

REFLEXION EN TORNO A LA DROGADICCION: LA AUTOASISTENCIA PSICOLOGICA

Por Norberto Levy

Norberto Levy se graduó como médico con diploma de honor en la Facultad de Medicina de Buenos Aires en 1961. Es miembro fundador y docente de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires.

Aporta entre sus investigaciones un método de abordaje clínico al análisis del sufrimiento psicológico, aplicable a diversos campos de actuación, entre ellos las toxicomanías.

Ha escrito diversos libros, de los que destaca «El camino de la autoasistencia psicológica» (1985, Ed. Planeta, Argentina).

El método que expone, aplicable a nivel individual o grupal, puede interesar a cualquier psicólogo cuya manera de trabajar admita la flexibilidad de actuación necesaria, además, en el complejo campo de las drogodependencias.

¿Qué es la adicción? La respuesta a esa pregunta se desarrollará a lo largo de estas notas, pero quisiera comenzar presentando la adicción como una forma particular de intentar alcanzar un estado de bienestar. Es decir, que lo que el adicto busca, en última instancia, es bienestar. Su meta es legítima. Su tragedia es que lo busca a través de un camino que a la larga, no lo conduce al bienestar deseado. Por esto es que me parece de extraordinaria importancia describir lo más claramente

RESUMEN

Consideración de la adicción como manera particular de alcanzar un estado deseado.

El estímulo que produce el estado deseado, prescindiendo del mecanismo personal para lograrlo, es el estímulo al cual uno se hace adicto. Los estímulos pueden ser múltiples: cine, sexo, poder, fama, sustancias químicas, etcétera.

La población que padece la drogadicción, es la expresión exagerada de un problema que la sociedad como conjunto, aún no ha podido resolver.

Entre el variado número de interacciones humanas, el culto a la lucha y al éxito como valores prioritarios, da lugar a una grave confusión, pues, a los obstáculos no se los vence, se los resuelve, y a la enfermedad no se la derrota, sino que se la cura.

posible las características específicas del camino de la adicción, comprender por qué no produce el bienestar buscado. Tratar de explicar cuáles son las causas, entonces, por las cuales se emprende ese camino, y cuáles son, por último, las posibilidades de curación de esta enfermedad.

¿Cuáles son las características del camino de la adicción?

La primera de ellas es su inmediatez. Esto quiere decir que

proporciona de un modo inmediato, el estado que se busca, ya sea sedación, relajación o excitación.

La segunda característica es que se va convirtiendo progresivamente en el modo único y excluyente de alcanzar el estado anhelado.

Las metas, en general pueden ser alcanzadas a través de diferentes caminos. El crecimiento es, precisamente, en relación a este punto, el proceso por el cual se va ampliando el espectro de posibilidades y medios para acercarse a lo deseado. Al comienzo, para el feto, el útero es su único medio de vida; luego, al nacer, ya puede recibir atención y cuidados de diferentes

un estado de euforia y disponibilidad para la acción, luego ese procedimiento se va convirtiendo para él en el único modo de alcanzarlo. Un estado que es potencialmente alcanzable a través de múltiples caminos pasa a quedar fundido con uno solo de los medios posibles. Como se comprende, esta característica contribuye notablemente a la intensificación de la dependencia psicológica de la droga, y además indica un movimiento completamente opuesto a la dirección evolutiva de la vida.

La tercera característica es que al cesar el efecto de la droga, la persona no queda más capacitada para recobrar el estado que anhela sino que, por el contrario, queda más alejada de



fuentes pero aún, precariamente. En la medida en que el crecimiento continúa esta diversificación se va enriqueciendo, y es justamente lo que define el grado de autonomía, flexibilidad y adaptabilidad del organismo. La autonomía no sólo significa la posibilidad de valerse por sus propios medios, sino también la capacidad de encontrar a través de diferentes medios aquello necesitado.

Cuando el adicto utiliza, por ejemplo, cocaína para alcanzar

él. Pongamos un ejemplo, si quiero mejorar mi juego de tenis, y realizo una práctica de una hora en la que voy repitiendo el mismo golpe una y otra vez, no sólo habré logrado en algún momento algo o mucho de la precisión que busco, sino que al terminar quedará en mejores condiciones para producir ese golpe en juegos próximos. Es decir, se ha producido un aprendizaje. El que no sabía, dentro de un contexto adecuado, experimento, práctico, y en grado variable se transformó.

