tabaco a las piedras y luego permitió que entraran las personas. En primer lugar ingresaron las mujeres y después los hombres, los acomodó alternados [...]*

*Su hijo mayor se ocupó de seguir indicaciones, introdujo las piedras (que eran muy pequeñas; un kilogramo aproximadamente) y no se alejó del temazcal, [...], estuvo alerta para ayudar a quien lo requería.*

Impregnar tabaco (seco) sobre las piedras calientes resulta una alternativa al uso del incienso o copal de otros temazcales, representa un acto ceremonial pues el temazcalero cree que el humo de esta planta es el canal para vincularse con la dualidad creadora de todas las energías, se le considera una planta de poder. Al entregarse a modo de ofrenda se pide permiso para comenzar la sesión de temazcal, también se le considera como elemento para darle la “bienvenida a las piedras”. Al realizar esta actividad crea un ambiente terapéutico, pues el tabaco se utiliza como elemento para curar. Este temazcalero evitó el choque caluroso que genera el vapor de agua, mantuvo el temazcal caliente y se ocupó de generar un ambiente agradable entre los participantes a quienes integró mediante la emisión de algunos sonidos.

*Te.- [...] vamos a juntar la “A” con la “U”: ¡Auuuu!... ¡Todos!*

*To.- ¡Auuu!, ¡auuu!, ¡auuu!...*

Enseguida atrajo la atención de los participantes mediante la plática de una metáfora, utilizó el sentido figurado e hizo una descripción que aparejó una parte de la condición humana, con las experiencias de los participantes en cuanto a la manipulación que hacen sobre otras personas, pero en el principal de los casos los guió para que ellos mismos generaran una introspección sobre su propio “crecimiento”.

*E.- Era un campesino que iba caminando por el campo... que se subió a un árbol y se encontró un huevo, lo tomó, lo guardó en su morral y se lo llevó a su casa... llegando a su*

*casa se lo dio a su mujer y le dijo: “Toma, me encontré este huevo” —y la mujer como tenía otros huevitos ahí, ¡Pues se lo puso a la guajolota!— y ya después de unos días, que empollaron salieron los pollitos y salió un águila, y el águila se acostumbró, veía lo que hacían los pollitos y pues él también lo hacía, pero... ¿Saben qué?. ¡No era feliz!, tenía que imitar a los guajolotes. Total que un buen día pasó un águila por arriba, aleteando y él aguilita, comenzó a aletear, a tratar de levantar el vuelo... ¡No!, y luego la guajolota y le dijo: ¡Quédate quieto!, no se te olvide que tú eres un guajolote. Moraleja...*

**U.1.-** *Y la moraleja ¿Cuál es?...*

**E.-** *Pues que así agarramos a nuestros hijos, a nuestros vecinos y les impedimos que crezcan...*

**U.2.-** *Y le cortamos las alas...*

**E.-** *¡Y le cortamos las alas! Cómo nosotros somos los responsables de ellos, no los dejamos [crecer].*

Después de comentar la reflexión, se cambió la dinámica grupal, pues se dio la instrucción de respirar mientras se hacía una invitación para aceptar la interpretación subjetiva de las propiedades del vapor caliente, cabe señalar que éste se considera un elemento curativo al ser mencionado como “medicina”, en realidad el término “medicina” se refiere a un conjunto de elementos; el tabaco, las propiedades de las plantas, el cocimiento para beber, los cantos, los rezos, las vocalizaciones, los ejercicios, etcétera.

**Te.-** *¡Respiren!, respiren profundo con mucha calma... muy, muy despacito... si, respiren el tecito de las plantitas, que está entrando por cada uno de nuestros poros, está entrando esa medicina... el calor de temascalí entra hasta los huesos, nos depura hasta los huesos, agáchense lo más que puedan para que les dé el calor en la espalda también...*

No se le resta importancia a las piedras quienes portan cierto poder curativo al proveer el calor suficiente para generar la dinámica del temascal. En concreto, a cada elemento se le expresa un agradecimiento por considerarlo parte de un “todo” en el que la interrelación constituye el vehículo para encontrar equilibrio.

*Te.- ¡Ya se le acabo el calorcito a las piedras!, yo creo que ya vamos a dar por terminada esta puerta [...] Pues todos juntos vamos a pedir permiso para salir nuevamente gracias a todos, “Tlazocamatic”.*

*Te.- Vamos a pedir más piedras para eso tenemos que decir con fuerza tres veces ¡Chiquitza! Una, dos, tres. ¡Chiquitza!...*

Algunas actividades ponen a prueba la capacidad de los participantes para soportar la intensidad del calor, la intención es fomentar la fortaleza y la autoconfianza. No obstante si estos ejercicios no se controlan y regulan entre los participantes y se delega solo a algunos, se receta una veneración por sí mismos producto de la presión grupal por destacar y encontrar sentido de pertenencia al grupo.

*E.- Este ejercicio que vamos a hacer ahorita se llama “caballo”: el “caballo” recibe las piedras así, dentro del temazcal. [...] El caballo hace la respiración de fuego.*

*U.- ¿Cómo es la respiración de fuego?...*

*E.- Bueno, se deben colocar encima de las piedras calientes, se abren las piernas, aprietan sus órganos sexuales y comienzan a respirar con el estómago (Hace el ejercicio y se le escucha respirar: inhala y exhala con fuerza).*

*E.- Vamos a empezar con otro ejercicio que se llama el “puente”, [...] Lo que tienen que hacer es colocarse sobre las piedras como haciendo “lagartijas” y respirar [inhalar y exhalar rápidamente]... Sé que ustedes no lo pueden hacer porque están incómodos.*

Otra finalidad de realizar ejercicios grupales se refiere a disminuir la sensación discriminatoria de sentirse diferente, incrementar la sensación de ser tenidos en cuenta y es un modo de quebrantar resistencias inmediatamente, al final los participantes sentirán el arropamiento y la comprensión de sus pares.

*Bueno son ejercicios, ahora, podemos hacer el de la “ranita”... nuestros antepasados hacían muchos ejercicios aquí adentro [del temazcal]... La “ranita” es así... tomamos la*

*posición de la ranita y hacemos ¡Croac! El sonido de la ranita, pero sacando el sonido de la garganta para trabajar toda esa zona... empiécenlo a hacer.*

**To.-** *¡Croack!, ¡croack!, ¡croack!...*

Este ejercicio provoca un efecto particular en la zona de la garganta, hace que los participantes se escuchen a sí mismos y repentinamente los hace toser y mientras se sigue con el ejercicio se puede sentir picazón o ardor lo que hace que las personas eructen o bien provoquen la sensación de vomitar, y en los casos que quieran hacerlo, no sacan nada. Al terminar el ejercicio algunos se pueden sentir mareados curiosamente se experimenta una sensación de tranquilidad, de relajamiento, lo que se consigue totalmente con una breve pausa y el seguimiento de otra vocalización alternada, como la siguiente:

*[...] vamos a hacer un ejercicio con la garganta para aquellos que les gusta cantar. Vamos a empezar (pronunciar) con la letra "O". [...] y terminan en "Tli" ¡Ooooooooooooooooooooo!*

*[...] lo pueden hacer tres veces o una sola, ¡Eh!, yo lo voy a hacer tres veces: [...] Inician de izquierda a derecha y cada uno menciona "Otli".*

**E.-** *Bueno, ahora escuchémonos a una vez, todos juntos...*

**To.-** *¡Ooooooooooooooooooooo!*

*[...] E.- ¿Les gustó?*

**To.-** *Si*

En este temazcal el choque de vapor caliente dura un breve intervalo de tiempo, resulta incómoda la estancia en su interior para más de cinco personas por el reducido espacio para extenderse, se privilegia la plática, las vocalizaciones, la respiración lenta y profunda, se mantiene el respeto a las tradiciones dentro y fuera del temazcal y se privilegia el fortalecimiento de los participantes mediante ejercicios de desgaste físico y retos para soportar el calor (afrontamiento del miedo), aunque la excepción se vivió al final de la sesión con el siguiente ejercicio que invitaba a los participantes a dar un último esfuerzo por abandonar lo que les incomodaba con la intención de salir consolidados, liberados.

*Cuando los guerreros empezaban (la guerra), nuestros antepasados hacían la guerra en el temazcal y echaban así (sacude un ramo mojado sobre las piedras calientes) trece ramazos, dejando todas las cosas que les estorbaba: miedos, gula, inmundicia, lujuria, y el otro guerrero dejaba ahí todo: mentira, temor, etc. Así que échenle un ramazo y dejen allí todo lo que les estorbe... Eliminen todo lo que les estorbe dentro del temazcal. Ahí en las piedritas van a dejar todo lo que les estorbe, en voz fuerte, aquello que no les deja trascender, ni ser guerreros.*

Al concluir el calor, los participantes salimos uno tras otro del temazcal, luego nos dirigimos hacia el interior de la casa del temazcalero para cambiarnos la ropa y tomar una infusión que nos había preparado. Mientras nos hidratábamos, platicamos la experiencia del temazcal, en ese lapso de tiempo destacó la charla amena, el comentario de algunas manifestaciones pero destacaron los beneficios que acarrea el baño de vapor.

### 3.6 Sexto método.

El promedio de duración de la única sesión con ésta temazcalera (Teodosia) fue de 45 minutos, se realizó durante la tarde. Estuvimos en el interior 8 personas todas mayores de edad y mujeres en su mayoría.

Previo al ingreso, la temazcalera hizo un diagnóstico sobre la salud de los participantes, al conocer a cada uno, seleccionó a aquellos que tenían alguna enfermedad diagnosticada, los sentó cerca de ella a la entrada del temazcal. No se realizó ningún ritual de “purificación” ni de acceso al interior. La poca altura del temazcal lo hace demasiado caliente por lo que el desgaste físico se siente al transcurrir pocos minutos. El temazcal se encuentra debajo de la construcción de su casa y se prende con leña, esto hace percibir un intenso aroma a humo que predomina en toda la sesión.



*[...] las personas que me comentaron que tienen la presión alta, no las voy a dejar mucho tiempo, [...] Tienen que entrar totalmente desnudas, primero deben ponerse la toalla en la cabeza y así se tienen que ir hasta el fondo. No quiero a nadie sentada, todas deben estar acostadas, ¿Me oyeron? ...*

**U.- ¡Sí!**

La temazcalera solicita que las participantes se acuesten porque al quedar sentadas se siente el calor pleno (la exposición constante al calor intenso puede marear a las personas, incrementar súbitamente la presión arterial, incluso llevar a la pérdida momentánea del conocimiento), advirtió la importancia de quedar totalmente desnudos pues así ha seguido la tradición de realizar la práctica del temazcal. Es contundente al marcar la importancia del respeto en el interior sobre todo para evitar algún gesto o mirada lasciva. Con esta regla el grupo encuentra tranquilidad al saber que toda actitud que incomode, será sancionada.

*A mí me gusta que aprovechen todo el calor: ¡No pasa nada!, ¡fuera ropa!...*

Destaca el método que utiliza para evitar el choque de calor, solicita a las participantes que coloquen su cabeza cubierta con una toalla en el suelo, se obtiene tranquilidad al quedar en esta postura. Con ello logra el silencio general, agudiza el sentido del oído, al mantener la cabeza tapada, agudiza las sensaciones en el resto del cuerpo. Al estar privados de la vista, todos nos mantuvimos a la expectativa. En estas condiciones se logra incrementar las sensaciones en el cuerpo (taquicardia, miedo, angustia, etc.).

*Teo.- [...] Ya tápanse su cara con la toalla [...] ahora paran la colita, como que se hincan boca abajo, ¿Si saben?*

*To.- Sí.*

*Inv.- ¿De rodillas?*

*Teo.- Si, con el pecho abajo y la colita arriba, voltéense...*

*Teo.- Inclinen su cabeza pero tapada... ahí va el cuerpo tomando calor ¿Verdad?*

Desde la perspectiva de la temazcalera, es necesario que todo el cuerpo sea expuesto al calor, para ello cambia la dinámica en repetidas ocasiones, solicita a los usuarios que cambien de postura.

**Teo.-** *Voltéense, ahora voltéense... ¡Todos los pies arriba!, ahora ¡Los pies arriba!*

**U.-** *¡Ahhh! ¡Como pollos rostizados!*

**Teo.-** *Si, así... con los pies arriba, súbanlos y bájenlos, para que no se cansen, échelos al aire, pero la cabeza debe estar tapada [...]*

**Teo.-** *Muevan los pies, los brazos, eso es muy bueno... ¡Bueno!, lo que les duela, para que con el movimiento, la activación vuelva a quedar bien, lo que les duela.*

Cuando el calor es intenso o cuando hay poca actividad grupal, se tiene la percepción que el tiempo transcurre lentamente, la incomodidad es mayor, las personas son abatidas con facilidad, incluso queda la sensación de presión y ahogamiento, para evitarlo la temazcalera emplea la siguiente dinámica:

**Teo.-** *¡No te sientes!, ¡acuéstate! y vente para acá, háganle “cancha”, ¡Vente para acá! ¡Sálgase! (le indicó que sacara la cabeza afuera del temazcal, cubriendo la puerta con las cobijas, para que no entrara aire frío al interior del temazcal).*

**U.-** *Ya estoy bien.*

**Teo.-** *No mija, véngase para acá, [...] saque nomás la cabeza pero cúbrase el cuerpo, no saque el pecho, porque le va hacer daño, nomás respire, quiero que respire...*

Para conocer la resistencia de las participantes pregunta frecuentemente su sentir. La experiencia que ha adquirido, le permite detectar a las personas que se quedan calladas, a las que hablan en un tono bajo, a las que se están esforzando en respirar y a las que se quejan. Si las participantes no muestran debilidad se mantiene el calor pero si ha detectado una situación irregular, se concentra en la atención de esa participante:

**U.1.-** ¡Me siento mal!

**Teo.-** ¡Ay!, ¡no me diga!, ¿quién se siente mal?

**U. 2.-** Yo.

[...] **Teo.-** ¡Ah bueno!... saque la cabeza, nomás debe estar destapada la nariz, ¡cúbrase!, alce la cara, ahí se queda...

Esta temazcalera se caracteriza por confrontar la voluntad de las participantes para que luchen en soportar el calor, sin embargo no las somete a su mandato pues cuando considera conveniente, solicita el apoyo de sus hijas que se encuentran esperando en el exterior para que auxilien a las convalecientes. Destaca que les permite salir después de haber inhalado aire frío y haber expuesto la cabeza fuera del temazcal.

**Teo.-** ¿Por qué no me contestas?, ¿te estás durmiendo?, no la dejen, la que está al lado pláticale algo.

**Ma. L.-** Bien, estoy bien.

**Teo.-** Alce los pies [...]

**Teo.-** Bueno, tu niña, que está en la puerta y que ya no aguantas, te me vas a salir, te voy a dar cobijas.

[...]

**Teo.-** ¡Rocío!, No te me vallas, quiero que le den cobijas a dos personas y las tapen...

El trabajo de la temazcalera es bastante agotador porque debe estar atenta a las demandas de todo el grupo, debe atender a las que se encuentran dentro como a las que están en la puerta o las que han salido. Al mismo tiempo debe procurar seguridad para todo el grupo.

**Teo.-** [...] quiero que se salgan para que vengan otras a respirar [...] Ayúdales a salir, ahí nomás en la puerta porque van a volver a entrar, nomás quiero que salgan las otras a respirar.... ¡Tápenlas!, no quiero que se enfríen, nomás su nariz debe quedar destapada, una por una, hija... tápenles el cuerpo... con cuidado no se vallas a pegar.

A ver niñas, las de allá del rincón, las quiero aquí en la puerta, arrástrense de "colita", como puedan, ¡Ésole!, vénganse de este lado mija, destápanse la cabeza pa` que vea.

**Teo.-** Bueno, paren la “colita”, así entra el aire caliente por abajo y por arriba. Rocío ¿Cómo te sientes?

**Rocío.-** Bien.

**Teo.-** ¡Creo que no!, ese tono ya no me gusta, te quiero acá afuera

**Rocío.-** No, ¡estoy bien!

**Teo.-** No es cierto mija, ya te escucho medio débil, ayúdala para que salga, ¡Yo conozco!, ya estoy vieja en esto... arrástrate para acá (le rocía agua fría), no cierres tus ojos, saca tu cabeza afuera del temazcal...

Para regular la intensidad del calor, deja de verter cocimiento de plantas medicinales a las piedras calientes, arroja aleatoriamente agua fría a las participantes. El choque intempestivo de agua fría en el cuerpo provoca una reacción de asombro y brinda tranquilidad momentánea, sin embargo si esta acción se utiliza constantemente provoca una sensación de cansancio físico rápidamente.

**Teo.-** Dobra la toalla, debe estar doble, [le dice a una usuaria que tiene cerca de la puerta del temazcal], ¿Si les llega el agua fría?

**To.-** ¡Sí!

**Teo.-** Poquito, [porque] es malo, pero mientras estén aquí adentro no hay tanto problema, es malo allá afuera, si está el cuerpo para aguantar, ¡qué bueno!, pero si no, se pone muy mal... Se tienen que voltear... Alcen los pies.

Es fundamental relevar a las integrantes del grupo para salir a respirar aire frío, se permite el reingreso a quienes se encuentran en el exterior, es prioritario motivarlas constantemente. Por ello es fundamental que la temazcalera escuche la reacción que tiene cada una de las participantes.

**Teo.-** ¿Quién gritó tan fuerte?

**U.-** Yo, Martita.

**Teo.-** Así me gusta, que griten, digan lo que piensan, esto no es para quedar bien, es para sentirse bien uno, ¡eh!, si quieren salirse me dicen, la que dice que se marea va a intercambiar con una de allá afuera... háganse para atrás, diríjense a la puerta,

*destápese, si no como va a ver.... la que va a entrar, deje la cobija, tráigase su toalla, así derecha, entre, vea para entrar, hasta allá... tu, niña ¿Cómo te sientes? (Dirigiéndose a otra de afuera), la que entró tírese al suelo.*

Parte de la sesión de temazcal consiste en fomentar la adquisición de determinados conocimientos, a continuación la temazcalera explica desde su empirismo, la experiencia adquirida.

**Teo.-** *¡Ah!, porque acuérdense que el calor entra, hasta adentro, hasta el tuétano, no crean que nomás en la carne, aquí gente con reumatismo se cura, de tres a siete baños, he tenido secretarias, personas que se la pasan sentadas mucho tiempo... es importante, en esto, que primero se pruebe el temazcal para que luego se dé testimonio, hay que ver qué beneficios tiene, experimentarlo en uno mismo. Si no tengo enfermedad hay que ver en la semana que se siente. A lo mejor en el primer baño, van a sentir muy poquito, pero al segundo mucho mejor, acuérdense que hay enfermedades de muchos años, con el primer baño nomás se va a remover la enfermedad, pero con el segundo ya no es lo mismo, ya ves el alivio...*

En este temazcal se privilegia hacer ejercicios de respiración cuando existe algún malestar como la sensación de falta de aire, mareo, dolor de cabeza, debilidad y nauseas, por ello la importancia de detectar justo a tiempo alguno de estos malestares para poder intervenir de inmediato a las participantes.

**U.-** Yo creo que me voy a salir, ya no aguanto.

**Teo.-** Destápese la cabeza y vengase para acá, inhale por la nariz y exhale por la boca... los de adentro hagan lo mismo, lo que aguanten, porque adentro es más agitado respirar, lo que aguanten, ¿Están bien?