Tomemos ahora otro ejemplo, un jinete quiere realizar un galope prolongado. Durante su travesía observa que su caballo disminuye la velocidad, y comienza a darle latigazos. La velocidad original es recobrada y cada vez que disminuye, repite el mismo recurso. Los latigazos producen en el organismo un plus de excitación que lo hace ir más rápido. Pero mientras lo hace lo está deteriorando. El plus de energía que utiliza, no la obtiene de un aumento de producción, sino que sale de sus depósitos. Está gastando más de lo que tiene, por lo tanto el organismo se está vaciando. Después de ese galope a latigazos, el caballo queda con su organismo maltrecho y va a requerir una atención muy cuidadosa para ser reparado. Si la reparación no se produce porque el jinete no comprende aún esa necesidad y si quiere que su caballo agilice otra vez el galope, tendrá que redoblar la cantidad de latigazos para lograr el mismo efecto. Y no olvidemos esto, mientras se está produciendo la reacción deseada, se está deteriorando el sistema que la produce, y este hecho es de gran significación.

Es como alguien que desea calentar su habitación porque hace frío y, al no encontrar leña, usa la madera de las paredes. El medio que utiliza para calentarse es el que daña el sistema encargado de preservar el calor en ese hogar.

Así como hay un jinete que dirige y un caballo que realiza, también en el ser humano pueden delimitarse esas dos funciones básicas: a) un estratega programador, que desea producir un resultado y establece los medios para alcanzarlo, y b) un obrero realizador, que es el encargado de llevar a cabo las acciones que su programador le indica.

El adicto anhelante de bienestar padece la tragedia de buscarlo a través de un camino que, como los latigazos reiterados, va deteriorando al obrero encargado de producirlo ¿cuáles son los

mecanismos psicológicos que producen un adicto?

Como expresamos anteriormente, la adicción es una manera particular de alcanzar un estado deseado. Todos deseamos experimentar ciertos estados básicos —plenitud, alegría, expansión, confianza, etc.— y cada uno de nosotros realiza diferentes acciones para alcanzarlos. Yo deseo sentirme alegre, seguro, confiado, y en cambio me siento triste, inseguro y temeroso. ¿Qué hago entonces? Este es el gran problema. La distancia entre cómo me siento y cómo deseo sentirme produce tensión, dolor y sufrimiento. En dicha tensión no puedo permanecer mucho tiempo y haré algo para cambiarlo.

Puedo (si he aprendido a hacerlo) acercarme a mi aspecto triste e inseguro, tratar de conocerlo, con respeto y afecto, y darle la oportunidad para que descubra qué le sucede y qué necesita recibir para poder transformarse en la dirección de la alegría y la seguridad.

Este camino es el que contempla al obrero de la «fábrica de bienestar», porque quien tiene que experimentar la alegría es, en realidad, el que ahora está triste e inseguro. Cuando este mismo aspecto es el que recibe lo necesitado y se transforma, entonces se ha preservado y fortalecido.

Cuando no sé cómo actuar sobre el aspecto triste, no sé con la mente y tampoco con el corazón, entonces, la tensión de no ser como quiero ser se va haciendo cada vez más insoportable. Además se agrega la frustración repetida de comprobar cómo fracasan los intentos de lograrlo, y la sensación de impotencia que esa experiencia implica.

Luego, en un paso más de ese desdichado camino de desaciertos, aparece la desesperación y el desánimo. Esta mezcla de emociones es muy explosiva y desorganizante pues la desesperación no aguanta un minuto más ser como quiere y el

desánimo acumula la convicción de que el aspecto triste e inseguro nunca podrá transformarse, de verdad, en seguro, confiado y alegre. A partir de ese momento se busca salir como sea. Se apela entonces a los estímulos más poderosos para acceder a la alegría y el bienestar tan lejanos y negados. Algunos de estos estímulos pueden ser la cocaína, el alcohol, las anfetaminas, etc. Estos estímulos actúan como los latigazos reiterados al caballo. Alcanzan el estado buscado, pero no por transformación interior del aspecto triste sino como respuesta inmediata al estímulo excitante. Esta es la diferencia entre estimulación y nutrición. La estimulación excesiva alcanza el estado que busca pero deja al organismo, al obrero que la produjo, padeciendo las consecuencias de dicha acción. La nutrición, en cambio, produce un estado por capacitación e instrumentación del obrero que lo produce, y deja a este obrero fortalecido como resultante de dicha realización.