Esta temazcalera da a oler cebolla a las participantes que presentan síntomas de mareo o nauseas, al final ofrece de comer y beber (alguna infusión de plantas medicinales) a los participantes, se concluye con una charla amena sobre la vivencia del temazcal, esto en el interior de su vivienda lugar que se utiliza para hablar de las contraindicaciones del manejo inadecuado del baño de vapor.

### 3.7 Séptimo método

El promedio de duración de las dos sesiones con éste temazcalero (Octavio) fue de 45 minutos, ambas se realizaron durante la tarde. Estuvimos en el interior 19 personas todas mayores de edad.

Este temazcalero guía las sesiones de temazcal con apoyo de su esposa quién realiza algunas actividades previas a la sesión; ambos retoman rituales apegados a la cosmogonía prehispánica y el temazcalero abre la puerta del temazcal en cuatro ocasiones (considerado "cuatro puertas"; dedicadas una al Oriente, otra al Poniente, Norte y Sur), siendo la tercera la más extrema.

Todas las personas que deseen entrar deben ser impregnadas de humo de copal mediante un ritual de purificación, se deben despojar de su ropa para quedar en playera y short, se permite la entrada de cada persona siguiendo las manecillas del reloj, al sentarse en el interior se alternan hombres y mujeres; se guarda silencio mientras introducen las piedras calientes.

*[...] su esposa (Sra. Gabina), me sahumó, me solicitó que me cambiara la ropa en el vestidor y de regreso, me indicó donde tenía que sentarme. Después comenzaron a meter piedras, en este temazcal se estila meter 13 piedras en cada "puerta", lo cual lo convierte en un temazcal terriblemente caliente. Dentro había una mujer que tomó incienso y con él tocaba cada piedra y le formaba una cruz.*

**M1.-** *Por todos los que se encuentran presos, ¡Ometeotl!*

*Metieron otra piedra y la acomodaron en el texitle (depósito de piedras). Al momento de meterla, también se mencionó la palabra Ometeotl, y todos en el interior respondimos: Ometeotl.*

**M1.-** *Porque llevemos a cabo todo lo que aprendamos en el temazcal, ¡Ometeotl! [Unta incienso en la piedra que acaban de meter]*

**To.-** *Ometeotl.*

**M1.-** *Por la fuerza de nuestras abuelas piedras, ¡Ometeotl!*

**M1.-** *Nawi (cuatro), ¡bienvenida abuelita piedra!*

**M1.-** *Porque haya claridad en nuestras mentes, ¡Ometeotl!*

**M1.-** *Macuili (cinco), ¡bienvenida abuelita piedra!*

**M1.-** *Por los que ya trascendieron, para que haya luz en su camino, ¡Ometeotl!*

**M1.-** *Chicuace (seis), ¡bienvenida abuelita piedra!*

**Ga.-** *Chinawi (ocho), ¡bienvenida abuelita piedra!*

**Ga.-** *Majtlanti (diez), ¡bienvenida abuelita piedra!*

**Ga.-** *Majtlanti iwan se (once), ¡bienvenida abuelita piedra!*

**Ga.-** *Majtlanti iwan ome (doce), ¡bienvenida abuelita piedra!*

**Ga.-** *Majtlanti iwan yeyi (trece), ¡bienvenida abuelita piedra!*

**M1.-** *Por todas mis relaciones, ¡Ometeotl!*

**To.-** *¡Ometeotl!*

Debido a que cada piedra era "purificada" con incienso, el lugar quedó invadido de este humo aromático, se permitió que el aire circulara en el interior, después de un rato entró el guía y se cerró la puerta. Este ritual se hace en apoyo de algunas personas que asisten al temazcalero, generalmente son personas que tienen mayor experiencia, algunas de ellas son danzantes (sahumadoras).

La sesión se inicia haciendo sonar, en varias ocasiones, dos instrumentos de relevancia simbólica: el caracol y el tambor. El temazcalero toma la palabra, por lo general comienza a cantar, luego los participantes imitan el canto o quedan callados.

*[...] ahora estamos en el primer movimiento de energía, un movimiento de luz, el movimiento del sol, de nuestro padre tonatiuh*

*Ejei, Ejei, A wen do wa, Ei yu wa wa,*

*Ejei,eje, Ayu wa wa.*

*Ejei ejei A yu wa wa...*

*Así los saluda el temascalli, así saluda a sus corazones, así nos saluda la madre tierra como es costumbre en nuestros antepasados vamos a presentarnos [...] como siempre comenzamos del lado de nuestro templo corazón de nuestro lado izquierdo, adelante....*

Al presentarse, los participantes responden tres preguntas: cómo se llaman, de dónde vienen y cuál es el motivo por el que están tomando el baño de vapor. La finalidad es mencionar la causa que trabajará de modo individual cada persona, para resignificar su estancia en el interior del temazcal. El momento se aprovecha para expresar emociones, agradecimientos, solicitudes, consideraciones, etcétera.

*[...] yo me llamo... y vengo a dejar todo el rencor y odio que tengo. [...] vengo para recuperar mi salud y la de mi mamá. [...] vengo a darle gracias a dios por dejarme vivir un día más. [...] vengo para descansar y a cargarme de energía del temazcalli. [...] estoy nuevamente en el vientre de la madre tierra para recibir a todos los beneficios que ella nos brinda en lo físico, mental y espiritual para que salgamos como nuevos seres humanos. [...]*

*Se terminan las presentaciones y Octavio comienza a cantar...*

*Aiyo-aiyo-aiyo, Aiyo-aiyo-aiyo, Aiyo-aiyo-aiyo-*,

La dinámica de los cantos fortalece a los participantes pero primordialmente los distrae de la intensidad del calor. Forma parte fundamental de la dinámica de este método asemejar los cantos con "gritos primitivos", incluso se tiene la sensación de estar replicando los sonidos que utilizaban las primeras tribus indias, o bien recuperando parte de la tradición oral que narra los orígenes de nuestra nación.

***Oc.-** Cuando ellos llegaron a formar una nación  
eso dicen los ancianos sabios de la tradición  
devorando una serpiente se encontró un águila real  
se encontró el fuego sagrado y palpité su corazón.  
Que su mamá fue tonantzin y su tata tonatiuh  
hicieron un gran guerrero con un gran espíritu  
hicieron su penacho con las plumas de Quetzal.  
y grabaron una insignia  
El águila real  
Esto es México, esto es México.*



La letra de los cantos rinde culto al recinto sagrado, al mismo tiempo evoca a los "abuelos sabios"(hombres medicina: curanderos y curanderas), como el siguiente canto dedicado a María Sabina:

*...allá en Teotitlán, por el camino de la luna, por el camino del sol, el águila me llevó, a la sierra mazateca,*

*Hacia el cerro del fortín, con sabia María Sabina, hora de teonalaca, a platicar con Quetzalcóatl, tan vestidas de estrellas, mexicana de verdad.*

*Ella es la mujer de paz, ella es la mujer de amor*

*Ella es la mujer de estrella, ella es la mujer de luna*

*...María Sabina, una verdadera mujer mexicana.*

*Ven vamos descansar, que estamos muy fatigados, esperando a que regrese, la deidad del quinto sol, en los tiempos venideros, niños brotan llevando la cabaña abandonada, las águilas vuelan tristes, sobre el tlocoyo sagrado, de sabia María Sabina... ¡Ajum!*

*Todos: ¡Ajum!*

Después de cantar con gran exaltación, con regularidad se provocan momentos de silencio provechoso para la reflexión...

*...antes de terminar esta puerta, lo cálido que puede ser esta puerta, el silencio, hay que aprovecharlo porque, el silencio es el único camino que nos lleva a nosotros mismos a comunicarnos con nosotros mismos...*

En la "primera puerta" prevalece la presentación de los participantes, los cantos, un ambiente cálido-agradable. Ordinariamente se termina la primera puerta con algún canto luego se grita el número del uno al cuatro en náhuatl, el temazcalero levanta las cobijas que cubren la entrada del temazcal y siempre abandona el lugar, permitiendo que quien desee salir lo pueda hacer para regresar a continuar con la sesión. Al reanudar se reciben trece piedras del mismo modo de ese modo se presenta la "segunda puerta":

**Oc.-** Bien, pues vamos a darle continuidad a nuestro trabajo en el Temazcalli... Esta puerta se la dedicamos al segundo movimiento de energía, el Omeollinteotl. [...] con dos toques de atecocoli (caracol) Ometeotl.

**To.-** Ometeotl.

**Oc.-** Recordemos la causa de todas las causas que nos han traído al Temazcalli (comienza a tocar un tambor y a cantar en tono alto):

*Hola Mexicayotl, Hola Mexicayotl*

*Hola Mexicayotl, Hola Mexicayotl*

*Cihuanana*

*[Se repite cinco veces].*

*Hey Mexicayotl, Hey Mexicayotl*

*Hey Mexicayotl, Hey Mexicayotl*

*Oyeiaio, oyeiaio*

*[Se repite cuatro veces]*

**Oc.-**Volamos como águilas **To.-** Volamos como águilas

**Oc.-**Volamos muy alto **To.-** Volamos muy alto

**Oc.-**Alrededor del pueblo **To.-** Alrededor del pueblo

**Oc.-**Con alas de luz **To.-** Con alas de luz

*[Se repite dos veces]*

**Oc.-**Continuamos disfrutando de esta medicina, disfrutando de sus cantos, la canción del alma [...]

*Eia, eia, eia, eia, eia, eia*

*Eia, eia, eia, eia, eia, eia...*

Cierren sus ojos, continúen con su canto, el canto de su corazón... Dejen poco a poco que su corazón se comience a reconocer [...] Recordemos que sólo venimos a morir, que tu cansancio y tu sudor y esta incomodidad la venimos a ofrecer:

*Eia, eia, vuela, vuela, yajoeia*

*vuela, vuela yajoeia*

*Vuela yajoeia, eiao*

*Vuela yajoeia, eiao...*

*Oye gran espíritu yo voy a llamarte  
Escúchame, yo voy a adorarte  
y a mis abuelos también...*

El canto simboliza un vínculo no formal que enraíza la estructura grupal. Para muchas personas esto representa una nueva experiencia musical, que constituyen una fuerte implicación perceptual con cualidades pedagógicas, explicativas o estéticas, con lo cual se le otorga un estatus privilegiado. Incluso es una técnica que además de relajar los músculos implicados en el canto (boca, garganta, pulmones, estómago, etc.) elimina la tensión general ya que relaja a los participantes pues los guía a imaginar escenarios, paisajes y creación de personajes. Mediante la intensidad de la música se accede a un contacto afectivo-sutil, vibrante, emotivo y expresivo. Con la provocación a cantar el temazcalero invita a los participantes a ofrendar el canto, en medio, a dejar todo lo que molesta e incomoda a la persona, de hecho hace alusión a "morir/renacer" como precepto de cambio y progreso, al final es lo que representa filosóficamente el baño de vapor. En familiaridad con los elementos de la naturaleza se promueve una conversión con ellos.

*[...]*

*Soy dueño de esta tierra  
Del agua, del aire y del sol.*

*Estoy hecho de esta tierra  
Del agua, del aire y del sol  
Soy mazahua, soy mazahua.*

*[...]*

*No me olvido de nuestros antepasados  
Juntos heredamos y somos dueños de una lengua  
Soy mazahua, soy mazahua.*

*[...]*

*Cuna de nuestros abuelos y padres  
De grandes tlatoanis guerreros y jaguares*

*Soy mazahua, soy mazahua.*

Como se ha explicado, la segunda puerta se dedica exclusivamente a las mujeres, por ello se privilegia que ellas tomen la palabra. Con lo que ellas quieran declarar concluye la segunda puerta, nuevamente se ventila el lugar en ese instante la persona que desee salir lo puede hacer. En este aspecto, se limita el acceso cuando ya ha entrado el incienso, que el guía denomina "medicina", tal como se describe a continuación:

*T: esta puerta siguiendo la prudencia la brevedad de la palabra, vamos a pedir que cada una de nuestras mujeres aquí presentes, de nuestras cihuatl manifiesten algo de lo que piensan, de lo que sienten... su voz se oye y su voz no siga el camino del silencio, como siempre empezamos por el lado izquierdo únicamente las mujeres que quieran hablar: "tiawi" si no quieren decir nada deben decir "tiawi" que significa "el que sigue".*

La "tercera puerta" inicia al cerrar la puerta de acceso al temazcal, cuando se han ingresado trece piedras calientes, se les ha untado incienso a cada una y a las primeras cuatro se les ha hecho una petición.

**Oc.**-[...] *Bien en esta puerta le vamos a dar la palabra a nuestros hermanos varones...*

**H1.**-*Gracias a todos ustedes por compartir este temazcal. ¡Ometeotl!*

**To.**- *¡Ometeotl!*

**H2.**-*Agradezco a las abuelitas piedras permitirme estar aquí con todos ustedes, vengo a este espacio a dejar mi ofrenda de cansancio y mi sudor y que todos regresen con bien a sus lugares de origen. ¡Ometeotl!*

**To.**- *¡Ometeotl!*

Esta puerta está dedicada a la parte masculina del temazcal, en este caso siempre atañerá la palabra a los hombres. El ambiente poco a poco se vuelve insoportable por el calor intenso que se genera, en el mayor tiempo se gesta gran incomodidad entre los participantes. El temazcalero incrementa el tono de voz, le otorga voz de mando, también menciona palabras de aliento a los participantes para provocarlos

a soportar el ambiente hostil, atribuye al pensamiento racional que habrá debilidad y la alarma que genera el cuerpo se ve sometida por la voluntad de trascender. Esta puerta es una clara expresión de la siguiente frase "hay que sufrir para merecer". Al lograr trascender el umbral de dolor queda una sensación de desgaste y satisfacción; se vencen temores.

*Cierren sus ojos e imaginen a nuestro padre el sol y que desde allá vigila a nuestra madre tierra. Tratando de localizar el conocimiento de la serpiente. De aquí vamos a salir y manifestarnos en forma de serpiente tratando de devorarnos a nosotros mismos, a todo eso vano que nos inunda. Tlajsocama.*

**To.-** *Tlajsocama.*

*... Bien, cerremos nuestros ojos y relajemos nuestro cuerpo, vamos a inhalar y vamos a exhalar... [...] Inhalemos... comprimamos todo nuestro cuerpo... y [...] exhalemos fuerte. Relajemos nuestro cuerpo,*

*Ain jo in terra. Ain jo in terra  
Ain jo in terra. Ain jo in terra*

*Es el sol espiritual. Es el sol espiritual  
Es el sol espiritual. Es el sol espiritual  
Las estrellas y el cielo  
el condor y el colibrí  
alumbran el sendero  
por el que has de sentir.*

*Con alas de fuego me llevaras a un mundo nuevo de libertad  
cuando el sol y la tierra al fin se unan en la inmensidad.*

Cuando el calor es demasiado intenso y los participantes desconocen la letra de las canciones, el temazcalero es el único que canta (resulta sorprendente ya que en el interior no se puede respirar cómodamente por el intenso vapor caliente), al bajar la temperatura se inicia el diálogo, momento para expresar la incomodidad

que genera, misma que es contenida por el guía, quién exhorta a los participantes a esforzarse, tolerar y continuar.

**Oc.-** *¿No había vivido esta experiencia?, qué bueno que vino al temazcal. Así es el trabajo: con la mente, es para trascender; es para amar a la tierra como a nosotros mismos.*

**M1.-** *Ya quiero salir, siento que está muy caliente...*

**Oc.-** *Eso es lo que debemos vencer, la angustia que no nos deja crecer. Nuevamente les recuerdo que sólo hay que tener paciencia, que no nos venza el inconsciente. [...]. Hay que oír lo que dice tu corazón porque tu mente te miente [...] hay quien le tiene miedo a la vida, ¡no!, sólo hay que vivir como si fuera el último día, no debemos encadenar nuestro espíritu a las cosas materiales, debemos quitarnos los apegos...*

En resumen, esta puerta resulta breve en comparación con las anteriores, se privilegia el protagonismo del temazcalero, se evita la palabra de los participantes, mediante los cantos, mediante las palabras motivacionales se fortalece la voluntad para permanecer en la sesión. Para concluir esta puerta, se sigue el ritual de hacer sonar el caracol.

*[...] Cierren sus ojos y abran su corazón y tratemos de transformar nuestros miedos, nuestra soberbia, nuestro apego. Vamos a olvidarnos de lo material. [...] Purifiquen su corazón, solamente para morir y saber quién soy, a eso he venido, a eso vengo y a eso voy. Vine a dar para recibir... [En este momento el calor es extremadamente intenso]*

Al concluir la "tercera puerta" el lugar nuevamente se ventila, las personas que salen se vierten sobre ellos mismos una cubeta con agua fría, en seguida reposan un par de minutos fuera del temazcal. Quienes lo deseen, reingresan a su lugar asignado siguiendo un recorrido de izquierda a derecha. La "cuarta puerta" resulta reconfortante pues la dinámica cambia, el calor es menos intenso, se privilegia el diálogo con los participantes, se mencionan palabras de agradecimiento y -como a lo largo de la sesión- se ofrendan cantos.

*Oc.- [...] en este cuarto movimiento de energía, el nawi hollín teotl. Este movimiento dedicado a la zona del silencio. Agradecer a las otras puertas que nos han asistido y que nos permitan terminar nuestro trabajo. Esta puerta la vamos a iniciar con dos toques de atecocoli. Trajsocamatic.*

En la "cuarta puerta" se meten otras piedras calientes al interior del temazcal, se les toca formando una cruz con una masa de incienso blanco (de ese modo se les saluda, se les da la bienvenida), y pueden ingresar todas las personas que tomaron el receso, al final se mete la "medicina".

*Octavio pasó una cazuela de barro que contenía incienso, las personas la pasaron de izquierda a derecha, la olían y hacían una breve oración frente a ella, la pasaban y al terminar decían Ometeotl. Todos guardamos silencio.*

La importancia de adjudicar valor simbólico a los diferentes elementos y rendirles culto, devuelve aspectos místicos a la práctica del temazcal. Hace que los participantes se apeguen a las reglas implícitas, que participen en el momento que son requeridos. Regula el comportamiento grupal y la dinámica misma.

Forma parte del desarrollo de la sesión, el surgimiento de algunas dudas sobre el manejo de las plantas que se utilizan dentro del temazcal, en este aspecto corresponde al guía informar de modo asertivo las propiedades de cada una de ellas, además explica el uso de cada uno de los elementos utilizados en el interior del temazcal, si lo hace con claridad confirma el conocimiento y experiencia que lo posicionan como referente ante el grupo.

**M1.-** *¿Para qué sirve esta hoja?*

**Ga.-** *¿La hiquerilla?... sirve para desinflamar si tienes un dolor de estómago, de espalda, los nudillos. La pones sobre las piedras y la acercas al lugar donde tienes dolor, también la puedes subir y con esa jalas el vapor caliente y lo acercas a la zona de dolor.*

En seguida de explicar las propiedades de las plantas que se utilizan, se revela el modo de manipularlas, se ejemplifica su uso e inmediatamente se expresan cantos inmediatos y espontáneos; el temazcalero invita a los participantes a acompañar su canto con los pocos instrumentos de viento que les ha otorgado aleatoriamente (silbatos, palo de lluvia, caracoles, tambores, etc.). Destaca el ritmo del tambor que él mismo toca, este instrumento propone el ritmo para cantar al unísono.

*Yei yei yei*  
*yei yei yei*  
*yei yei yei*  
*yei yei yei yei yei*  
*yei yei yei yei yei*

Antes de concluir cada sesión, se genera un acto de humildad pero destaca el agradecimiento a los elementos antes que las personas presentes durante la sesión: el temazcalero hace alusión a los seres que no son visibles y que permitieron un desarrollo sin incidentes con lo cual expresa su concepción sobre la espiritualidad.