El mecanismo que deja al obrero maltrecho es la llamada exigencia. La exigencia se caracteriza por privilegiar el resultado por sobre el obrero que lo produce. Es lograr algo «a toda costa», caiga quien caiga, etc. Es decir: reclama un resultado pero no instrumenta para producirlo.

El estímulo que produce un estado deseado prescindiendo de la asistencia y transformación del obrero, es el estímulo al cual uno se hace adicto. Es el estímulo que sustituye temporariamente al obrero. Los estímulos pueden ser múltiples: el cine, el sexo, el éxito, el poder, el trabajo, la fama, el dinero, las sustancias químicas, etc. Lo que define la cualidad adictiva de un estímulo es la *función de sustitución del obrero que uno le confiere*.

¿Cómo es la familia del drogado dependiente?

Quiero examinar un rasgo de estas relaciones familiares: la

exigencia. Como fue descrito anteriormente, exigir implica reclamar imperiosamente un resultado sin proporcionar los instrumentos para lograrlo.

Muy frecuentemente los padres de hijos adolescentes manifiestan actitudes y frases del tipo de: «¡No te quedes todo el día sin hacer nada!, ¡Trae buenas notas!, ¡Trabaja algo!, ¡No nos crees más problemas de los que ya tenemos!, ¡Sé un buen hijo(a)!», etcétera.

Elementos comunes de estas actitudes son: a) Expresan propósitos loables, pero impuestos. Es decir: no son el resultado de un diálogo en el que cada uno expresa un punto de vista, y el desenlace sea una meta común y satisfactoria para ambos, b) desconocen que para llevar a cabo esos resultados no es suficiente con desearlo, además, es necesario contar con los instrumentos interiores que lo posibiliten.

Puede resultar interesante para los padres de adolescentes, preocupados por su salud y evolución, explorar de qué modo están presentes estas actitudes en la relación con sus hijos.

Descubrir y producir una meta común puede llevar más tiempo que imponerla, pero la imposición como sistema se asemeja a una droga: produce un resultado inmediato pero no deja como residuo ni aprendizaje, ni fortaleza ni crecimiento.

Interesarse por el aspecto «obrero» del hijo que va a llevar a cabo un propósito, intentar comprender y respetar sus dificultades específicas tratando de colaborar en el desarrollo de los medios que él necesita para poder actuar, es posibilitar que en el hijo se incorpore, luego, el mismo modelo de respeto y confianza hacia su propio organismo. Es dicha actitud de respeto y confianza la que está en condiciones de comprender que *lo importante no es sólo alcanzar la meta como sea, sino hacerlo de un modo tal que simultáneamente entusiasme y enriquezca a quien lo está intentando*.

¿Qué relación tiene la drogodependencia con las características de la sociedad actual?

Cuando un problema abarca las dimensiones que ahora presenta la drogadicción, generalmente resulta que el sector de la población que lo padece expresa de un modo exagerado un problema que la sociedad, como conjunto, aún no ha podido resolver. Creo que en este caso el problema está vinculado con lo que podríamos llamar el culto al éxito, el culto al máximo y el culto a la batalla y al triunfo en ella.

El culto al éxito consiste en creer que lo más importante en la experiencia humana es lograr triunfar. Aquí otra vez no se contempla a quien realiza la acción: sólo el resultado.

Esta creencia no ha comprendido aún que el éxito siempre es un momento más de una experiencia que tiene como contrapartida inevitable a su opuesto. Probablemente sea parte de la evolución humana lograr trascender esta visión que pone el centro en el resultado, y poder dirigirlo progresivamente hacia el hombre que realiza la experiencia. Lo que trasciende esta trágica polaridad éxito-fracaso —referida siempre a resultados— es la noción de disfrute y de aprendizaje, la cual mira y evalúa al protagonista. ¿Existirá alguna vez un reportaje al deportista de turno en el cual la pregunta central sea: «Cómo te sentiste mientras jugabas. Qué fue lo que más disfrutaste. Qué fue lo que aprendiste?»

Las preguntas centrales de los reportajes a Gabriela Sabatini eran, meses atrás: «¿Cuándo le vas a ganar a Martina Navratilova? ¿Cuándo le vas a ganar a Steffi Graff? Afortunadamente para ella, les ganó; pero también es cierto que cada vez sonríe menos mientras juega. ¿Y a quién le importa eso...? ¿Qué tiene que ver la sonrisa con la actividad de un deportista profesional? Hasta casi produce pudor



escribir que G. Sabatini sonríe cada vez menos mientras juega. Sin embargo, esta creencia social generalizada que presiona para el logro del éxito aun a costa del bienestar del propio protagonista, a quien cada vez contempla menos, es el mismo mecanismo que en otra combinación de situaciones conduce a la drogadicción.

El culto al máximo consiste en creer que la plenitud se encuentra precisamente allí, en el máximo. Esta es una idea muy primitiva que no conoce aún la naturaleza cíclica de los procesos vitales. Cuando se ha comprendido con la mente y el corazón que la secuencia es sístole-diástole, tensión-relajación, esfuerzo-reposo, expansión-repliegue, máximo-mínimo, etc., ya entonces no se apunta a un solo instante de la secuencia, sino a los dos que la constituyen.

La conciencia se expande y pasa de la idea del máximo a la noción de lo óptimo.

El óptimo es aquel nivel en el que se experimentan del mejor modo posible los dos opuestos complementarios de la secuencia, y el óptimo no coincide con el máximo.

Este culto se observa en la jerarquización de «lo más intenso», «la máxima potencia», la atracción por los superlativos: «¡genial!, ¡divina!, ¡súper!, ¡extraordinario!, ¡espectacular!, etcétera» el más... esto y el más... lo otro. ¿Y qué pasa con el momento de «minus» que siempre sucede a continuación? Desde esta creencia generalizada, estar con amigos, o en una fiesta, en un estado de «minus», con deseos de hablar poco, de contemplar lo que sucede, de compartir el espacio simplemente, es exponerse a ser completamente

desechado por ser «un plumazo insufrible».

Un modo rápido, entonces, de salir de un estado tan peligroso y avergonzante, es tomar un estimulante que lo conduzca raudamente a ese nivel de máximo que quienes participan de esta creencia entienden que es el estado en el que se debe estar para estar bien.

El tercer factor está muy relacionado con los dos anteriores y es el culto a la batalla y al triunfo en ella.

Los seres humanos establecemos un variado número de intercambios: jugar, aprender, amar, resolver, compartir, errar, acertar, luchar, colaborar, padecer, conocer, explorar, disfrutar, etc. Luchar es una de ellas. Sin embargo, en este momento parece haberse convertido en la más frecuente e importante. Casi todas las áreas de la

realidad son percibidas desde la idea de la lucha: derrotar al cáncer, derrotar el SIDA, vencer la depresión, vencer el alcoholismo, derrotar la inflación, triunfar sobre el desaliento, ganarle a la crisis, vencer la drogadicción...

Esta actitud expresa una extraordinaria y grave confusión.

A la enfermedad no se la derrota, se la cura.

A los obstáculos no se los vence; se los resuelve.

Esta diferencia no es sólo de palabras. Define prácticamente el modo en que estamos encarrando nuestras vidas.

La actitud de vencer el obstáculo implica convertir en enemigo a aquello que no comprendemos. Por lo tanto, a continuación surge el querer eliminarlo sin ningún respeto ni consideración. Sólo reunir fuerzas y armas para destruirle.

Todos diariamente tomamos contacto con obstáculos y al mismo tiempo somos obstáculo para algún propósito. La consecuencia es una violencia y una guerra interminable, en la que hay que ser fuerte como sea. Cuando se vive así de modo continuo, y no se puede declinar porque «si lo hago, me pasan por encima», entonces la necesidad de estimulantes aumenta inevitablemente. No es que todos acudan a ellos: sólo algunos, es cierto. Pero la necesidad de ser fuerte siempre está ahí, y es un maltrato crónico al cual estamos todos sometidos. Y eso no promete nada bueno.