*Oc.- Bien, en esta puerta vamos a cerrar con gran sentimiento y agradecimiento que nos ha dado el Temazcalli, agradeciendo a esta “agua quemada”, a estas “abuelas piedras”, a su calor, a nuestro poder interno, a nuestra madre tierra el podernos cobijarnos en su vientre materno, a la mansión del silencio. Vamos a dar la palabra nuevamente a nuestro lado izquierdo.*

*To.- Ometeotl.*

*M1.- Agradezco al temazcal por darme esta oportunidad y muchas gracias. ¡Tiawi!*

*To.- ¡Tiawi!*

*M1.- ¡Ometeotl! Gracias a las abuelitas piedras por darme de su energía, al abuelito fuego porque está aquí presente. A las plantitas sagradas por compartirnos de su energía, para la curación, al cuidador de este temazcal para que les siga dando fuerza para que siga haciendo su trabajo, doy gracias por quitarme un poco de desapego, a mis compañeros. ¡Tlajsocamatic!*



**To.-** ¡Tlajsocamatic!

**H1.-** ¡Ometeotl!

**To.-** ¡Ometeotl!

Cada participante tiene un turno para hablar, es común expresarse con gratitud. Algunos comparten manifestaciones de su poder superior, otros expresan el bienestar que los envuelve, lo que han vencido, lo que han dejado, incluso el malestar que a algunos les queda; dolor de cabeza, mareo, entre otros. Antes de salir, este temazcalero procura que salgan poco a poco, permite la entrada de aire frío al dejar despejada la puerta, mientras consume el tiempo con cantos, en el siguiente ejemplo la letra del canto hace alusión a la muerte, tema primordial como factor de cambio...

**Oc.-** *La muerte es como la nube*

*(Inaudible)... la voz*

*es como una mariposa*

*es solamente volar*

*es solamente volar*

*morir es solamente*

*un gran señor*

*todos los días despertamos*

*todos los días despertamos*

*así es la muerte*

*dormir y despertar*

*dormir y despertar.*

*[Se repite una vez]*

**H2.-** *Yo quiero un poco de agua.*

**Ga.-** *El agua no se puede tomar, hasta el final.*

**Oc.-** *Recuerden que el trabajo que estamos haciendo es una de las medicinas que nos han heredado nuestros abuelos, es un trabajo individual y no debemos tener miedo, ya lo decía Tezcatlipocatl, el espejo humeante, debemos tener claridad en nuestro cerebro,*

*recordemos que venimos a morir. Nacimos para morir y en el temazcalito constantemente morimos.*

Este temazcalero es radical en la guía de sus sesiones, las genera muy calientes, con ello fomenta la fortaleza e incrementa el rendimiento físico en las personas, resulta poco consentidor, como común denominador exhorta a los asistentes a autodescubrirse a través de vencer barreras como el miedo. Es firme en sus decisiones, no permite salir a ninguna persona hasta que él decida el tiempo de "terminar la puerta". Mantiene la tradición de pedir permiso a los custodios de cada punto cardinal, toma protagonismo para generar la dinámica grupal, en cortos intervalos de tiempo deja que los participantes se expresen, hace que los usuarios griten mientras se canta. Al salir del temazcal los invita a rociarse una cubeta con agua helada, luego las personas pasan a cambiarse de ropa. Al final cada uno se retira a su lugar de origen sin que haya convivencia de por medio.

### 3.8 Reflexión de los resultados

El progreso de la presente investigación estuvo matizado por diferentes descubrimientos. Desde aquellos que vinculan la práctica del temazcal como métodos susceptibles de ser complementarios al ámbito de lo psicológico confirmando que las técnicas de los temazcaleros son elementos que dinamizan la psicoterapia grupal en un espacio totalmente diferente al consultorio psicológico, hasta aquellos que tienen que ver con la vivencia del propio investigador, de hecho antes de reflexionar sobre el tema principal, me resulta importante compartir parte de este proceso.

Al principio hubo euforia mezclada por un sentimiento de entusiasmo al moverse dentro de una nueva cultura, este disfrute fue opacado en sesiones de temazcal que fueron extremadamente calientes. Incluso hubo un choque cultural en cuanto a la práctica de las sesiones, debido a diversas ocasiones que la misma solicitaba entender percepciones sin la necesidad de explicarlas. Otro sentimiento constante

que surgió fue el relacionado a la ansiedad; se llegó a ampliar a una necesidad compulsiva por hacer "Psicología" de un elemento policultural como lo es el temazcal, tratándolo de adecuar a los cánones establecidos por la visión positivista, pero eso resultó más difícil de lo contemplado, por lo que representó un reto para mantenerse objetivo e imparcial. Otro de estos retos consistió en visitar una comunidad indígena, allí se vivió una sesión de temazcal, pero fue necesario auxiliarse de una traductora de una comunidad cercana ya que la temazcalera era bilingüe y combinaba su plática en náhuatl y español.

En el avance de las sesiones hubo un sentimiento de descubrimiento, pues cada vez que los usuarios expresaban miedos, angustias, decepciones, "tormentos", coraje, entre otras incomodidades emocionales, el investigador experimentaba gratitud hacia los usuarios que vertían esta información directamente a sus registros auditivos. Formaban parte de "un buen material" sobre la cultura del temazcal, aunque en ocasiones se descubría información peligrosa.

El enfoque metodológico tuvo que ser complementado con técnicas como la entrevista semiestructurada, misma que no se tenía contemplada en un principio. También auxiliaron las notas descriptivas, con ellas se trató de capturar los detalles del comportamiento y del ambiente, un tanto difícil ya que la mayoría de las sesiones se realizaron en la completa obscuridad. Resultado de las hipótesis que se fueron formulando, surgieron preguntas que se ingresaron en el protocolo de entrevista semiestructurada que finalmente se decidió dejar a un lado de la investigación para centrar el objetivo de analizar la dinámica grupal y discernir las técnicas referidas a psicoterapia grupal.

Después de haber capturado la esencia de las sesiones relacionadas a psicoterapia grupal, hubo un reto para describir, observar y detallar los acontecimientos habituales y la recreación de las escenas en cuanto a la secuencia histórica en las sesiones de temazcal ya que hubo muchas cosas del lenguaje no verbal que son entendidas por los participantes pero que no son

susceptibles de ser escritas. Acompañando las descripciones, ciñen comportamientos espirituales que simplemente suceden en momentos inesperados a lo largo de las sesiones de temazcal, sin embargo pueden ser eventos que motiven otras investigaciones en el futuro. En todo esto se aprendió a mantenerse controlado, no amenazante, cordial y educado. Al mismo tiempo se desarrolló la habilidad de hacer anotaciones frente a los informantes, sin descuidarlos, haciendo notas con sencillez, tomando notas de lo que se aprende y cómo se aprende, por supuesto, afuera del temazcal.

Durante el desarrollo de la práctica fue sorprendente conocer el manejo oportuno de las crisis emocionales de los usuarios que atienden los guías. Regularmente los diferentes momentos de tensión culminan en un sentimiento de fraternidad que se vive con relación al grupo, esto mismo produce gran respeto entre ellos; Por último fue necesario agradecer a los temazcaleros la experiencia intensamente íntima y personal, resultado de ello, quedó una relación de amistad.

### 3.9 Generalidades de las sesiones

A continuación hago una descripción de nueve dinámicas generales en las que coinciden la mayoría de los métodos empleados por los temazcaleros que participaron en esta investigación. La siguiente tabla lo considera de modo gráfico. Esto no significa que haya sucedido de modo secuencial, es simplemente una manera de clasificar y entender las coincidencias.

Tabla 1. Actividades en las que convergen los(as) siete temazcaleros (as).

Dinámica /actividades		Temazcaleros (as)						
		Emma Edo. De Méx.	Patricia Edo. De Méx.	Roland y Lorena Méx. D.F.	Micaela Puebla	Mariano Hidalgo	Teodocia Méx. D.F.	Octavio Edo. De Méx.
"Limpiar/sahumar"	Tabaco							
	Resinas aromáticas							
	Salvia							
	Rituales externos/rezar en iglesias							
Ingreso	Semidesnudos							
	Desnudos							
Ventilación del temazcal	4 puertas							
	Menos de 4 puertas							
Manipulación del vapor	Ramo compuesto de plantas medicinales de la localidad							
	Paliacate/toalla							
Cuidado corporal	Uso de arcilla							
	Uso de sábila							
	Uso de plantas medicinales							

Dinámica /actividades		Temazcaleros (as)					
		Emma	Patricia	Roland y Lorena Méx. D.F.	Micaela Puebla	Mariano Hidalgo	Teodocia Méx. D.F.
Dinámica central/ expresión de emociones	Explicación del concepto temazcal						
	Nombramiento de asistentes/objetivo						
	Cantos/sonidos de animales y elementos/vocalizaciones						
	Ejercicios de respiración/técnica						
	Visualizaciones						
	Catarsis						
	Bromas, risas e improvisaciones						
Agradecimientos	Asistentes						
	Elementos						
	Oraciones						
	Pedimentos						
Cierre	Convivencia general/ingesta compartida de alimento						
	Convivencia general/ sin ingesta compartida de alimento						

La primera dinámica corresponde al uso de algunos elementos que producen humo y que sirven como vehículo para "sahumar". Es una actividad (mágica) que se privilegia para *limpiar* a los usuarios, los elementos e instrumentos musicales. Encontramos que los temazcaleros del Estado de México utilizan resinas aromáticas secas (solas o en conjunto) en forma de corteza, polvo, grano o lágrima que queman en un contenedor con carbón; incienso blanco, de lágrima,

pino, ámbar, ruda, benjuí o alcanfor. Mientras que el temazcalero de Hidalgo prefiere utilizar hojas de tabaco secas igual que un temazcalero del Distrito Federal quién utiliza hojas secas de salvia amarrada y compacta. Una temazcalera del Distrito Federal no utiliza ritual similar y la temazcalera de Puebla opta por utilizar velas y rezar en las iglesias a favor de las personas que atiende. Este procedimiento se concibe para purificar personas y ambientes, como estimulantes, absorber energías negativas, promover y acelerar estados de meditación, proteger de energías negativas y malos espíritus.

La segunda dinámica corresponde al ingreso al interior del temazcal, en este aspecto destaca que cuatro temazcaleros prefieren que sus usuarios entren con short, playera o traje de baño, mientras que los temazcaleros que tienen algún familiar que les legó la enseñanza del temazcal pero que mantienen una relación cercana con su lugar de origen, priorizan el aprovechamiento del calor solicitando que los usuarios entren totalmente desnudos. En ambos casos no se permite la entrada con accesorios de metal pero se tolera el uso de escapularios de tela, o de amuletos hechos con obsidiana o alguna variedad de piedras como el jade, ónix, cuarzos, mármoles y calizas.

La tercera dinámica se relaciona a la ventilación del lugar. En esta labor, tres temazcaleros procuran tener una duración mayor a dos horas lo cual les permite diversificar sus actividades en la sesión de temazcal. Mantener tanto tiempo un ambiente caliente, requiere contar con dos hornos en el interior del temazcal o utilizar el sistema 13 X 13, es decir dos temazcaleros abren en cuatro ocasiones la puerta del temazcal para ventilar el lugar e ingresar 13 piedras calientes que se suman hasta llegar a 52. Destaca que en cuatro temazcales se procura tener una duración menor a dos horas de vapor caliente y en tres casos no se sigue el sistema de cuatro puertas. Curiosamente en las zonas de provincia; Puebla e Hidalgo, la duración del temazcal es mucho menor y resulta más incómodo permanecer allí durante mucho tiempo.

La cuarta dinámica consiste en la manipulación del vapor. Cinco temazcaleros emplean ramo compuesto de plantas con atribución medicinal con lo cual bajan y agitan el vapor caliente para dispersarlo en el interior y para mojarlo con cocimiento de otras plantas medicinales para luego sacudirlo sobre las piedras calientes, generalmente son plantas recientemente cortadas como la higuera, *Temazcalxihuitl*, el pirul, el eucalipto, el álamo dorado, la jarilla y el cedrón - árboles y plantas de la estación y de la localidad-. Por otra parte, dos temazcaleros utilizan una bandeja de plástico para depositar el cocimiento de plantas medicinales sobre las piedras calientes, ambos emplean una toalla o paliacate para agitar el vapor caliente.

La quinta dinámica consiste en utilizar algunos minerales o plantas medicinales para promover el cuidado corporal. En ese sentido todos los temazcaleros se auxilian de estos materiales basados en un amplio conocimiento sobre las propiedades, dosis y modo de empleo. También explican las precauciones que deben tener y los beneficios que obtienen al utilizarlos.

La sexta dinámica sobresale porque cuatro temazcaleros mantienen la tradición de invocar a las deidades prehispánicas para realizar la sesión de temazcal; antes de entrar, durante la estancia, antes de concluir y al salir. Al mencionarlas priorizan reverencias, solicitudes y dedicatorias tanto en palabras como en actitudes lo cual es imitado por algunos asistentes que están familiarizados con los nombres de estas deidades. Tres temazcaleros hacen lo mismo pero incluyen en sus oraciones a referencias del sincretismo religioso predominando la religión católica: Jesucristo y la Virgen de Guadalupe.

La séptima dinámica resulta ser la más intensa y abundante, la conforman diferentes actividades. Todos los temazcaleros dan a conocer generalidades del temazcal y precauciones de su uso; origen, significado conceptual, reglas, familiaridad con los elementos, modo de entrar y salir, ventajas, desventajas y medidas de seguridad. Con cinco temazcaleros se especifica la importancia que



los asistentes se presenten y formulen un objetivo para estar dentro de la sesión, dos de ellos no incluyen esta formalidad. La temazcalera Teodocia y Micaela no generan ninguna dinámica referida a cantos, vocalizaciones y tampoco utilizan instrumentos musicales durante la sesión de temazcal, los demás si lo hacen y en ese aspecto generan una gran diversidad de cantos principalmente, todos ellos con temas referidos a los elementos que constituyen el temazcal, la vocalizaciones evocan sonidos agudos y graves generalmente alternados.

Entre los instrumentos musicales que se emplean predomina el sonido del caracol, las flautas de carrizo y silbatos de barro con forma zoomorfa, también se emplean tambores hechos de madera y cuero, cascabeles (*ayoyotes*) generalmente atados a un palito de madera y sonajas (*ayacaxtles*) de metal o guajes. Todos los temazcaleros privilegian los ejercicios de respiración aunque cada uno explica su propio método: destacan las inhalaciones lentas por la nariz y las exhalaciones por la boca. La mayoría emplea ejercicios que permiten la visualización de imágenes agradables y utilizan esta técnica para evocar sentimientos que llevan hacia la catarsis a los asistentes.

Generalmente la expresión de emociones es manejada de modo oportuno y eficaz. Llama la atención que la expresión de emociones se hace en el contexto de la sesión en la mayoría, pero tres temazcaleros optan por abordar a los usuarios fuera del temazcal, en ese sentido actúan como terapeutas pues brindan contención emocional y asesoría a los usuarios. Por último, todos los temazcaleros emplean recursos didácticos que hacen entender metáforas o anécdotas, también se utilizan diferentes recursos que evitan la monotonía de una voz pausada para ello se hace uso de la creatividad, se mencionan algunos chistes incluyendo tonos interrogantes y exclamativos.

La octava dinámica generaliza los agradecimientos por medio de oraciones y pedimentos, se dirigen a los elementos naturales, a las deidades protectoras (formantes del concepto religioso prehispánico y del sincretismo religioso). Se

utilizan frases poéticas y sólo en dos casos (Teodocia y Micaela), no se refieren a los asistentes. Es importante señalar el respeto principalmente la tolerancia, por la concepción religiosa de cada asistente.

La última dinámica se realiza fuera del temazcal, se refiere a una convivencia donde destaca la plática amena y el compartir experiencias relacionada a las vivencias del temazcal. Con cinco temazcaleros se incluye la ingesta de algún alimento de régimen vegetariano acompañado de fruta pero en dos más, no tiene cabida esta actividad.

De este modo se describieron nueve momentos y coincidencias de los diferentes métodos que emplean los temazcaleros, a continuación estas técnicas descritas en la investigación se equiparan con conceptos relacionados a la psicología.

### 3.10 Temazcal y psicoterapia grupal

El temazcal como elemento policultural, multifacético y dinámico destaca por su empleo en la prevención tratamiento y atención a desequilibrios físicos y mentales; la atención al embarazo, parto, puerperio, la atención a la salud para diferentes malestares de los sistemas y aparatos del cuerpo humano (muscular, digestivo, respiratorio, excretorio, nervioso, cardiovascular, linfático, tegumentario y reproductor, etcétera). Como practica grupal sobresale por sus innumerables actividades de convivencia social, de salud y de desarrollo espiritual. Resulta complicado explicar separadamente estas tres esferas ya que son interdependientes y el conjunto de ellas forman parte de la sesión grupal, a pesar de esta limitante únicamente se focalizan los comentarios para engarzarla hacia la terapéutica psicológica.

En el capítulo anterior se relataron las técnicas que utilizan los diferentes temazcaleros en la intervención con sus usuarios. En los siguientes párrafos se categorizan y describen los elementos de esta institución tradicional con

generalidades de la psicoterapia grupal. En este análisis se confirma el objetivo que motivó esta investigación: los temazcaleros utilizan métodos terapéuticos basados en conocimientos producto de la experiencia y percepciones que dinamizan a los usuarios hacia un bienestar mental, corporal y espiritual.

A continuación se reflexiona sobre los métodos y técnicas que emplean los temazcaleros en las sesiones que guían, haciendo de este recurso una herramienta que puede auxiliar en la atención a los pacientes, potencializando la terapéutica psicológica, e innovando la concepción de intervención ya que ninguna corriente psicológica analizada en el primer capítulo, hace un planteamiento para sugerir su uso.

En general podemos mencionar que circunscribe a esta práctica propiedades estructurales que regulan su funcionamiento grupal; relaciones entre sus miembros cuya intención no es la mantención del grupo ni el conocimiento explícito entre sus miembros, por lo tanto la interacción prolongada está limitada a la organización de la sesión de temazcal, cuyo interés compartido impera en la satisfacción grupal aunque cada integrante formule un propósito individual. En la sesión predomina la expresión de valores, el respeto a las normas por medio de un lenguaje que antepone a los elementos de la naturaleza con la cosmovisión prehispánica y a los asistentes mediante estatutos, roles, reglas no pactadas necesariamente de manera verbal.

Alrededor de la práctica del temazcal existe actividades grupales que son de naturaleza terapéutica que constituyen diferentes momentos importantes, que se designan para evaluar a los participantes, para sondear los motivos por los que asisten a la sesión, la intervención misma que consiste en la confrontación de los usuarios y la valoración que reside en el sentir de los participantes antes de salir del temazcal. En el desarrollo de estos tres momentos destaca el uso de la palabra como vehículo para transportar emociones reprimidas hacia la catarsis, y la reestructuración del pensamiento que modifica el sentido de pertenencia a un

grupo, a una sociedad o a un planeta, hasta aquellas que promueven la identidad grupal por medio de expresiones conjuntas como cantos, testimonios y visualizaciones.

Al no brindarse un programa prediseñado, ni explicitar indicaciones, las contribuciones mantienen el suspenso y la mayoría de las introspecciones y descargas catárticas surgen espontáneamente. No hay interpretación de contenidos, actitudes, relaciones. Todo lo contrario, se da cabida a los recursos de la mente; sensación, percepción, imagen, visualización, deseo, propósito, pensamientos y emociones. Se evita la racionalización, se promueve la proyección de emociones y de represiones, así se rompe la resistencia de expresar.