¿De qué modo puede autoasistirse el drogadicto?

a) En primer término, diferenciar la droga (supongamos cocaína) del estado que alcanza con ella, y darse cuenta que lo importante, el fin, es el estado que experimenta y no la cocaína. Ella es, simplemente, un medio para lograrlo.

b) Tratar de conocer a continuación, y del mejor modo posible, las características del estado que experimenta con la

cocaína (Ejemplo: euforia, disponibilidad para la acción, confianza en sí mismo, etcétera).

Cada uno busca y encuentra algo diferente en dicha experiencia. Es importante que se tome el trabajo de descubrir los matices propios, con el mayor detalle posible, y escribirlo. Volcarlo en un papel, objetivarlo de algún modo. Puede ser útil, también, construir un dibujo humano (imaginario o sobre papel) que expresa claramente las características de ese estado. Siguiendo con el ejemplo anterior, el dibujo podría ser el de un muchacho de «x» edad, en una fiesta, acercándose con paso seguro a una chica que le gusta, con expresión de confianza, etcétera*.

c) Tratar de percibir cómo se siente en cambio, en condiciones habituales, cuando no está bajo los efectos de la droga. También puede resultar útil escribir estas características con el mayor detalle posible, a los efectos de organizar mejor la percepción, y, a continuación, construir el dibujo humano que mejor expresa esas características.

Un ejemplo del estado sin droga puede ser alguien inseguro, inquieto, confuso, triste, etcétera, y su dibujo, tal vez, un muchacho de la misma edad o más, pequeño, en la cama, con

* A lo largo de estas notas he utilizado la cocaína como ejemplo, dada la enorme expansión que ha alcanzado su consumo, pero tal vez no esté de más recordar que no es el último estimulante nocivo que genera dependencia. Además incluyo como ejemplo de drogodependiente a un joven adolescente, pero también es necesario tener en cuenta que el consumo de drogas no está en absoluto circunscripto a esta franja de la población sino que, por el contrario, abarca todas las edades y, cada vez más, adultos mayores, altos ejecutivos de empresas que, en la desesperación de ese universo competitivo, buscan también como son «hacer mejores» negocios.

expresión de confusión y tristeza, acurrucado sobre sí mismo y tapado hasta las orejas con la sábana.

d) Junto con estos dos estados, el representado por el muchacho en la fiesta y por el chico en la cama, existe una tercera fuerza de gran importancia en este proceso, y es quien quiere ser como el muchacho de la fiesta. Ese personaje es el equivalente al jinete de la metáfora. Es el que ve al que está en la cama, quiere cambiarlo, no sabe cómo hacerlo, se desespera, y acude entonces al latigazo de la cocaína.

A quien ejerce el rol de querer cambiar un estado interior lo he denominado, genéricamente «cambiador». Es importante que este personaje cambiador pueda comprobar que después de haber apelado a la cocaína, y cuando su efecto ya pasó, el chico inseguro no ha quedado mejor, sino por el contrario lo vuelve a encontrar ahí, como antes, y cada vez peor... y es entonces cuando se redobra su sentimiento de impotencia y desesperación... otro latigazo de cocaína, y el ciclo se repite una vez más.

A este cambiador que hasta ahora apeló a la cocaína para sentirse seguro y pleno, quiero informarle acerca de otro camino y proponerle que lo explore.

La experiencia clínica muestra que cuando se ha caracterizado con cierta claridad y justeza al estado que se quiere cambiar, y luego por unos minutos uno se convierte en el personaje que lo encarna, adoptando su postura, su gesto y percibiendo su sentimiento profundo, se pueden producir desde el interior mismo de ese aspecto descubrimientos insospechados en relación con sus propias necesidades.

Hasta ahora quien lo quiere cambiar, el cambiador, le ha dado cocaína y luego sigue igual o peor. Tal vez él pueda descubrir qué es lo que necesita recibir en lugar de eso de parte del cambiador, para poder ir desarrollando en sí mismo mayor

seguridad, mayor confianza y fuerza, de un modo sólido y estable.

Frecuentemente el cambiador no está habituado a escuchar el aspecto a cambiar porque cree que no tiene arreglo, que está desahuciado, que es un contrapeso terrible, que es quien no lo deja ser como él quiere, y que para poder sentirse seguro y alegre es necesario destruir y eliminar a ese chico inseguro y débil.

Esta reacción es lo que lo lleva a buscar la solución en algo que le permita prescindir del «chico débil». Como dijimos antes, ese algo puede ser una persona, dinero, poder, cocaína, alcohol, etcétera.