En todas las sesiones sobresale que la práctica del temazcal produce en los participantes un estado psíquico difícil de calificar, ellos generan acciones pero por momentos parecen no tener conocimiento de ello. Los temazcaleros actúan de modo apropiado e influyen en estos actos para sacar de esa dinámica a los usuarios. Lo hacen a través de dos recursos, el primordial es la palabra y diferentes rituales en el que actúan otros miembros del grupo. Con este gesto, se pone de manifiesto la unidad y empatía, además que los asistentes experimentan afecto. Las diferentes medidas sugestivas crean un ambiente de cooperación entre los miembros que lo conforman.

La perspectiva del temazcalero lo lleva a asumir una posición paternalista y de liderazgo, con lo que activa la aparición controlada de sentimientos de solidaridad y contención en el grupo. Sin embargo hay un movimiento continuo de roles entre los asistentes, por lo que se estimula el compañerismo que busca la homogeneización entre los participantes, disminuyendo en ocasiones el liderazgo del guía, aunque detrás siempre se mantendrá.

El temazcalero como figura central, de gran autoridad y prestigio, fomenta la dependencia con los asistentes pues es el poseedor de todos los secretos de los

participantes, pero quizás sea el más atento y consciente de todos ellos, pues una de sus vastas tareas consiste en cuidar de todo el grupo, ubicar a los asistentes y conocer quién se está expresando, pero de modo significativo los demás participantes no observan al quejoso y la oscuridad total, oculta el rostro del manifestante permitiéndole expresar sus sentimientos, su historia de vida, sus “secretos” agobiantes, etcétera. Al final de la sesión, después de las variadas actividades, ningún participante interpreta las emociones expresadas o comenta el proceso de sus compañeros, evitando con ello que los miembros del grupo se sientan molestos u observados. Imperando principalmente las vivencias positivas, el diálogo honesto y las experiencias satisfactorias de la dinámica grupal, alejándose de los juicios.

La focalización de la atención de las problemáticas de los usuarios promueve la cuestión educativa, resignificando hechos y compartiendo experiencias entre los asistentes. Aunque por momentos la atención se vuelca hacia los individuos en particular, se aprovecha todo recurso para transformarlo en una vivencia grupal, donde se procura que sus integrantes salgan beneficiados aún con la experiencia de otros. Esto se debe principalmente a que las fuentes de experiencias e información se multiplican, lo que amplía el margen para intercambiar ideas, sentimientos y otras experiencias. Así se amplía también, la red de apoyo social que el participante recibe y se promueven nuevas posibilidades de aprendizaje interpersonal.

Los integrantes llegan a sentirse auténticos en su trato con los otros, los participantes tienen la posibilidad de ensayar nuevos comportamientos porque se genera universalidad en torno a las problemáticas, esto quita el estigma de “víctima” y se abre la oportunidad para que los participantes dejen de verse a sí mismos, y acrecienten su capacidad para enfrentar y resolver sus problemas.

Las personas que forman el grupo, advierten un componente ceremonial a la práctica, que les implica asumir reglas (implícitas-explicitas), los predispone a

dejarse guiar por la figura central que es el temazcalero, intercambiando y desempeñando roles que plantea un objetivo común que beneficia a todos; promover la introspección, conociéndose a sí mismos, madurando con la experiencia de los demás, compartiendo sus experiencias traumáticas para reaprender juntos en medio de un ambiente inusual; cálido, húmedo, oscuro, aromático y cerrado. Forzando a sus integrantes a “sentirse, escucharse y resignificarse”, inspirando en -la mayoría de los pacientes un estado de ánimo feliz.

Los temazcaleros confrontan de modo enérgico algunos pensamientos, cuestionan y debaten las hipótesis que formulan los participantes, haciéndoles ver que algunos de sus pensamientos que les atormenta no tienen razón de ser, y los invitan a cambiar la percepción de los mismos. Los usuarios al ser enfrentados de modo objetivo y al reflexionar sobre su actuación (características y efectos de sus propias conductas) producen un aprendizaje significativo sobre sí mismos. Mediante la retroalimentación que generan se les ayuda a distinguir entre sus valores no absolutos (preferencias, gustos, deseos) y sus valores absolutistas (necesidades, demandas, imperativos). Es por ello que los participantes toman parte activa en el proceso de la sesión. Durante el proceso de la sesión hay una aceptación incondicional hacia los participantes y sus manifestaciones fuera del temazcal, durante la sesión y al salir.

Los temazcaleros ayudan a los participantes a tomar la responsabilidad total de sus propias dificultades emocionales y abandonar cualquier forma de auto evaluación; todo esto para aprender a aceptarse por completo a sí mismos y a otros seres humanos que pueden fallar y cometer errores. Se les invita a abandonar su perfeccionismo y dictatorialismo, al desmentir los “debiera”, “debo”, “estoy obligado a”. También se les persuade para ser conscientes que el pasado no se puede modificar pero sí se pueden reemplazar los sentimientos que se tienen respecto de este. Este proceso terapéutico brinda la posibilidad de

reconstrucción denotando que muchas veces el principal obstáculo para vencer suele ser el participante mismo.

En el contexto del temazcal es necesario que haya aceptación, cariño o aprecio, esta actitud hacia la persona aumenta la posibilidad de que el cambio hacia el desarrollo se dé. Dentro del temazcal el participante se siente recibido, aceptado, comprendido tal como es. Implica una relajación de los sentimientos, es decir, deja de percibir a estos como desconocidos, y puede expresarlos claramente y situarlos en el presente inmediato, disminuyendo el temor que suscita esto.

Para cumplir con sus intenciones, observamos que los temazcaleros establecen turnos para hablar con el fin de que nadie monopolice el tiempo del grupo y que nadie se retraiga ni evite participar. Se valen de diferentes métodos humorísticos, hacen comparaciones paradójicas o juegos de palabras, ironías y bromas chistosas. Narran historias, leyendas, frases, y poemas que se incluyen en los cantos.

Finalmente notamos que la práctica del temazcal resulta de una dinámica complicada y de la combinación de diversos conocimientos basados en la experiencia que adquieren los temazcaleros, muchas veces legados por tradición familiar. Aquí no podemos destacar exclusivamente el manejo de técnicas grupales, simplemente podemos concebir esto como consecuencia de todos los elementos que la constituyen: las plantas medicinales, la intensidad de calor, el manejo del vapor, la oscuridad, los momentos de silencio, los cantos, la preparación con rituales previos y la predisposición de sus integrantes para conseguir satisfacción a partir del trabajo grupal.

### 3.11 Conclusiones del capítulo

La práctica del temazcal es un legado que dejaron nuestros antepasados, está comprendido en la visión que tenían sobre la relación del ser humano hermanado con la naturaleza, asimismo con el universo. Esos vestigios han sido reformados con la visión que imperan en la actualidad lo cual lo ha desvirtuado, en ocasiones literalmente, pero existe un esfuerzo constante, de médicos tradicionales, por mantener la práctica apegada a los cánones que hacen de este lugar una institución. Sin embargo ha sido poco explorado y mucho menos considerado por la actual psicología moderna como fundamento que puede auxiliar en los tratamientos terapéuticos como herramienta para propiciar (no solamente) salud mental en los participantes. Alejado de este fin, en el medio social se le ha difundido como elemento de “turismo de salud”, dejando a un lado los principios rectores y sólo proponiéndolo como medio para propiciar “bienestar momentáneo”, sujetando la intervención a un pulcro recuerdo o en ocasiones a una experiencia frustrante.

El presente trabajo deja expuesto dos objetivos particulares: la descripción de los métodos empleados por los temazcaleros y las similitudes metodológicas con las que dirigen sesiones grupales de temazcal. Ante esto, podemos concluir que los guías del temazcal son personas que han logrado reconocimiento social por dedicarse “profesionalmente” a atender a los participantes, sin embargo una de las principales características es que no fueron formados en ámbitos académicos para dedicarse a ejercer su labor con destacada capacidad. No obstante rigen su oficio con dedicación, honradez y eficacia; con normas, reglas y actividades que permiten a los participantes descubrir y aliviar sus preocupaciones y el sentimiento de culpa, ya que las diferentes dinámicas les permiten reconocer sus problemas, pensamientos, impulsos y fantasías anormales. Para ello emplean diferentes técnicas que coinciden con modalidades terapéuticas que consiguen: implosión emocional, exposición de sentimientos para aprender, para reaprender nuevos patrones más ajustados de comportamiento, reestructuración cognitiva,



reestructuración de acontecimientos, reparación de daños, relajación, fomento de relaciones interpersonales, adquisición de nuevos conocimientos y habilidades, desarrollo espiritual (del cual carecemos por centrar nuestra energía en otras necesidades que la sociedad actual nos demanda) entre otros.

Es importante destacar que bajo la custodia del temazcal se destaca el sincretismo religioso que mezcla imágenes católicas y Santos, hilados a los cuatro principales elementos de la naturaleza (fuego, aire, tierra y agua), de este modo en la presente investigación se encontró primordialmente imágenes de la Virgen de Guadalupe. Es trascendente ya que el incremento de seguidores de religiones protestantes prefieren evitar asistir a sesiones de este tipo debido al choque cognitivo que puede fomentar resistencias/actitud defensiva en aquellos que tienen como cometido no adorar imágenes o elementos de la naturaleza, como las piedras a las cuales se les hace “peticiones”, “oraciones”, “ofrendas” o con las mismas imágenes prehispánicas que chocan con modelos religiosos, esta situación cuestiona la tolerancia religiosa y en consecuencia la sugerencia de este recurso como terapia grupal para cierto sector poblacional, en dado caso resulta una limitante. Ante tal situación, se descubrió que los temazcaleros investigados aceptan cualquier manifestación de este poder superior, se muestran tolerantes y humildes al reconocer la diferencia religiosa, pieza fundamental en la recuperación de la salud. Menciono lo anterior por dos riesgos principales: el primero atañe a la pérdida de la mística de la práctica del temazcal debido al alejamiento o a la conversión religiosa de los temazcaleros, y el segundo se relaciona a la proliferación de cursos que promueven la formación de temazcaleros al volverlos técnicos y no profesionistas de la salud. Sin duda este hecho marca los resultados de la terapia.

Queda cerciorado que las sesiones del temazcal propician conectores que son interdependientes para conseguir resultados grupales positivos: el silencio, la oscuridad, los aromas, la confrontación directa con un ambiente cálido y la

concepción del lugar de la terapia como un lugar sagrado, devuelve valor y mística a la intervención grupal.

Otra característica importante que la distingue de una intervención terapéutica convencional se refiere a evitar el término “paciente”, (que incluso puede hacer suponer al usuario como “loco” o impotente ante el control de sus emociones) por el término; “hermanito (a)”, “compadrito/comadrita”, para designar a los usuarios. Aunque merece atención aparte, la vestimenta de los participantes es muy similar (short, playera) incluyendo a los guías, quienes pueden destacar al usar cintas de color rojo en la frente y rodeando la cintura, pero no mayor formalidad. En general estos términos y esta indumentaria promueven un ambiente fraternal y una mayor cercanía física, ambos factores importantes en las dinámicas grupales ya que propician un ambiente cordial y promueven la participación de los asistentes. Este componente grupal jamás ha sido planteado en ninguna terapia derivada de la psicología moderna.

Cómo se mostró en lo reportado y analizado en el tercer capítulo correspondiente a la investigación de campo, se ha generado por primera vez, investigación que permite conocer la dinámica de diferentes sesiones de temazcal con lo cual obtenemos una vista panorámica de las técnicas que emplean los temazcaleros para vincular su trabajo con sesiones de terapia grupal. Esto nos permite plantear nuevas investigaciones que estrechen a la psicología con la práctica del temazcal como un sistema innovador de atención a los usuarios.

## CONCLUSIONES

Al realizar diferentes lecturas sobre las corrientes psicológicas que justifican el trabajo con grupos encontré dificultad para relacionarlo con el tema del temazcal, sin embargo al conocer diferentes testimonios de personas que asisten a las sesiones de temazcal encontré motivación para involucrarme y experimentar los beneficios que pregonan; justo en esa experiencia fue donde surgió la intención de la presente tesis ya que no existe algún material que explique la dinámica que se genera en los diferentes temazcales y que sin duda tiene una relación estrecha con los elementos que conforman una psicoterapia grupal. Con esa intención; relacionar la práctica del temazcal con la psicoterapia grupal, surgió la siguiente pregunta, para la cual no había respuesta, que resultó el eje rector para la investigación: ¿Las diversas técnicas que utilizan los temazcaleros en las sesiones del ritual del temazcal facilitan la intervención de psicoterapia grupal? La respuesta fue contundente ya que se encontró una relación directa entre las técnicas que utilizan los temazcaleros y los elementos que conforman el proceso de una psicoterapia grupal, lo cual se describe más adelante.

En el cuestionamiento anterior surgió la pretensión de solucionar un problema evidente: ¿Cuáles son las técnicas que hacen de las sesiones de temazcal un espacio para la psicoterapia grupal? La respuesta la encontramos en el capítulo tres pero para contribuir a la solución de este problema, fue necesario sustentar el planteamiento del esquema de investigación. Como resultado, el cuerpo que lo conforma quedó estructurado de tres capítulos.

El primero se titula “Breve historia de las terapias grupales”. En él se hace un abordaje de los principales aportes y acontecimientos que muestran el desarrollo de tres principales corrientes psicológicas: Psicoanalista, Conductual y Humanista. De este modo se menciona las contribuciones del médico Alemán Mesmer, el médico francés Pinel, y el neurocirujano escocés James Braid por considerar solo

algunos precursores. Aunque el mayor avance en psicoterapia grupal se logró en la segunda guerra mundial al modificarse sustancialmente los modelos teóricos y los modelos psicoterapéuticos, no podemos descartar los avances que por necesidad surgieron desde la primera guerra mundial al tratar de atender a la mayor cantidad de soldados tanto en el campo de batalla como después de la guerra. De hecho con el estadounidense Josep H. Pratt se inició el impulso de las terapias grupales al identificar efectos curativos al interactuar los pacientes en grupo. Por otra parte, en ese mismo capítulo se plantea el análisis grupal –común denominador del Psicoanálisis- como estrategia de trabajo con grupos que más adelante fue desplazado por el desarrollo de la psicofarmacología. Con estos avances, se desprenden diversas categorizaciones de las características de los grupos. De este modo se desarrolló una gran variedad de tratamientos a padecimientos similares con diversas perspectivas y todas con resultados que son defendibles bajo cada propuesta psicológica desde aquellas que priorizan la modificación de la conducta, el análisis del inconsciente o la atención al paciente considerándolo un ser integral. Sin embargo, y como ya se mencionó, ninguna de estas corrientes de la psicología dan cabida a un tratamiento grupal con las condiciones similares a las que se gestan en un temazcal prehispánico.

El segundo capítulo se titula “El temazcal”. En este se explica qué es el temazcal, para ello se incorporaron las descripciones e investigaciones de algunos expertos en el tema como: Alcina, Bulnes, Hernández, Heuze y Luengas, Sánchez, Lillo, Moedano, Romero y Katz. Principalmente se hace un recorrido para comprender la cosmogonía y las culturas que lo fomentan, la diferencia con otros baños de vapor en el mundo y la concepción como institución de purificación física y espiritual, astronómica, ginecoobstétricos y ritual que tuvo, entre otros. El capítulo se integra con una breve descripción del temazcal en la historia y se expone una tabla con el nombre de las deidades protectoras, lo cual muestra el sincretismo religioso de la práctica de este recurso de salud; este apartado se complementa con algunas hipótesis sobre el origen de la deidad protectora. Para concluir, en este capítulo se hace referencia de los sustentos científicos de la práctica de

temazcal y de las características estructurales. Durante la lectura de las referencias tampoco se encontró algún documento que describa la dinámica de las sesiones de temazcal aunque la diferencia destacó con Hernández (2000) quien acerca este recurso como herramienta de intervención con grupos, y como complemento de intervención psicológica.

El tercer capítulo responde al problema de investigación. El objetivo general fue investigar las técnicas terapéuticas que hacen del temazcal un espacio para la psicoterapia grupal. Para conseguir el objetivo de esta tesis, fue necesario recurrir a una metodología que privilegiara lo cualitativo sobre lo cuantitativo y el método de Observación /Acción Participante sustentó la investigación de campo pues el investigador optó por la vivencia directa del fenómeno. Para conseguir el material de análisis se asistió a diferentes sesiones de temazcal y no en todas se permitió grabar audio o fotografiar por lo tanto las transcripciones (ver ejemplo; Anexo 2) se complementaron con notas de campo, analíticas y bitácoras. Conforme se fue desarrollando la investigación surgía la necesidad de acercarse y asesorarse con personas experimentadas y con reconocimiento social por su trabajo y entrega profesional en este tema. En ese recorrido fue necesario experimentar sesiones con personas que no contaban con un panorama amplio de la práctica y que incorporaban actividades de belleza, deportivas o lúdicas; obviamente estas sesiones no fueron incluidas, simplemente complementaron esta investigación como lo muestra el anexo 1 donde se instruye al lector para construir un temazcal temporal. Para elegir a los siete temazcaleros (expertos en el tema) se tamizó una selectiva muestra. De este modo se describen siete metodologías correspondientes a siete temazcaleros: Estado de México, Puebla, Hidalgo y Distrito Federal. En este capítulo se expone el método de cada temazcalero(a) analizando las diversas técnicas de empleo en cada sesión de temazcal y se deposita especial atención a aquellas relacionadas con elementos de psicoterapia grupal: punto de encuentro entre las dos disciplinas. Para tratar de comprender las similitudes entre los métodos de los temazcaleros fue necesario definir y categorizar nueve momentos que no son secuenciales.

Es en este apartado donde radica la importancia de la investigación, pues revela al lector la vinculación entre la psicoterapia grupal y las técnicas que hacen del temazcal un espacio para la psicoterapia grupal. En conclusión se puede certificar firmemente que los temazcaleros emplean técnicas que coinciden con algunas aplicadas en psicoterapia grupal como:

- Técnicas de respiración/relajación. Estas tienen como consecuencia directa la conciencia sensorial: se evita la ansiedad que provoca – en algunos participantes– las condiciones del espacio físico (cerrado/calor/oscuridad).
- Técnicas que fomentan el diálogo: cuando existe o existió una persona significativa para el participante y está ausente, cuando hay una disociación de las emociones y se le pide al participante que platique con ellas y se despoje de sus malestares, esto incluye la relación con las partes de su cuerpo.
- Técnicas de confrontación de pensamientos absolutistas. El encuentro grupal representa una oportunidad para hacer experimentos con el modo de pensar, por ejemplo, la confrontación con la sensación de asfixia que provoca un sentimiento fatalista.
- Técnicas de visualización/imaginación que regulan la ansiedad y el estrés (que establecen una relación estrecha para reflexionar sobre alguna problemática en concreto o sobre algún tema común).
- Técnicas de “discusión de grupos”. Se fomenta la expresión de ideas, la experiencia, la exposición de diferentes puntos de vista y ocasionalmente se resuelven problemas. Sucede que las personas están ensimismadas incluso con el dolor ajeno, y resultan sensibles y empáticas que logran identificarse con las historias traumáticas mediante el testimonio, lo cual lleva al recuerdo de experiencias similares y se puede dar cabida a la consejería de los compañeros, también el escuchar experiencias diferentes de cada participante provoca un sentimiento compartido de la emoción.

- Técnicas que no tienen un enfoque interpretativo de los discursos de los participantes. En este aspecto, las sesiones de temazcal se acercan más hacia la intervención humanista donde se relaciona la integridad de los participantes con un todo. No hay especificaciones precisas ni exactas de lo que se debe hacer, eso puede chocar con los defensores del análisis de la conducta. Las diversas técnicas aplicadas surgen acorde a la experiencia y el requerimiento del grupo, mucho tiene que aportar la sensibilidad (y personalidad) del temazcalero.
- Técnicas que se relacionan al cierre de ciclos. En las sesiones de temazcal las personas comentan emociones o sentimientos no expresados como el resentimiento, la culpa o el coraje, producto de las relaciones humanas, estos sentimientos (tormentosos) prevalecen y se vuelven un malestar constante en los participantes, entonces los temazcaleros propician la resignificación de esas experiencias incómodas y promueven la reconciliación con el pasado para hacer funcionales a los participantes en el presente. Así se logra independencia y responsabilidad hacia sí mismos.

De este modo podemos afirmar que cada temazcalero tiene su estilo personal que lo refleja al momento de guiar sesiones de temazcal, tal como sucede en los mismos procesos de psicoterapia con los psicólogos. Que el sistema de las sesiones de temazcal se parece más al diseño para promover “el darse cuenta” a través del descubrimiento, y en segundo lugar se encuentra la catarsis. Que se utiliza situaciones del “aquí y ahora” para crear oportunidades de crecimiento y que el control de las sesiones y de las dinámicas son llevadas por el temazcalero pero los cambios de pensamiento y conductuales son percibidas por el participante.

En general no hay una limitante de sesiones para dar por concluida la relación entre los temazcaleros y los participantes ya que las sesiones de temazcal no atienden a un cierre previsto, debido a que no hay un proceso longitudinal, los cierres se hacen en la misma sesión aplicando regularmente un código de ética

que limita a los participantes a comentar las experiencias de los compañeros. Bajo esta dinámica se puede considerar el espacio del temazcal como terapéutico por fungir como vertedero de emociones y facilitar procesos de crecimiento personal en diferentes ámbitos: físico, emocional, psicológico y espiritual, debido a sus innumerables beneficios y actos ritualísticos.

Aunque la finalidad de la investigación fue referirse estrictamente a las técnicas, resulta limitado su entendimiento sin explicar las condiciones generales que engloban la práctica de las sesiones de temazcal. Por lo tanto cada sesión de temazcal contiene elementos de una psicoterapia grupal, aunque existen elementos propios que lo diferencian sustancialmente porque:

- El temazcal es un lugar cerrado cuyas condiciones físicas confrontan directamente al participante. En este lugar imperan intervalos de vapor caliente y el aroma de plantas medicinales, aunque la oscuridad predomina el mayor tiempo, la principal confrontación refiere a la total desnudez o semidesnudez. El conjunto de estas características facilita, en los participantes, procesos de generación de confianza y expresión de sentimientos que generalmente desatan procesos catárticos, además de cambios significativos en diferentes dimensiones cognitivas como la percepción, memoria, creatividad, lenguaje y atención. La privación del sentido de la vista (con la oscuridad) obliga a los participantes a incrementar el umbral de sensaciones por los demás sentidos, siendo el oído y el tacto los principales sustitutos. Como consecuencia se genera un constante estado de alerta que promueve introyección y permite atender a los pensamientos, además incrementa las sensaciones que el cuerpo va experimentando. Esta es una diferencia sustancial con relación a la psicoterapia grupal convencional.
- El temazcal se contempla como lugar sagrado antes que un lugar de terapia grupal. Esto sucede desde el momento mismo que la invocación de la palabra crea imágenes, símbolos, y conceptos en la mente y lleva a



atravesar diferentes fases: mágica, mítica, racional y visión-lógica, lo que permite fundamentar diversas fases del desarrollo espiritual. Es allí donde se mantiene el vínculo con un poder superior y donde se halla una explicación cercana de las experiencias espirituales ligeras y breves o intensas y recurrentes que suceden en el desarrollo de las sesiones. Aunque esas experiencias pueden generar estados de ansiedad en los participantes, esto se diluye al hacerse más recurrente el estado de éxtasis ya que no contradice a ninguna religión, simplemente se reconforta al participante al comprenderlo y referirle que “eso sucede” y no hay necesidad de racionalizar la experiencia, por lo tanto bien puede ser clasificado como un “bebedero espiritual”. Con relación a la terapia grupal convencional, es difícil considerar la sala de trabajo grupal con tanto simbolismo.

- En las sesiones de temazcal (en todo momento) se realizan actos rituales: Esto propicia códigos y un tipo de lenguaje particular a la práctica del temazcal, en consecuencia fomenta un sentimiento de identidad hacia este recurso ancestral. Con los cantos, la concepción del lugar de la terapia como un recinto sagrado, la enseñanza de la cosmovisión que rinde culto a la naturaleza y a las deidades protectoras del baño de vapor, se recupera la mística de trabajo con grupos, diferencia importante con una psicoterapia grupal convencional. Para muchos participantes el sonido generado a través de los caracoles, tambores, sonajas, flautas y palos de lluvia, los traslada a imaginar su empleo en rituales de tiempos prehispánicos. En algunos de ellos se despierta una sensación de recuerdo y en otros se queda condicionado el recuerdo ante detonadores como la danza prehispánica. Eso mismo sucede en los participantes quienes experimentan alucinaciones, visiones, o el despertar de alguna memoria corporal.
- En las sesiones de temazcal se promueve una “desnudez” del cuerpo y de los pensamientos. Es una forma de combatir al ego, entendido como la máscara que nos ponemos y que nos domina al actuar, entonces la referencia e invitación es hacernos conscientes que vivimos con él pero de

vez en cuando lo podemos dejar fuera, eso es parte de lo que se trabaja en el interior del temazcal ya que al "desnudarnos" simbólicamente atacamos al ego. Nos mostramos en otra faceta y nos reencontramos con nosotros mismos. Pretendemos dejar esa ilusión de la máscara que somos para encontrarnos con nuestro cuerpo, al exponer el cuerpo damos posibilidad a la exteriorización de la memoria corporal a través del contagio emocional que se produce cuando se vierten experiencias "ancla" que guían del pensamiento al sentimiento. Hay una percepción del tiempo pasado en el presente, y se puede experimentar un fusionamiento con los elementos y la unificación con el todo, llámese universo, elementos de la naturaleza: agua, fuego, viento o tierra, o dinámica grupal.

- En las sesiones grupales de temazcal se procura el cuidado corporal. La colocación de plantas medicinales o preparados como el barro y arcilla en lugares de dolor en el cuerpo, representan una oportunidad para mantener contacto con él y no solamente con las emociones. Algunos temazcaleros guían a los participantes para ubicar la emoción en alguna zona de su cuerpo, parte de la labor de expresión de emociones tormentosas tiene que ver con la liberación de sonidos o de pensamientos. Generalmente luego de expresar emociones reprimidas (secretos producto de las relaciones personales) queda una sensación de liberación física: deja de doler, de oprimir, de pesar, de lastimar, de cargar.
- Las sesiones grupales de temazcal –a propósito– desintoxican el cuerpo de los participantes. Esta es una diferencia que no se contempla en la psicoterapia grupal convencional ya que por el simple hecho de permanecer en una sesión, el participante se obliga a transpirar excesivamente justificado así los beneficios que el temazcal ejerce sobre los diferentes sistemas del cuerpo humano, sin embargo existen situaciones de riesgo en su práctica; al mismo tiempo que se transpira toxinas también se pierde vitaminas y minerales por ello es conveniente regular el tiempo de la estancia de los participantes en el interior; se sugiere evitar a personas con marcapasos, manejo de presión alta, de niveles elevados de azúcar en la

sangre, en etapas avanzadas de enfermedades crónico degenerativas y heridas abiertas. Así como evitar alimentos y bebidas frías, cubrirse adecuadamente con ropa abrigadora al salir, hidratarse y en última estancia, después de salir del temazcal evitar tocar agua helada o exponerse a vientos fríos ya que pueden producir parálisis muscular.

- Las sesiones de temazcal promueve la expresión de ideas de todos los participantes. Por medio de rondas en la cual todos pueden agradecer, hacer pedidos, oraciones, hacer comentarios de aliento en beneficio del que está en crisis, del que hace catarsis, lo reconfortan con palabras de aliento y esto facilita la vinculación hacia experiencias religiosas o espirituales pues resulta sencillo creer, tener fe, experimentar y alcanzar un estado de fascinación por las experiencias que sobreponen la realidad.
- Las sesiones de temazcal son conformadas por un grupo de personas que tienen un objetivo personal y grupal; -sentirse bien- en el aspecto físico, social o espiritual, esta modalidad de intervención justifica y da cabida a la intervención terapéutica integral porque el interés superior se centra en ser y no en parecer (fuerza del vínculo común referido por Pratt). De este modo los participantes se modifican y aprenden juntos con la expresión de sus emociones y experiencias, aunque la relación con sus compañeros tiene una breve duración de tiempo, se genera un vínculo de confianza que les permite mantenerse en interdependencia. Al asumir reglas implícitas y explícitas se genera respeto mutuo (y con seres espirituales), además de protección y armonía grupal: similar a las condiciones de un contrato terapéutico, aunque la diferencia sustancial es la intervención integral que se consigue en las sesiones de temazcal.
- En las sesiones de temazcal se cuenta con un guía que asume un rol variable que alterna a lo largo de las sesiones pero que lo protagonizan como líder: paternalista/proveedor y al mismo tiempo propiciador de fraternidad grupal. El temazcalero es la figura central de todas las sesiones y una diferencia sustancial con las psicoterapia convencional es que no es concebido con el rol de "Psicólogo" (aunque goza de reconocimiento social

y profesional) esto evita la estigmatización y rompe con el estereotipo de “terapeuta”; esta percepción facilita la apertura emocional de los asistentes ya que el temazcalero reconoce sus emociones y sentimientos internos y las comparte cuando se requiere.

Por todo lo anterior podemos afirmar rotundamente que los temazcaleros aplican técnicas y generan dinámicas que promueven una psicoterapia grupal en las sesiones de temazcal y estas dinámicas los relacionan con la intervención profesional de un psicoterapeuta.

Siguiendo esta misma línea, los resultados alcanzados en esta investigación nos facilitan el planteamiento de nuevas perspectivas de investigación que obliguen a los actuales modelos psicológicos contemplar variantes de intervención grupal. Quizás en un futuro inmediato pueda hacerse de este elemento tradicional un complemento de los diversos modelos de psicoterapia grupal cuya eficacia se valide empíricamente. Representará un impacto grande en cuanto a la modalidad de tratamiento ya que modificará la concepción sobre el usuario, pues implica cambios significativos en la modalidad del tratamiento grupal.

Bajo esta misma lógica, se considera necesario abrir una nueva corriente de atención psicológica que retome (mejor dicho que constituya) una perspectiva integral de atención, prevención y tratamiento y que fundamente sus pilares teóricos en el conocimiento que han legado los pueblos originarios. Resultará novedoso el planteamiento de formación de psicólogos que integren a su formación profesional las técnicas propias del temazcal, lo que implicará adquirir conocimientos adicionales sobre el funcionamiento del cuerpo humano, sobre herbolaria, de destrezas adjuntas como la práctica de la danza prehispánica que orienta sobre la cosmogonía prehispánica, sobre el conocimiento de los rituales y la manipulación de los elementos de la naturaleza, de cantos que incluyen el idioma náhuatl, de una educación valoral que sea determinada por la relación de

respeto entre los seres humanos con la naturaleza y de una construcción espiritual de los temazcaleros en formación, además de una formación ética y profesional.

Al exhibir los alcances de esta investigación queda abierta la posibilidad de complementar la formación de los psicólogos para acceder a otros conocimientos y al mismo tiempo incita a otras disciplinas a conjuntar esfuerzos para beneficiar al ser humano; en medio de una dinámica social que fomenta la despersonalización y la digitalización de las relaciones humanas, deben surgir propuestas como el temazcal que reestructuren al tejido social.

Por lo expuesto anteriormente se augura que -en cuanto al tema del temazcal-, aún hay mucho por descubrir en disciplinas como la sociología, la medicina, la antropología, historia, pedagogía, arquitectura y desde luego, la psicología, de hecho ya resulta atrevido proponer la inserción de la práctica del temazcal en algunas vertientes de la misma psicología, sin dejar de mencionar la formación de los psicólogos-temazcaleros.

En concreto, este documento correlaciona las técnicas que forman dinámicas grupales entre el temazcal y la psicoterapia grupal pero es solo un vínculo que abre otras posibilidades de exploración, por ejemplo en la psicología básica se puede particularizar la investigación que explique con certeza las funciones psicológicas (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje y aprendizaje) que suceden antes, durante y después de las sesiones de temazcal.

Algunos planteamientos que merecen ser investigados en la psicología aplicada será la exploración de las sesiones de temazcal con grupos de personas que padecen sufrimiento debido a trastornos mentales o bien en aquellas que no han desarrollado adecuadamente su potencial humano.

En el ámbito comunitario, se puede experimentar el uso del temazcal como vínculo para construir y potencializar procesos de ciudadanía ya que al masificarse su

uso, representará una opción para promover estilos de vida saludables. En este mismo aspecto se puede construir una red de instituciones (comunitarias, de salud, deportivas, etc.) que (sin intención de protagonismo) conjunten esfuerzos para ampliar su impacto en poblaciones donde se amerite su atención. Muy probablemente se inicie con la práctica del temazcal como un proceso recreativo que sin duda conglomere a grupos organizados: amigos, compañeros de escuela, compañeros de causa común, mujeres embarazadas, grupos de adultos mayores, etcétera. El temazcal genera un bienestar que promueve un estado de ánimo especial que puede ser reflejado en actividades como el trabajo, familiares, escolares. Entonces si esta emoción predominantemente es positiva, los resultados podrán ser considerados positivos.

Queda claro que el temazcal es un lugar de convivencia social, siendo así podemos aseverar que durante las sesiones, el mundo tecnológico y virtual se prescinde (mas no se descarta, ni se excluye ya que como herramienta tecnológica puede ser bastante útil para sensibilizar en temas que pueden ser abordados antes y complementados dentro del temazcal; depresión, relaciones destructivas, adicciones, etc.), y permite la interacción “cara-cara” (a pesar de la oscuridad) lo cual facilita los vínculos personales. Queda entonces libre la posibilidad de investigar esta modalidad de relacionarse, de modificarse y de instruirse entre sí. Probablemente el temazcal funja como lugar de promoción del ser humano razonante, como lugar educativo, donde la última estancia sea formar seres humanos racionales. En otras palabras representa un lugar de promoción cívico-cultural y de valores basados en la cooperación.

En ese sentido, en el ámbito educativo queda por investigarse formas de participación para aprender y enseñar tradiciones culturales relacionadas a la historia de nuestro país con el pretexto de la práctica del temazcal, en este punto es importante mencionar que puede resultar motivante para mirar la historia (de México) con interés; en este marco será interesante desarrollar investigación longitudinal para conocer los factores que pueden marcar la formación de valores

y conductas en participantes que hacen uso de estas prácticas de aquellos que están ajenos a ella. Qué interesante resultará acercar este recurso ancestral a poblaciones infanto-juveniles, tan solo sugerimos uno de tantos temas que pueden ser abordados; la creación literaria utilizando diferentes niveles de sugestión o bien el desarrollo de diferentes grados de imaginación en donde se puede formular la creación de escenarios, de canciones, de poemas, de historias que pueden propiciar novelas o simples ideas para resignificar la relación ante problemas sociales, emocionales y de aprendizaje.

En el ámbito de lo familiar, se puede propiciar dinámicas dentro del temazcal donde el temazcalero simplemente guíe a las parejas para tratar asuntos que les atañen: sus resentimiento, lo que les agrada o no del otro, la imagen real/imaginaria que tienen de su pareja, sus rencores, y sus proyectos compartidos para después proponer proyectos individuales, dando cabida que cada uno tiene deseos y metas que incluyen al otro y que desea crecer de modo individual también, estos temas incluyen a los hijos con lo cual se da cabida a atender en una misma sesión a todos o bien se puede crear una sesión para parejas o para hijos; las modalidades variaran sin duda.

En el campo de la rehabilitación hay mucho por investigar con relación a su aplicación en diferentes discapacidades: física, sensorial, de desarrollo y cognitiva. En el caso de la discapacidad motora se puede complementar la rehabilitación con el empleo de técnicas de masajes; con personas sordomudas la experimentación de sonidos con los instrumentos de percusión abrirá otros campos no explorados de socialización, en ese caso se sugiere la iluminación del interior por medio de velas. En el caso de niños con déficit de atención representará un reto la adecuación de las dinámicas y con las personas que tienen una limitante física producto de una lesión de las vías de conducción de impulsos nerviosos del encéfalo o de la médula espinal, el uso del temazcal representa una alternativa de atención, pues queda demostrado que las condiciones del interior del temazcal resultan un estimulante a los diferentes sentidos. En general es un campo no

explorado que puede sorprender por sus avances ya que es algo no contemplado. En estas propuestas queda manifiesto que la relación en la rehabilitación debe ser multidisciplinaria.

Por otra parte, en la medicina tradicional existe una concepción que atribuye cualidades de “frialdad” al cuerpo y a consecuencia se siente dolor muscular, entonces bajo esta perspectiva el temazcal es una práctica que genera calor y (regula) disminuye la sensación de dolor, si esto es cierto, diferentes poblaciones se verán beneficiadas con su uso, (aunque algunas ya lo son en comunidades rurales por ejemplo las embarazadas durante la gestación de su producto o bien después del parto) quizás este sea un argumento que acompañe a la moderna Geriatria para mantener la salud o atender la enfermedad de los ancianos ya que adicionalmente, la relación de grupalidad terapéutica en sí misma, puede evitar un sentimiento agobiante ante la soledad, el aislamiento y la dependencia de este sector poblacional, recordemos que nuestro país tendrá un incremento considerable de adultos mayores en tan solo algunos años, entonces el temazcal puede ser un recurso adicional para potenciar esta rama de la medicina.

No podemos dejar a un lado el hecho que las piedras se calientan con leña, lo cual produce humo contaminante, es un reto aprovechar el mayor calor posible con la menor combustión, para lo cual se debe construir hornos (con filtros) pensados en esta característica disminuyendo los riesgos de alguna intoxicación, y aprovechando el calor para calentar agua (que se verterán los participantes al salir), para cocinar, o para cocer los preparados que se utilizaran en el interior.

Por supuesto que existen limitantes, una de las principales refiere a un cambio sustancial en la concepción del sujeto, la otra a eliminar la etiqueta de charlatanería que existe al rededor de lo que se comercializa con relación al temazcal y que está proliferando, se requiere innovar en la formación de nuevos temazcaleros y aprender de los que ya tienen ese prestigio social. Otra limitante es la urbanización de las grandes ciudades pues acota la construcción de



temazcales. Falta un marco normativo con relación a la atención que se brinda en los temazcales y no existe censo alguno sobre el número exacto de estos recintos.

De proliferar en México el uso de terapias utilizando como recurso adicional al temazcal, los usuarios tendrán acceso a terapias grupales que los conciben en diferentes aspectos: físico, mental y espiritual, por tanto la atención será integral. Diversos sectores poblacionales urgen ser atendidos en desequilibrios orgánicos y mentales y merecen otras estrategias de intervención, prevención y tratamiento que considere crucial el desarrollo espiritual en su rehabilitación. Esto no reemplaza la práctica de psicoterapia grupal, por el contrario potencia cambios en los participantes. De hecho partimos de la premisa que el ser humano pertenece a otros contextos de convivencia social que en sí son terapéuticos, la diferencia es que el temazcal los puede complementar.