Esta es la estructura que subyace en la persona drogodependiente.

Dicha estructura está causada por un gran error del cambiador, y ese error produce mucho daño.

La experiencia clínica también revela que no es que el chico esté desahuciado, sino que el cambiador no ha encontrado el modo de ayudarlo. Y eso es muy distinto.

También es importante aclarar que ese chico débil no sólo no es un contrapeso a ser eliminado, sino que es el único obreiro que el cambiador tiene para poder realizar efectivamente su deseo de ser más seguro y alegre, es decir, que es en ese chico débil y triste, donde será necesario que se produzca la transformación hacia lo deseado. La genuina y profunda alegoría reside, como potencialidad, encerrada dentro del niño triste, y él es el único que puede hacerla realidad. Cuando esto es comprendido completamente por el cambiador, comienza a producirse una verdadera revolución interior.

Al darle la oportunidad de expresarse al chico herido, al comienzo, él también puede creer lo que el cambiador afirmaba y sentirse sin remedio y que por lo

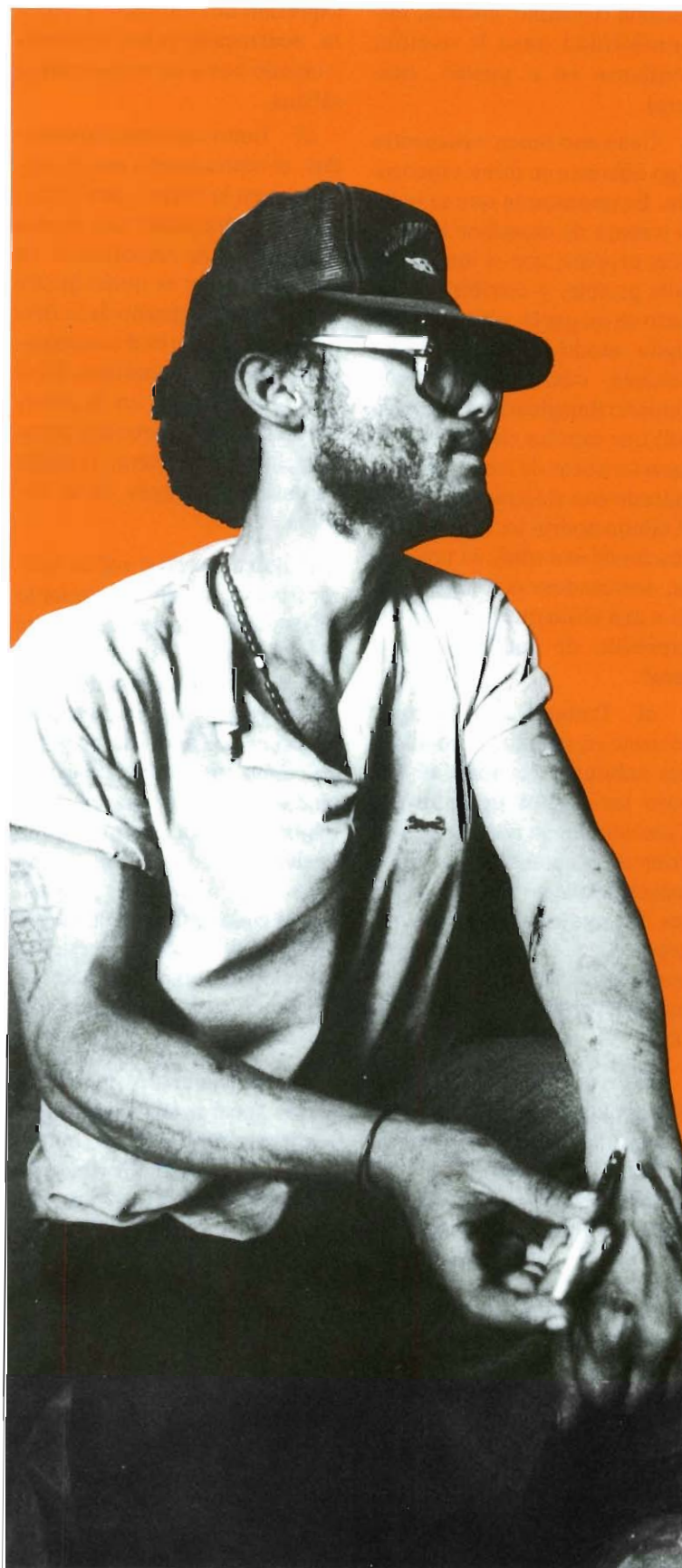
tanto, lo mejor es desaparecer. En la medida que permanece autopercebándose puede comenzar a descubrir la propia vitalidad que alberga, su propia meta y lo que necesita recibir del cambiador para acercarse a ella.