Es necesario investigar: ¿Qué repercusiones produce en los temazcaleros guiar tantas sesiones de temazcal?, ¿qué periodo de tiempo es recomendable para asistir al temazcal?, ¿qué perfil de sujetos conviene tratar en este recinto?... los riesgos de sustituir el calentamiento de las piedras volcánicas de leña a gas, las técnicas que se emplean para: prender el fuego, para sahumar, para preparar las infusiones y cocimientos, para orientar y construir un temazcal, para atender los malestares que surgen después de la exposición al vapor caliente, en fin, aún queda mucho por poner en claro. En definitiva lo que se propone son posibles líneas de investigación que podrían complementar el estudio realizado en esta tesis.

Por último resulta necesario abrir foros de discusión para escuchar las propuestas de los movimientos sociales que defienden este recurso y la postura de instituciones sociales que están actualmente promoviendo el temazcal como medio de salud; Al respecto, ¿Qué postura asumirá la psicología “actual”? Es claro que se debe evitar una exaltación exagerada de los beneficios que acarrea la práctica del temazcal y tomar argumentos que fomenten aspectos irracionales de

la fe, pero también es necesario desarrollar bases sólidas que limiten los alcances de este recurso. Es necesario investigar y cimentar en base a ello los métodos de intervención que se realizan dentro del temazcal como un recurso de salud local que se puede utilizar en nuestro país, eso evitará exportar modelos de atención basados en sujetos diferentes a los que vivimos en este país. Lo relevante de este trabajo es que se expone este recurso local como una estrategia de intervención psicológica que se está utilizando actualmente, que está proliferando y que se está desaprovechando la oportunidad de innovar al respecto. Es una manera de reconciliar el pasado con su uso actual en la práctica del presente.

## BIBLIOGRAFÍA

Alcina Franch, José. (1980). *El temazcal en Mesoamérica: evolución, forma y función*. Revista española de Antropología. Facultad de Geografía e Historia. Universidad Complutense de Madrid. España.

Alcina Franch, José. (2000). *Temazcalli. Higiene terapéutica, obstetricia y ritual en el nuevo mundo*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Escuela de Estudios Hispano-Americanos. Sevilla, España.

Alonso Anne PHD y I. Swiller Hillel, MD (1995) *Psicoterapia de grupo en la práctica clínica*. Edit. El Manual Moderno S.A. de C.V. México, D.F.

Antoniucci M.G. (2006). *Fundamentos de la psicoterapia*. Psiconsulta digital. [en línea] Disponible en: [http://www.psiconsultadigital.com.ar/fundamento\\_psicoterapia.htm](http://www.psiconsultadigital.com.ar/fundamento_psicoterapia.htm) [09 de enero del 2006]

Arreola, José María. (1920) *El temazcal o baño de vapor mexicano*, Ethnos, Vol. 1, No. 1, México, P.p 29-33

Bulnes Petrowisch, Juan. (2001). *Institución y tradición del temazcal en Mesoamérica*. Tesis de Licenciatura en Arqueología. Escuela Nacional de Antropología e Historia. México.

Calderón Narváez, Guillermo (1981). *Conceptos psiquiátricos en la época prehispánica*. Salud Mental comunitaria. Trillas, México. P. 87-101.

Carrillo J. F. (1999). *Inipi, la cabaña de sudar*. En Mejía González, M. (comp.) *Manual de medicina tradicional y plantas medicinales*. Herbal. México. P.p. 50-51

Davidoff Linda (1989) *Introducción a la Psicología*. Mc Graw Hill. 3ª edición. México.

Del Bosque Rodríguez Andrés (2003). *Manual de terapia cognitiva de acuerdo al modelo de Aaron T. Beck*. Tesina Licenciado en Psicología. FES Iztacala, UNAM. P. 155

Díaz Portillo Isabel (2000). *Bases de la terapia de grupos*. Editorial Pax, México. P. 17

Dreyfus Catherine (1977). *Los grupos de encuentro*. Editorial Mensajero Bilbao, España.

Durand, José Antonio, Rodríguez, Imelda y Herrero, Rodolfo (1990) La práctica psicoterapéutica en la medicina tradicional. En *Medicina Tradicional ¿Opción médica para el siglo XXI?* México. P.p. 177-181

Ewald, Gregory A. Y Mckenzie, Clark R. *Manual De Terapéutica Médica*. 9º Edición, 1996 México, Editorial Masson-Little Brown

Frey Aranza Eneidith Marali. (2003). *Los talleres humanistas: una alternativa educativo-terapéutica para madres adolescentes en la resolución de su proyecto de vida*. Tesis, Licenciado en Psicología. FES Iztacala, UNAM. P. 254

González Nuñez José de Jesús (1999). *Psicoterapia de grupos. Teoría y Técnicas a partir de diferentes escuelas psicológicas*. Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V. México, D.F. P.262

Guerra Rangel Nelly Beatriz (2003). *El anciano frente a la muerte; propuesta de intervención psicológica basada en la terapia racional emotiva*. Tesis, Licenciado en Psicología, FES Iztacala. UNAM, P.p. 245.

Guimón José (2003) Manual de terapias de grupo. Tipos, modelos y programas. Editorial Biblioteca Nueva, S, L., Madrid España.

Hernández Cruz, Pablo. (1995). *El baño de temazcal triqui de Oaxaca*. Ce- Acatl. Revista de la cultura del Anahuac. Núm. 69. México, D. F.

Hernández Guillén, Xóchitl Guadalupe (2000). *El baño de temazcal: una terapéutica alternativa en el ámbito psicológico*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM-Iztacala. México.

Herrera Mario. (1979). *El temazcal, ¿La nave del diluvio?*. Astroarqueología mexicana No. 70. Ed. Posada S.A., México, P.p.18-21.

Heuze y de Icaza, P., y Luengas, A. L., (1990) *El temazcal: Una forma de resistencia indígena, Nematihuani*. Revista de Psicología y Ciencias Sociales. No. 8. México, septiembre, P.p. 30-35

Janine Puget (1991). *El grupo y sus configuraciones. Terapia Psicoanalítica*. Editorial Lugar Editorial S.A. Buenos Aires, Argentina. P.p. 254

Kaplan I. Harold y J. Sadock Benjamin (1998). *Terapia de grupo*. 3ª Edición.. Editorial Médica Panamericana. S.A. España

Katz, Esther, (1993) *El temazcal: Entre religión y medicina*, en Dabro (comp.), III Coloquio de historia de la religión en Mesoamérica y áreas afines, México; UNAM, P.p. 173-183

Lemus Olvera, Rafael. (1995). *El temazcal tradición que se niega a morir*. Ethnos. Mayo. México. P.p..49-40

Lillo Macina, Vicenza. (1998). *El "Temazcalli", baño indígena de vapor. Su significación simbólica en el pensamiento mesoamericano: su uso psicoterapéutico en la medicina tradicional mexicana*. Tesis de Maestría en Estudios Mesoamericanos. Facultad de Filosofía y Letras. UNAM. México.

López Austin, Alfredo. 1980 *Cuerpo humano e ideología: Las concepciones de los antiguos nahuas*. México. UNAM.

López Austin, Alfredo (2000) *Textos de medicina náhuatl*. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Históricas. México. Pp. 150-151

Mahoney J. Michel y Freeman Arthur (1988). *Cognición y Psicoterapia. Cognición y Desarrollo humano*. Editorial Paidós. Barcelona, España.

Mejía González, Marcial. (2003). *Conceptos terapéuticos utilizados en la medicina tradicional mesoamericana*. Herbal. México.

Mendoza Castelán, Guillermo (2002). *Usos terapéuticos de temazcal*. Universidad Autónoma Chapingo. Departamento de Fitotecnia. Futura. México. Pp. 115.

Mendoza y Cols. (2004). *Fundamentos del Temazcalli*. Universidad autónoma de Chapingo. México.

Moedano N. Gabriel. (1977). *El temazcal y su deidad protectora en la tradición oral*. Boletín del departamento de Investigación de las Tradiciones Populares 4. Dirección General de Arte Popular. SEP. México.

O'Donel Pacho (1974). *Teoría y técnica de la psicoterapia grupal*. Amorrorto Editores. Buenos Aires, Argentina. P.209-231.

Ochoa García Ma. Del Carmen (2002) *Terapia de juego cognitivo-conductual para los trastornos infantiles*. Tesina Licenciado en Psicología, FES Iztacala, UNAM. P. 91

Olivera, Mercedes (1967). *Temazcales en la zona cholulteca, cholula*. Reporte preliminar, editorial Nueva Antropología, México, p. 81-86.

Ortiz Butrón, Agustín. (2005) *El temazcal arqueológico*. En *Arqueología Mexicana*. Vol. XIII Núm. 74.

Palacios Agustín (1975) *Técnica de grupo en Psicoanálisis. Ciclos de la historia natural del grupo analítico abierto*. La prensa médica panamericana. S.A. México. Capítulo VII. P.p.173-181.

Romero Contreras Alejandro Tonatiuh. (1998) *Los Temazcales de San Isidro Buensuceso. Cultura, medicina y tradición de un pueblo tlaxcalteca*, Tlaxcallan Ediciones del Gobierno del Estado,

Romero Contreras, Alejandro (2001). *Visiones sobre el temazcal mesoamericano: Un elemento cultural polifacético*. En *Ciencias Sociales*. Vol. VIII No. 2

Salama Penhos Héctor (2002) *Psicoterapia Gestalt. Proceso y Metodología*. 3ª Edición. Alfa Omega grupo editor, S.A. de C.V. México.

Sánchez Bodas Andrés (1990) *Psicoterapia Humanística: Un modelo integrativo*. Revista Argentina de psicodrama y técnicas grupales. No 5 Año VI, Septiembre.

Sánchez Morales Primo (2003). *El temazcal. Uso ceremonial y terapéutico*. CONACULTA. México.

Semerari Antonio (2002). *Historia, teorías y técnicas de la Psicoterapia Cognitiva*. Editorial Paidós Ibérica, S.A. Barcelona, España.

Tapia González Claudia (2003). *La teoría de Maslow y el desarrollo del potencial humano*. Tesina Licenciado en Psicología, FES Iztacala. UNAM. P.51

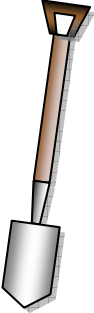

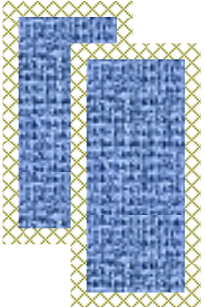
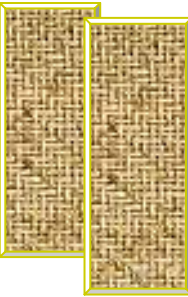


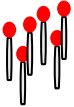



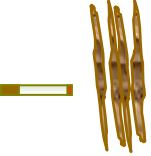

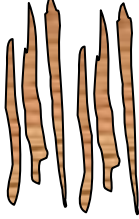

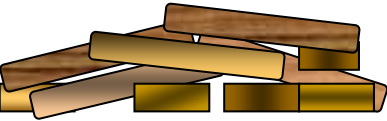



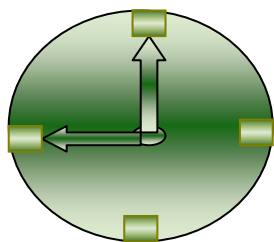
**ANEXOS**

## Anexo 1

### Cómo construir un temazcal con carrizos

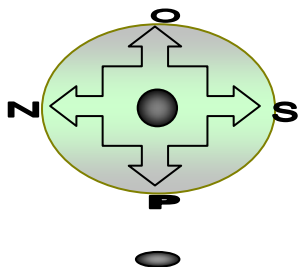
Para construir un temazcal “temporal” (con materiales perecederos) en cual pueda albergar a 15 personas cómodamente sentadas/acostadas necesitamos lo siguiente:

<p>1 Pala.</p> 	<p>1 Zapapico.</p> 	<p>Cobijas (Las suficientes para cubrir el temazcal).</p> 	<p>Petates (Los suficientes para cubrir el temazcal).</p> 	<p>18 carrizos recién cortados de 3 a 4 metros de largo.</p> 
<p>1 rollo de rafia.</p> 	<p>1 caja de cerillos de madera.</p> 	<p>Incienso de lágrima de puñado.</p> 	<p>½ Kg de Carbón.</p> 	
<p>1 <i>Popochcome</i> (sahumerio).</p> 	<p>1 puño de Tabaco.</p> 	<p>Hojasca (Lo suficiente para cubrir el piso del temazcal).</p> 	<p>Rajas de madera Ocote.</p> 	
<p>Varias Piedras volcánicas (de unos 5 kg de peso).</p> 	<p>Madera seca.</p> 	<p>Un ramo de pirul, eucalipto, ruda y santa María (debe estar enrollado con listón o hilo de color rojo) para cada participante.</p> 		

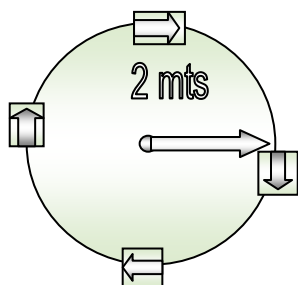


## PROCESO DE CONSTRUCCIÓN

Es importante tener una referencia para iniciar la construcción para ello utilizaremos las manecillas del reloj.

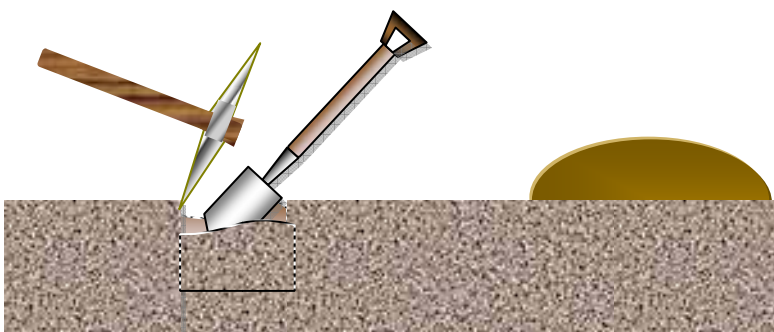


La orientación de los cuatro rumbos cardinales permitirá la ubicación de la construcción de las cuatro puertas. Iniciaremos en dirección al poniente. Enfrente de esta puerta se construirá el *textile*, es decir, el lugar donde se calentarán las piedras.



En primer lugar marcaremos un círculo de dos metros de radio aproximadamente. El terreno deberá ser plano.

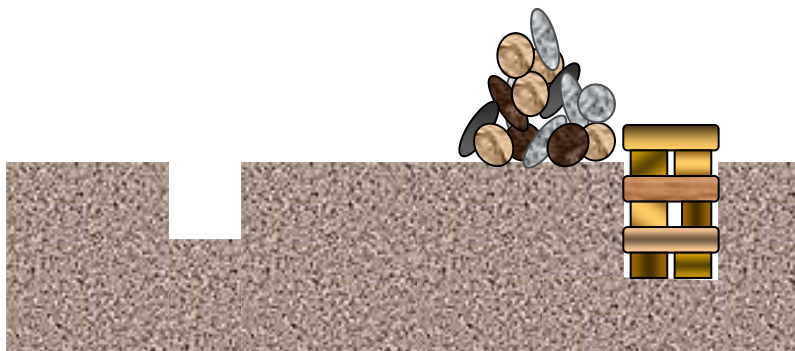
A continuación, se deberá marcar un cuadro de 40 centímetros de cada lado, quedará justo en el centro del temazcal. Ese será el lugar donde se pondrán las piedras calientes por lo tanto debe tener una profundidad de 50 centímetros aprox. La tierra se debe aflojar con el sapapico y retirar con la pala fuera del diámetro.



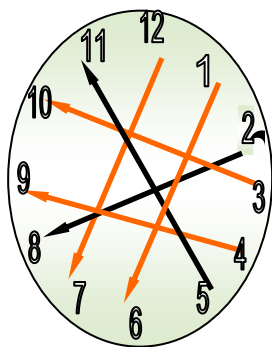
A 5 metros de distancia fuera del primer círculo marcado, se hará otra excavación, ésta tendrá forma de cuadro y sus lados medirán 80 centímetros, con una profundidad de 60 centímetros. Esta distancia evita que las flamas alcancen la estructura del temazcal y preveé algún accidente.



Allí se colocará la madera suficiente para mantener el fuego intenso durante 90 minutos, tiempo necesario para conseguir que las piedras obtengan el calor requerido para la sesión de temazcal, cuando esto sucede las piedras se observan "al rojo vivo" aunque a la luz del día se observan blancas. Se acostumbra colocar la leña de modo cruzado y algunas varas delgadas en la parte de en medio y debajo de las piedras.



Algunos(as) temazcaleros(as) prefieren solicitar permiso a la Madre Tierra antes de manipular el lugar donde se construirá el temazcal. Antes de utilizar los carrizos se acostumbra sahumarlos con humo de copal, esto mismo sucede con las piedras y con la madera. En todos los casos se hacen oraciones mientras se procede.



Para comenzar la construcción de la estructura del temazcal es necesario tomar de referencia la manecilla horaria del reloj.

De este modo, haremos 12 hoyos de 20 centímetros de profundidad por 10 centímetros de diámetro aproximadamente y dentro de cada uno se colocará una pizca de tabaco y se hará una breve oración (también se puede agregar aguardiente o agua bendecida). Se insertará el carrizo y se rellenará el hueco, tanto con piedras como con la misma tierra, para fijarlo. Es necesario que los carrizos sean flexibles, en caso de romperse se hará un remiendo con otro pedazo de carrizo.

El carrizo de la horaria de las 12 corresponderá con la de las 7.

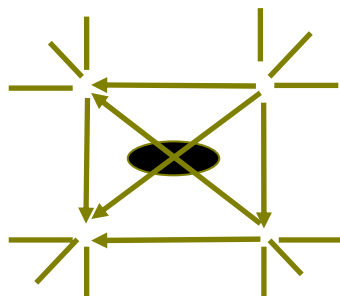
El carrizo de la horaria de la 1 corresponderá con la de las 6.

El carrizo de la horaria de las 2 corresponderá con la de las 8.

El carrizo de la horaria de las 3 corresponderá con la de las 10.

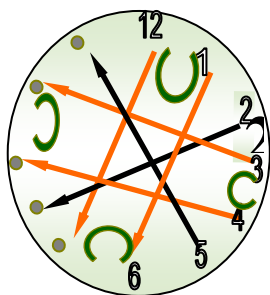
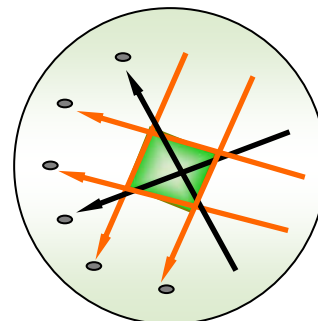
El carrizo de la horaria de las 4 corresponderá con la de las 9.

El carrizo de la horaria de las 5 corresponderá con la de las 11.