Recuerdo el relato de un paciente que desde ese rol dijo: «Lo que necesito recibir de ti, que me quieres cambiar, es que veas que estoy muy agotado, y que me des tiempo, que no me fuerces, que me alimentes bien, y que me permitas experimentarme así como estoy, y que si algo no me sale bien no me digas que soy un inservible, que me ayudes a ver en qué me equivoqué, y me ayudas a aprender. Con sólo saber que estás ahí acompañándome, que no vas a «verduguearme» si me equivoco, y que estás dispuesto a mirarme, ya me siento un poco mejor...».

Cuando se llevan a la práctica estas primeras experiencias de autoasistencia interior, y se comprueban los cambios —los grandes o pequeños— es el chico herido, se comienzan a deshacer los dos grandes motores de la drogodependencia: el escepticismo y la desesperación. El cambiador descubre que vale la pena invertir energía en ese chico, e invertir energía quiere decir escucharle con atención y respeto, reconociendo los daños que le produjo y sintiéndose dispuesto a aprender de él para poder brindarle lo que necesita.

Cada vez que el chico tiene oportunidad de autoperibirse y registrar lo que necesita recibir para crecer y evolucionar, ya se está transformando un poco. La vida crece y se fortalece cuando se autopercebe en su estado y sus necesidades, dentro de un clima de respeto y consideración. Este es el alimento mayor de la vida, extraordinariamente más poderoso que mil latigazos de estimulantes.

Este clima de respeto en el espacio interpersonal, está dado por la presencia de un cambiador que escucha con interés y que está dispuesto a aprender



para poder asistir. Dicha actitud implica una profunda mutación de la conciencia. Tal vez una de las más importantes. Esta mutación consiste en la transformación del «deseo de un resultado» en energía asistencial. «El deseo de un resultado» cree que él es el centro y lo único importante

de esa configuración, y que lo demás está para realizar su propósito. La energía asistencial advierte cuando el deseo ha comprendido que además de él está el obrero encargado de llevar a cabo dichos propósitos, y que ambos tienen los mismos derechos en la construcción de las

metas y los medios.

Cuando esto ocurre, la imposición cesa y emergen los infinitos caminos de la creatividad para resolver una y otra vez los siempre renovados desacuerdos interiores.

Los dos roles descritos anteriormente: cambiador y aspecto a cambiar, son una forma particular de las funciones básicas que fueron presentadas al comienzo de estas notas: el programador y el realizador.

En la medida en que ambos descubren su condición de socios fundamentales y se fortalece el hábito de la interconsulta interior, comienzan a aparecer las primeras metas comunes y los primeros caminos para alcanzarlas descubiertos y aceptados entre ambos.

Esto es sólo el comienzo, pero cuando se experimentan los primeros pasos, la desesperación y el escepticismo se van transformando en esperanza.

A partir de ese momento deja de ser tan importante si la marcha es a paso lento a galope rápido. Es en ese estado cuando se descubre que el bienestar, la seguridad y la plenitud tan anhelada, no están en la mayor velocidad ni en la máxima intensidad, sino en la cooperación estable y solidaria entre «jinete y caballo», pues el bienestar de la plenitud sólo germina en la integridad interior.

* Nota. Artículo publicado en la revista «A UNO MISMO» de Buenos Aires, capital federal, con su autorización.

Bibliografía publicada por el autor:

- «Del rechazo a la autoasistencia», Argentina, 1976.
- «Transparencias del movimiento», Argentina, 1980.
- «Perspectiva transpersonal del conflicto psicológico», Argentina, 1982.
- «El camino de la Autoasistencia Psicológica», Ed. Planeta, 1985.
- «La pareja interior», AGEDIT, Sociedad Anónima, 1987, Argentina.