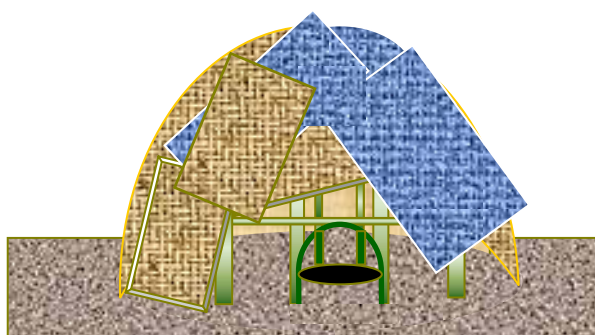
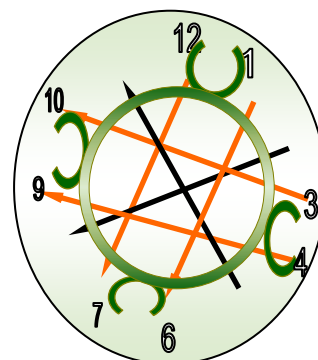
El lector puede distinguir una vista superior del entramado de los amarres de la manera en que debe quedar el centro del temazcal, nótese que se forma un cuadro. Es importante amarrar con rafia cada enlace pues de ello depende la resistencia para soportar la carga de las cobijas y/o petates.

Este tipo de soporte dura más de tres meses.

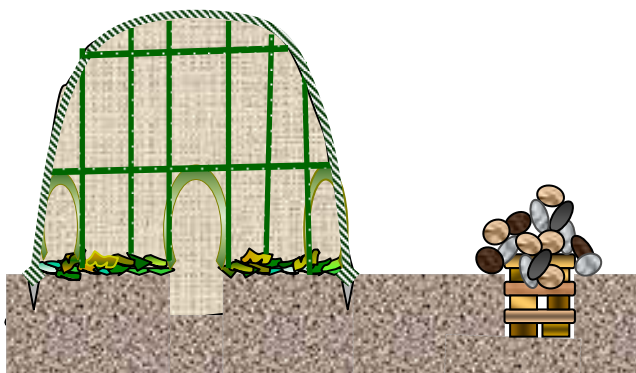


A continuación se debe hacer los arcos que simbolizan cada una de las cuatro puertas. Debe hacerse con la punta de los carrizos ya que son los más flexibles; tendrá una altura de 60 centímetros, quedarán de la siguiente manera: la primera puerta quedará entre las 6 y las 7, la segunda será entre las 12 y la 1, la tercera será entre las 9 y 10 y la última será entre las 3 y 4.

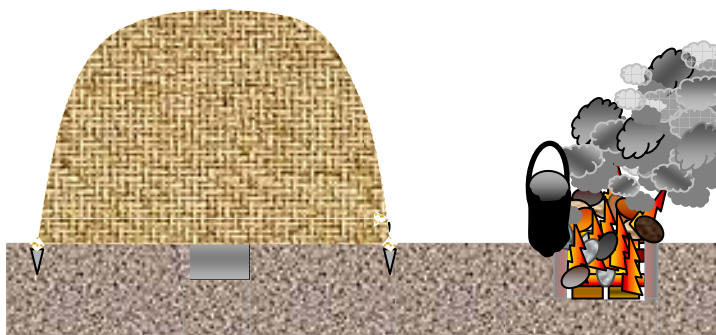
Para darle firmeza a la estructura se amarrarán horizontalmente cuatro niveles de carrizos: el primero quedará a ras del piso, el segundo encima de los arcos, el tercero y cuarto nivel quedará entre los arcos y la cima. Los carrizos abarcarán toda la circunferencia del temazcal.



Es en ese momento cuando se deberá cubrir con las cobijas y los petates los cuales se colocan y quitan en cada sesión. Debe asegurarse que estos no se caigan, si es necesario hay que amarrarlos. Se sugiere que los petates queden hacia dentro del temazcal y las cobijas encima de estos. Si se prefiere se puede cubrir con un plástico de color negro toda la parte externa, eso garantiza la oscuridad en el interior.

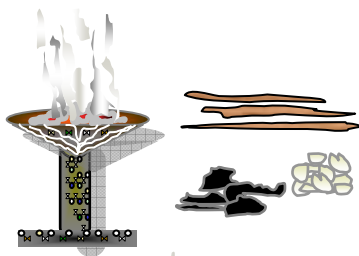


Una vez terminada la estructura se coloca la hojarasca en el suelo, al interior del temazcal dejando descubierto el centro. Afuera se colocarán las piedras en el horno. Generalmente hay una persona —denominado “Aguila de Fuego”— encargada de mantener el fuego y rotar las piedras para su correcto calentamiento.

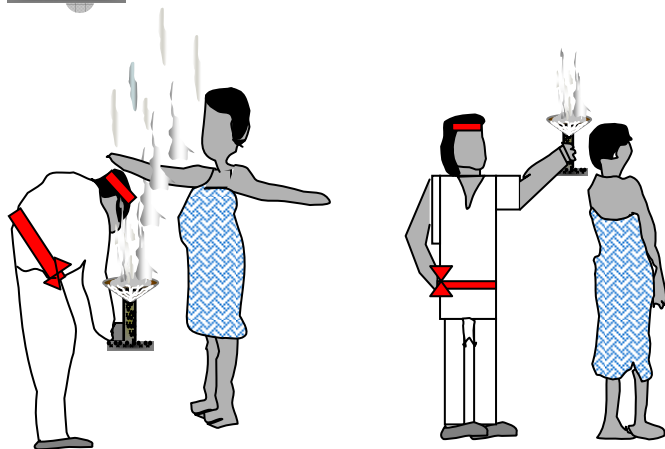


Al encender el fuego se hace otra oración breve. Es el momento para acercar una olla de aluminio o barro con agua y plantas medicinales para hacer una infusión, la cual será vertida sobre las piedras calientes para provocar el vapor curativo. Se deberá esperar unos 35 o 40 minutos.

Es el momento en el que las personas que entraran al temazcal tienen que hacer un cambio de ropa. Deben entrar descalzos, sin accesorios; aretes, cadenas, pulseras etcétera, y preferentemente usar ropa de algodón. No es recomendable portar ropa interior sintética ya que se puede calentar y quemar a las personas. Algunos(as) temazcaleros(as) sugieren que se use lo menos posible de ropa para tener un mayor aprovechamiento del vapor. Al salir se cubrirán todo el cuerpo con una toalla grande y evitarán exponerse al viento frío



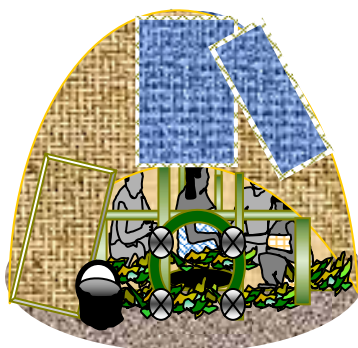
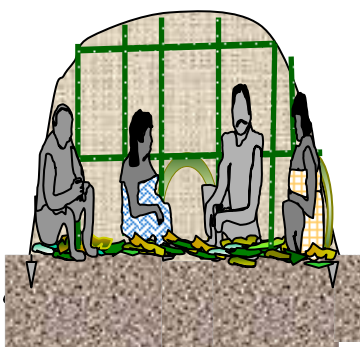
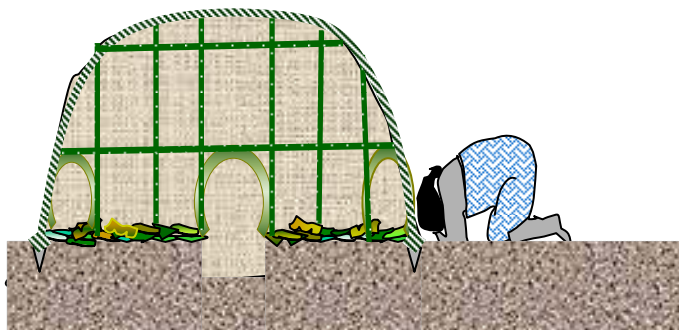
Una vez preparados los participantes, serán "limpiados". Se requiere depositar dentro de un sahumero ocote, carbón y al quemarse éste se colocará incienso de lágrima (Se puede obtener brasas de la fogata para el mismo fin y agregar algún otro elemento que genere humo, descritos en el capítulo 3)



Este humo servirá para "limpiar" todo el cuerpo. El(la) temazcalero(a), quien es la persona indicada para ello, lo hará con cada una de las personas antes de entrar. Al momento que hace esto pide permiso a las deidades para que la persona pueda encontrar un equilibrio mental, espiritual y físico.

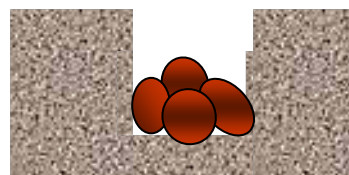
Se debe esperar hasta que todas las personas hayan sido sahumadas. El(la) temazcalero(a) les pedirá que de ser posible se acomoden intercalados, un hombre y una mujer, al ingresar al temazcal, con la finalidad de mantener equilibrada la dualidad. Se les solicita a las personas que procuren mentalizarse para soportar el calor y se les avisa que solo podrán salir en el cambio de las puertas. La duración entre una y otra es variable (30 minutos aprox.).

Al momento de entrar la persona deberá colocar su mano izquierda en el suelo, en la base de la primera puerta, luego colocara su mano derecha encima y la frente sobre las dos mientras se arrodilla y menciona la palabra *Ometeotl* (dualidad creadora de vida). Una vez que ha terminado entrará de frente por la angosta puerta, lo hará “agachado” y “gateando”.



Al entrar se deberán acomodar a la derecha en relación a la primera puerta. Ya que entraron todos, se introducirá el cocimiento de plantas medicinales que se verterá sobre las piedras. Esto lo hace el(la) temazcalero(a) con una bandeja o ramo ya que será el quién regule el calor que se produce con el vapor.

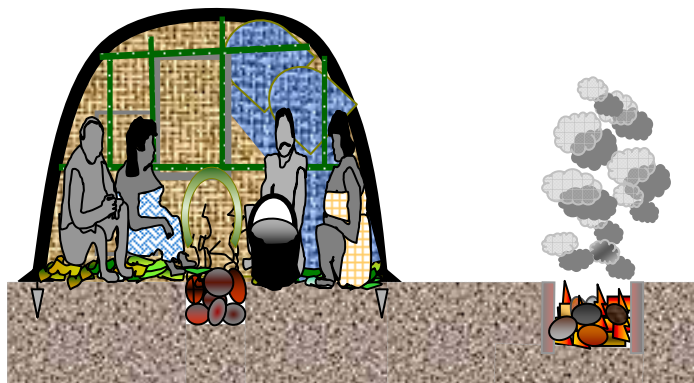
Enseguida se meterán las piedras calientes. Es muy importante que no lleven restos de brasas ya que puede resultar tóxico. También puede quemar a los asistentes. El(la) temazcalero(a) se auxiliará de un ayudante (Águila de fuego) quién será la persona que introduzca las piedras apoyado con la pala o bieldo y el(la) temazcalero(a) colocará las primeras cuatro en relación a los cuatro rumbos cardinales (formará una cruz). Al momento de meter cada una, se le unta incienso debe ser muy poco para que no haga mucho humo. Después las colocará de manera alternada, procurando que no vayan a rodar. Opcionalmente se le dará a cada participante un ramo de plantas el cual servirá para golpear su piel con la finalidad de jalar el vapor caliente a su cuerpo, asimismo se promueve un estado de alerta.





La distancia entre el xitle (depósito de las piedras) y los pies de las personas es de aproximadamente 50 centímetros, por lo que no hay riesgo de quemarse, aun así se debe tener cuidado al momento de verter el cocimiento ya que puede salpicar gotas de agua caliente.

En ese momento las personas comienzan a transpirar por el calor que inmediatamente se concentra. En un principio es necesario mantener la primera puerta abierta para que salga todo el humo.



Así se comienza con la primera de cuatro puertas, en cada una se procura meter 13 piedras que en total suman 52 lo que simboliza un ciclo azteca. Al terminar cada "puerta" se ventila el lugar y en la tercera puerta se acostumbra ofrecer a los participantes una infusión de plantas medicinales. En algunos temazcales se ofrece fruta y en otros ningún alimento o bebida.

Al salir colocarán sus manos en el suelo y su frente sobre ellas y nuevamente mencionarán la palabra *Ometeotl*. Algunos(as) temazcaleros(as) prefieren que los participantes salgan con la cabeza hacia el frente (simulando el nacimiento) pero otros optan por que se despidan del temazcal tal como entraron. Afuera las estará esperando el "Águila de fuego" (que estará pendiente de lo que se requiera) éste tendrá lista la toalla para tapar a las personas. Se recomienda que al salir se echen una cubeta con agua fría o tibia pero no helada y se sequen con la toalla, enseguida se tapan de pies a cabeza con una cobija y descansarán fuera del temazcal, en ese momento las personas vuelven a sudar, se recostarán sobre un petate el tiempo que consideren conveniente para recuperarse.

Posteriormente se les ofrece un té caliente y algunos temazcaleros ofrecen algún alimento caldoso. Por lo regular contiene vegetales y carnes blancas.

## ANEXO 2 SESIÓN DE TEMAZCAL

Localidad: San Martín de las Pirámides, Teotihuacan, Estado de México, México. La sesión grupal duró aproximadamente 90 minutos, inició a las 11:30 horas y se realizó el domingo 11 de junio del 2006. Participaron 14 personas. Este temazcal es de tipo redondo construido con piedra volcánica, las piedras se calientan con leña en un horno que se encuentra en el exterior del temazcal. Esta es la primera de tres sesiones.

**Simbología**      **Em= Emma (temazcalera), A= Ayudante (temazcalero), Te= Teresa, Ed= Edelmira, RM= Rosa María, H= Hombre, M= mujer, To= Todos.**

Emma dijo que debíamos quitarnos la ropa y cubrirnos el cuerpo con una toalla, indicó el lugar donde se cambiarían las mujeres y señaló el baño para los hombres. Especificó que no podíamos entrar con ningún accesorio: aretes, relojes, collares, anillos y puntualizó que dentro del temazcal nos despojaríamos de la toalla para quedar completamente desnudos.

La siguiente actividad consistió en formar una fila frente al temazcal e ir avanzando uno por uno para observarse en un espejo de obsidiana que estaba a un costado del baño, para que al salir lo hicieran nuevamente y compararan sus rostros, por ello era importante darse un momento para observar su cara. La fila se acomodó atrás del horno (Xitle), donde se calientan las piedras y fueron avanzando por turnos dando la vuelta por detrás del temazcalero hasta situarse frente a él, ya que Emma comentó que las personas no pueden cruzar entre el temazcal y el horno. Para iniciar la “limpia”, tanto el temazcalero como el que va a ser “sahumado” deben quitarse el calzado y pisar la tierra. Para realizar esta actividad se encendieron dos *popochcomitl* (sahumerios, copaleros); Emma manipuló uno y su ayudante otro. La fila avanzaba para purificar con el humo del incienso a cada participante; el *popochcomitl* (sahumerio) es colocado sobre la cabeza del usuario y en ese instante se le preguntó su nombre y cada persona contestó, así comenzó el ritual, conforme se recorre el cuerpo con el humo se le pide a cada uno que extienda a lo largo sus manos, a la altura de sus hombros. Posteriormente se dibujó un círculo enfrente y a lo largo de la persona, se inició de izquierda a derecha y se cierra de izquierda a derecha, esto se hace a la par que el temazcalero sopla para que el humo choque y se impregne en los usuarios. Posteriormente, la persona se da media vuelta y el temazcalero repite los movimientos. En voz baja, el temazcalero realiza una breve oración pidiendo por el bienestar de la persona. Para finalizar ese ritual, la persona debe frotar fuertemente sus manos y sacudirlas sobre el *popochcomitl* sin tocarlo.

Durante esta primera actividad, una mujer de aproximadamente 50 años, se encontraba frente al ayudante de Emma sacudiendo sus manos sobre el *popochcomitl*, se la pasó repitiendo esta conducta en varias ocasiones y con mucha fuerza, daba muestra de estar fatigada pues después de un lapso de tiempo seguía sacudiéndose, pero lo hacía con lentitud y esfuerzo, además empezó a sudar y emitía exclamaciones de cansancio. Cabe señalar que no solamente frotaba sus manos, sino las pasaba por su cabeza, cuello, brazos y pecho, su mirada la mantenía fija en el fuego y aunque se le llamó por su nombre –Estela–, en varias ocasiones, ella no atendía al llamado. Esto llamó la atención de todos los presentes quienes solo observamos la escena.

En ese momento Emma y su ayudante suspendieron la atención a los demás usuarios y se dirigieron a atender a esta señora: agregaron incienso a sus respectivos popochcomitl y los dejaron humeando sobre el pasto, del lado izquierdo y derecho de la señora. El ayudante se colocó detrás de Estela y puso su mano izquierda en su frente y la mano derecha en su nuca, mientras Emma le roció en su cuerpo una loción de color azul con aroma agradable la cual trajo del cuarto donde se cambiaron las mujeres. La persona reaccionó lentamente, continuó con la mirada fija al suelo, Emma le preguntó cómo se sentía y Estela le comentó que sentía sus manos paralizadas, y lo que observábamos era eso pues no las movía. Entonces Emma decidió comentarle a su ayudante que debía levantarla. Así, el ayudante aún detrás de la persona, colocó sus brazos por debajo de las axilas de Estela para poder levantarla mientras Emma le sostenía los pies con la finalidad de que la persona no tocara la tierra. Mientras ellos hacían esto, me pidió que trajera un caracol que se encontraba en un altar, a un costado del baño. Corrí y lo traje. Emma me pidió que tocara el caracol en repetidas ocasiones y hasta que la bajaran, entonces me coloque al lado derecho de la señora Estela y a un metro de distancia toqué el caracol. Emma gritaba frente a Estela que regresara su espíritu: “regresa Estela... regresa, ella es de aquí, no te la vas a llevar”... Entonces pidió a las personas “purificadas” –que esperaban formadas en fila para entrar al temazcal–, que extendieran sus brazos con la palma al frente y dirigidas hacia Estela para mandarle energía. El episodio duró aproximadamente 10 minutos desde que sacudía las manos hasta que se sintió mejor. La persona comentó al final que se sintió muy cansada al borde del desvanecimiento y pidió un poco de agua para beber. El ayudante de Emma la sostuvo todo el tiempo y la llevó hacia un escalón, así descansó. Estela tomó agua y fue atendida por sus dos hijas que la acompañaban. Se le observaba seria, pálida, sudorosa y se notaba agotada. Poco a poco se recuperó. Emma y su ayudante continuaron sahumando a los demás participantes.

Enseguida el ayudante de Emma dio las siguientes instrucciones: “Para entrar al temazcal, la persona debe colocarse de rodillas justo en la entrada del temazcal. Se coloca la mano izquierda en el piso y la palma de la mano derecha encima. La frente se pone sobre ambas manos y se enuncia la palabra Ometeotl. Una a una entraron las personas acomodándose de acuerdo a las manecillas del reloj. Se ingresó por el lado izquierdo y se rodeó el centro hasta llegar a sentarse a la derecha, junto a la entrada. Como regla general primero deben entrar todas las mujeres, por ser ellas quienes tienen mayor energía, al final entran los hombres, acomodándose de manera intercalada entre las mujeres ya que (preferentemente) no pueden quedar dos hombres uno al lado del otro. Así se logra el equilibrio de energía, “porque los hombres somos el complemento”.

La primera persona en entrar fue Emma. Metió su popochcome y “limpió” el lugar. Hizo una oración y luego ventiló el lugar. Pidió a su ayudante algunos accesorios (sonajas, tambor, cintas de color rojo, ramo de pirúl, un bote con agua fría y un bote con cocimiento de plantas). Emma me pidió que auxiliara a su ayudante para sacar las piedras calientes del xitle (Es un trabajo cansado ya que se dificulta por el intenso calor que aún se siente, a pesar que las llamas del fuego se han agotado pues aún quedan las brasas).

De este modo se solicitó a cada uno que ingresara, que siguieran las indicaciones mencionadas por el ayudante de Emma y confirmadas por ella. Primero entraron todas las mujeres y después se solicitó que entraran las “piedras calientes”. En el “omblijo” (textile; depósito de las piedras al interior del temazcal), las piedras se van colocando con dirección a los cuatro rumbos cardinales y en el centro, después de las primeras cinco, las demás se acomodaron llenando los huecos. Cada piedra antes de ser colocada en el “omblijo” era marcada en forma de cruz con una masa de incienso blanco. Para que se

ventilara el lugar, Emma destapó un agujero en el techo del temazcal y la puerta estaba abierta.

Una vez que se ingresaron todas las piedras, Emma tapó el agujero del techo con una bola de tela y el ayudante bajó las cobijas que se encontraba sobre el temazcal, cubrió y selló la puerta para que el interior del temazcal quedara totalmente oscuro y se evitara que entraran corrientes de aire. Para ese momento ya se sentía el calor intenso y algunos ya estábamos transpirando.

Después Emma dio la indicación para que los participantes pudieran quitarse las toallas y la pasaran hasta llegar a Emma para que ella las sacara y todos quedaran desnudos. Les pidió que circularan de izquierda a derecha. Después de algunos minutos inició la sesión.

E: Vamos a comenzar nuestro trabajo. Lo haremos haciendo referencia a los guardianes. Edelmira, tú vas a iniciar porque te encuentras en el norte. Yo te voy a decir y tú vas a repetir: Pido permiso al rumbo del norte, el lugar de Tlaukampa...

ED.- Pido permiso al rumbo del norte, el lugar de Tlaukampa.

E: Perteneciente al elemento fuego y al color blanco.

ED: Perteneciente al elemento fuego y al color blanco.

E: ¡Ometeotl!... Todos respondan Ometeotl.

To.- ¡Ometeotl!

E.- Toque de caracol. En ese momento se agrega el cocimiento de las plantas sobre las piedras.

A: Pido permiso al sur, el lugar de Cihuatlampa, perteneciente al elemento tierra y al color rojo; ¡Ometeotl!

Em.- Todos respondan ¡Ometeotl!

To.- ¡Ometeotl!

Em.- Toque de caracol... Se agrega el cocimiento de las plantas sobre las piedras.

E.- Tere tú nos vas a ayudar a pedir permiso al poniente.

Te.- Pero no sé qué decir...

Em.- Tú no te preocupes, repite conmigo... Pido permiso al poniente, al lugar de miktlampa,...

Te.- Pido permiso al poniente. El lugar del miktlampa.

Em.- Perteneciente al elemento viento y al color rojo; ¡Ometeotl!

Te.- Perteneciente al elemento viento y al color rojo; ¡Ometeotl!

To.- ¡Ometeotl!

Em.- Toque de caracol. Se agrega el cocimiento de las plantas sobre las piedras. ¿Quién se encuentra en el lado Oriente?

H1.- Yo.

Em.- ¡Ah!, bueno, entonces tú vas a pedir permiso a ese rumbo.

H1.- Pido permiso al Oriente, el lugar de Huiztlampa, perteneciente al elemento agua y al color azul; ¡Ometeotl!

Em.- Toque de caracol. Se agrega agua de cocimiento de las plantas sobre las piedras.

To.- ¡Ometeotl!

Em.- Toque de caracol. Se agrega agua de cocimiento de las plantas sobre las piedras.

To.- ¡Ometeotl!

Em.- Pido permiso a Ometeotl, la dualidad, la parte femenina, la parte masculina, al que no tiene sexo, nuestro padre, al creador, a la jícara celeste para que nos permita trabajar en este temazcalito, a lo más grande, a lo que no tiene rostro, lo que es infinito al cosmos (arriba), y pido permiso también a Tonantzin (nuestra madre tierra, representando la parte inferior) por regresar a lo que somos, por darnos la oportunidad de desechar todo lo que

no nos deja avanzar, porque venimos a ofrendar todo lo malo; los enojos, los rencores, los odios, todo eso que no nos deja avanzar, pido permiso a nuestra madre tierra para empezar con nuestro trabajo. ¡Ometeotl!

To.- ¡Ometeotl!

Em.- Toque de caracol. Se agrega el cocimiento de las plantas sobre las piedras.

Para este momento el interior del temazcal se encuentra muy caliente y a algunas personas se les escucha respirar con rapidez. Dos de ellas pidieron salir.

M2.- Ya no aguanto, ¡está muy caliente!, ¡Ya!... Me quiero salir...

M3.-Yo también, ya no aguanto, me siento mal...

Em.- ¿Qué siente?...

M3.- Qué ya no aguanto, no puedo respirar. Tengo ganas de vomitar.

Em.- ¡Pues vomite!, no se preocupe, aquí no pasa nada. Tiene que enfrentar sus problemas.

M3.- ¡Hay no! Ya no aguanto... Me quiero salir.

Em.- Pero apenas vamos empezando.

M3.- Es que me siento mal.

Em.- Como si se fuera a desmayar.

M3.- No, casi no puedo respirar, está muy caliente.

Se le escucha vomitar, pero no vomita...

Em.- Sáquelo, saque todo lo que trae cargando, este es el lugar para eso, dese la oportunidad de vomitar.

M3.- ¡No!, es que me da pena.

Em.- Pero nadie la ve.

M3.- Pero me escuchan...

Em.- Olvídense de lo que los demás dirán, ese es su problema... Se preocupa más por lo que piensen los demás y usted ¿Dónde queda?

M3.- Es que me siento muy mal...

Em.- Por qué se siente mal...

M3.- Porque mi papá acaba de fallecer.

Em.- Y de qué falleció.

M3.- Le dio un ataque al corazón. Estuvo mucho tiempo hospitalizado, y prácticamente su estado de salud se agravó desde hace dos años, desde entonces yo era la única persona que veía por él... Porque mi mamá también está enferma... (Guarda silencio y luego comienza a llorar)... Y a pesar que somos ocho hermanos, los demás decían que no lo iban a ver porque tenían trabajo, que sus hijos... siempre tenían pretextos... Para todo siempre era yo la que tenía que andar jalando para todos lados con mi papá... y eso me duele, me duele mucho... Me siento culpable de no haber hecho más por mi papá... Pero eso sí, cuando falleció mi papá, una de mis hermanas me dijo que yo no lo había cuidado bien, que lo dejé que se empeorara... y ella... nunca vivió lo que yo viví... ella no sabía de las desveladas que yo tenía, de andar corriendo consiguiendo dinero para comprarle sus medicamentos...

Em.- Tienes razón: Nadie experimenta en cabeza ajena y tienes que perdonar, tienes que dejar ir a tú papá porque no lo dejas descansar, lo traes cargando. Y tienes que perdonar a tus hermanos. Ese es un gran problema. No sabemos perdonar a los que nos han herido. Tú hiciste lo que tenías que hacer, estuviste con él durante estos dos años, ¿A poco eso no es hacer nada? Debes despreocuparte porque él sabe lo que pasaste. Ahora vamos a hacer lo siguiente: Todos vamos a colocar las manos enfrente: hacia... ¿Cómo te llamas?...

M3.- Rosa María Galicia León

Em.- Pues vamos a dirigir toda nuestra energía hacia Rosa María. Imagina que aquí, enfrente de ti se encuentra tu papá ¿Qué le dirías?

La usuaria continúa llorando. Se hace un silencio entre todos los asistentes. Para este momento la temperatura ha bajado, aun así se siente mucho calor.

RM.- A ti papá... quiero pedirte perdón, quiero que me perdones por lo mal que me porté... Tú sabes que yo hice todo lo que estaba en mis manos para ayudarte, para echarle ganas, pero ya no podía, ya me sentía cansada, veía a mi mamá y su enfermedad y para mí, me resultaba más difícil... ¡Perdóname papá!... ¡perdóname!... Sé que no te dejo descansar, que te sigo atando a esta vida, pero ya no quiero... ¡ya no quiero! (Comienza a emitir sonidos como si vomitara).

Em.- A ver, pásenle este traste a ella. Ahí te va este traste, si quieres vomitar, ahí hazlo. Pásenlo.

RM.- No puedo...

Em.- No puedes qué...

RM.- No puedo vomitar...

Em.- A ver, quién está a su lado. Denle masaje en la nuca, en la cabeza, en el entrecejo...

Rosa María continúa llorando y cada vez lo hace más fuerte. Emma frena el llanto pues arroja una bandeja de agua fría sobre la usuaria en repetidas ocasiones. También arroja agua fría en los demás usuarios quienes reaccionaron con asombro. Después de este momento, Rosa María disminuye su llanto y lentamente guarda silencio.

Em.- Ya escuché que algunos de ustedes no saben respirar, no me deben jalar el aire por la boca y algunos de ustedes lo están haciendo, por eso se sienten mal, se desesperan y respiran rápidamente. Eso es lo que pasa en la ciudad de México, no saben respirar.

Se agrega el cocimiento de las plantas sobre las piedras.

Em.- Ahora necesito que todos hagan lo siguiente: Deben colocar su dedo índice de la mano derecha en su fosa nasal izquierda y hacer tres respiraciones profundas metiendo (inhalando) el aire por la nariz y sacándolo (exhalando), el aire por la boca; del mismo modo pero ahora dedo índice de la mano izquierda en fosa nasal derecha. Deben realizarlo a la cuenta que yo les haga.

Uno, respiren profundamente, hasta que llegue al estómago, deténganlo ahí un momento... ahora suelten, que salga por la boca lentamente pero que se escuche.

Dos, respiren... detengan el aire... ahora suéltelo...

Tres, respiren, aguanten, suelten.

Ahora vamos a cambiar de mano y de fosa nasal.

Uno... dos... tres...

Ahora me van a colocar la lengua pegada al paladar, van a contraer el ano y van a realizar tres respiraciones inhalando y exhalando por la nariz.

¡Vamos!, Uno... dos... tres...

¿Cómo te sientes Rosita?

Rm.- Pues ya un poco mejor.

Em.- ¿Y la otra persona que quería salir?

M2.- Pues me duele la cabeza...

Em.- Les voy a pasar un poco de agua fría y se la van a untar nada mas en la cabeza, ¡eh!

M2.- Sí...

Em.- Si se dan cuenta ya aguantaron un poquito más... Sólo tienen que darse la oportunidad de trabajar, así es en el temazcal, aquí no se entra nomás porque sí. Aquí se

viene a dejar lo que uno trae cargando, para que el calor intenso de las piedras lo funda. Bueno, a todo esto no nos hemos presentado. Vamos a dar una ronda de la persona que está hacia su izquierda y siguiendo las manecillas del reloj cada participante va diciendo su nombre y su lugar de origen. Las personas que nacieron en el Distrito Federal, su lugar de origen es México Tenochtitlan.

Después Emma les dio una breve explicación de lo que es el temazcal, les dio la bienvenida al interior del útero de la madre tierra y les recordó que en este espacio no existe el morbo y que era necesario dejar los apegos que se olvidaran de todo lo material y que hicieran contacto con su propio cuerpo, que centraran su atención a la forma en que respiraban y si sentían que les faltaba el aire, respiraran “Hondo”, o bien lo comentaran. También explicó que la palabra Ometeotl, significa dualidad, y que era necesario decirla al final de cada intervención y los demás responderían de la misma manera. Inmediatamente después se abrió una ronda de comentarios se inició por la izquierda continuando a la derecha. Emma fue la primera y “pidió” por todas aquellas personas que se encuentran en los hospitales, en los reclusorios, y por los que viven en la calle para que encontraran paz aún en las condiciones adversas. Continuaron otras personas, algunas fueron breves en su intervención y hubo otras que rompieron en llanto.

M4.- Ahorita que escuchamos a Rosa María, me recordó la muerte de mi papá y la situación de agonía, yo fui quién lo *vi(o)* por última vez y aunque sentía haberle llorado lo suficiente, ahora siento la necesidad de volverlo a hacer... (En ese momento soltó el llanto).

Su llanto se prolongó tanto que sus sollozos no le permitían respirar adecuadamente, Emma intervino para calmar el llanto pidiéndole que respirara adecuadamente, pero esto no sucedió, al contrario cada momento que transcurría era mayor el llanto. En ese mismo instante le arrojó agua fría, con esto logró que la persona bajara la intensidad de sus sollozos, lo hizo en tres o cuatro ocasiones y le dio resultado. Emma le solicitó a la que estaba en llanto que pasara sus manos por todo su cuerpo, que lo sacudiera y lo arrojara en dirección de las piedras calientes, mientras la persona en llanto hacía esto, Emma proporcionó palabras de aliento comentando que nos preocupáramos los que seguimos en este lugar (en esta vida) pues somos los que más sufríamos.

En repetidas ocasiones agregó el cocimiento de las plantas sobre las piedras. Nuevamente se creó un clima muy caliente a tal grado que se escuchó la solicitud de algunas personas que deseaban salir.

Em.- La persona que sigue ¿Quién es?

M5.- Yo, Guadalupe Pérez, soy originaria de México Tenochtitlan, de la colonia Morelos, y vengo aquí porque... (Comienza a llorar)... la relación que llevo con mis hijos, me incomoda... uno de ellos se comporta rebelde y agresivo... hacia mí y me cuestiona mi actitud que como madre le represento... he pasado poco tiempo con ellos y eso me hace sentir mal. Creo que no he sido una buena madre... y la verdad ellos no entienden que fue la necesidad la que me hizo salir a trabajar, a ganarme el pan para que ellos comieran...

Se agrega el cocimiento de las plantas sobre las piedras. Nuevamente Emma solicitó que respirara adecuadamente y le proporcionó palabras de aliento anteponiendo que lo que ella estaba haciendo no era ni bueno ni malo, sólo lo que estaba en sus posibilidades –Se agrega el cocimiento de las plantas sobre las piedras–. Le comentó que para esa familia

era necesario que ella saliera a trabajar y que también tenía derecho a darse estos espacios y que lo disfrutara, que dejara mentalmente a sus hijos y que si quería comentarles algo, ese era el espacio.

M5.- Yo...

Em.- Diga nuevamente su nombre y vea hacia las piedras calientes. Se agrega el cocimiento de las plantas sobre las piedras.

M5.- Yo, Guadalupe Rodríguez, te pido perdón hijo mío... a mis hijos, por haberlos abandonado y... (Continuó llorando)... les quiero decir a los dos, que los quiero mucho, que son muy valiosos para mí...

En intervalos de tiempo variable hubo ausencia de sonido aunque el llanto continuó en otras personas pero en un tono menor.

Em.- ¿Es todo lo que tenía que comentar?

M5.- Sí.

De este modo continuó la ronda de comentarios.

H1.- A mí me resulta interesante que aunque no nos conocemos, se ha creado un espacio de confianza en el cuál se está dejando afuera los prejuicios y se están reconociendo los sentimientos. Agradezco a los guardianes del universo por estar en este momento compartiendo con mis compañeros y le pido a Dios para que los sentimientos de tristeza, de melancolía y coraje se vayan de los corazones de las que los traemos arrastrando y en su lugar te pido Dios, que llegue la alegría y un mejor trato hacia los demás y hacia los que nos rodean, así también como hacía la naturaleza. ¡Ometeotl!

To.- ¡Ometeotl!

Las demás personas intervinieron muy poco y lo hicieron agradeciendo a los guardianes del universo.

E.- Muy bien, te pido señor que veas por todos tus hijos, que despojes de sus corazones toda la inmundicia que no los deja avanzar, que les aligeres la carga, y que no te olvides de todos los que han muerto en vida para que le encuentren sentido a su vida y retomen el camino... eso es lo que te pido gran dador de vida. ¡Ometeotl!

To.- ¡Ometeotl!

Em.- Si se dan cuenta, el temazcal estuvo muy caliente al principio. Eso se debe a que traían mucha energía negativa, eso sucede... Hacen que salga toda la energía de las piedras calientes y luego se siente la calma.

¿A poco no, muchachas?

To.- Sí...

Em.- ¿Cómo se sienten?

To.- ¡Mejor!, ¡bien!

Em.- Ahora sí, quién quiere salir...

Se dan cuenta, muchas veces el pensamiento nos domina, él nos dice, no van a aguantar y ya se están preparando para no aguantar, se desesperan, ¡Como no saben respirar!, se desesperan. Sienten que se van a morir, que se van a asfixiar y no es así. Es la lucha contra nuestro cerebro, es enfrentar el miedo a no morir, que se van a asfixiar y no es así. Es la lucha contra nuestro cerebro, es enfrentar el miedo a lo desconocido. Es nuestra lucha interna, es vencer a nuestro enemigo, nosotros mismos. Y si logra eso, vences sus egos, su soberbia. Si se dan cuenta aquí adentro todos somos iguales, todos estamos



encuerados, todos somos seres humanos, todos tenemos sentimientos, aquí no hay sexo, no hay morbo. Aquí me he encontrado a personas que traen cargando sus sentimientos desde hace veinte o treinta años y es la primera vez que lo dicen. Y eso ayuda, se aligera el cuerpo. También me he encontrado a familiares, imagínese, personas que han compartido todo una vida y nunca se habían dicho lo importante que son unos a los otros, pero también me he encontrado a otras familias que entran y dicen sus cosas. Pero al final trato de que se digan sus cosas, y principalmente que dejen sus apegos, sus rencores, sus odios. O que decidan si esa es la pareja que quieren. Porque es así... Cuando el amor se terminó y no hay más... pues a ¡volar!

Muchos nada más se la pasan peleando y eso es lo que trauma a los hijos...Entonces ustedes muchachas, las que hablaron. Van a llegar a sus casas y van a descansar, se van a dar tiempo a ustedes mismas. Si quieren pueden hacer una oración y pedir por todos, por los que les desean un bien y por los que les desean un mal, ustedes no son quienes para juzgarlos, por los que están en esta vida y por aquellos que no dejamos ir. Van a llegar y van a pedir perdón a las personas que mencionaron, eso lo pueden hacer en la mente o si quieren se lo dicen... ¿Quién quiere salir?, pueden hacerlo ahora. Los que no quieran se pueden quedar, todavía están calientes las piedras y aguantan un ratito más. Las personas que van a salir deben hacerlo de izquierda a derecha.

Una vez que las personas decidieron salir del temazcal, pasaron cerca de Emma quien les preguntaba su nombre, tomaba un poco de agua fría, la mantenía en su boca y luego la escupía en el cuerpo de las personas, al mismo tiempo les sacudía su cuerpo con un ramo de pirú. Finalmente mencionaban la palabra Ometeotl y salían. Afuera había una persona que las estaba esperando. A la salida les cubrían su cuerpo con una sábana y las llevaban hacia una pileta que contenía agua fría, las personas se colocaban el agua de cabeza a pies y enseguida se secaban para irse a cambiar su ropa. Cerca del xitle, había jarros llenos de cocimiento de varias plantas medicinales que se ofrecían a los usuarios, quienes tomaban en repetidas ocasiones.

Algunas personas se quedaron en el interior del temazcal, se volvió a sellar la entrada con las cobijas y el lugar quedó oscuro nuevamente, se agregó cocimiento de las plantas y se incrementó el calor aunque ya no era tan intenso como al principio, al salir algunos participantes había suficiente espacio para estar acostado. Se guardó silencio y las personas se quedaron 15 minutos más aproximadamente. Después de eso salieron para cambiarse de ropa y tomar té.

Para concluir la sesión de temazcal, algunas personas llevaron varios alimentos que compartieron con sus compañeros. Al mismo tiempo compartían comentarios sobre la experiencia vivida.