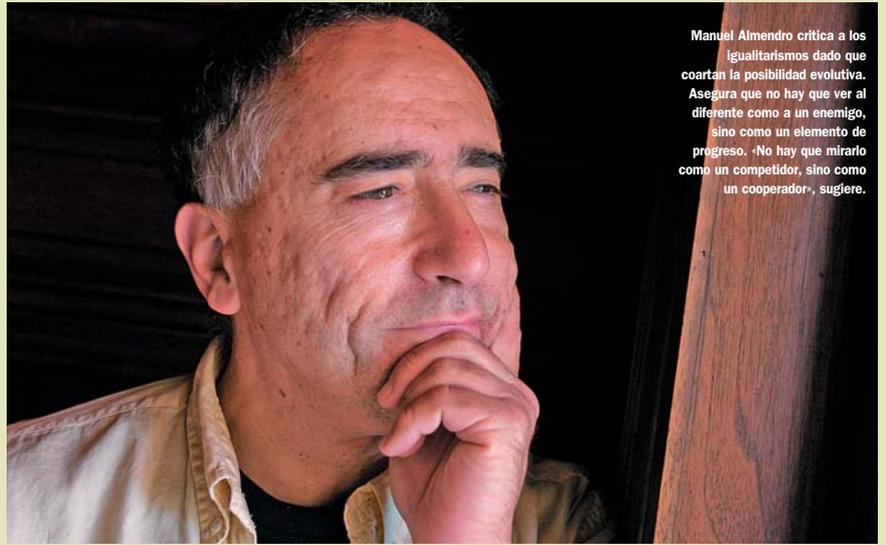




Entre chamanes

Manuel Almendo lleva 25 años trabajando con los indios amazónicos y los mazatecos del sur de México. «Los chamanes son unos maestros donde nosotros somos unos parvulitos», asegura. Almendo complementa sus terapias con prácticas chamánicas en gente «hundida y destrozada» y gracias a las mismas, consiguen salir a flote. Manuel Almendo es licenciado en Psicología y en Filología Hispánica por la Universidad de Barcelona. Asimismo, es doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Se ha dedicado durante años a surcar el mundo complejo de la psicología en todas sus vertientes: el mundo subanalítico o la psicoterapia de Gestalt, entre muchos otros. «Para mí fue muy importante el hallazgo de Abraham Maslow, un profesional con una visión muy amplia de lo que es la psicología moderna». Almendo es también un entusiasta de la psicología oriental, como lo prueban sus trabajos con diversos maestros budistas zen. «La psicología me ha proporcionado el conocimiento de la mente humana; el budismo zen: el silencio y el mundo amazónico, cómo poder acercarme a lo insondable», comenta.



Manuel Almendo critica a los igualitarismos dado que coartan la posibilidad evolutiva. Asegura que no hay que ver al diferente como a un enemigo, sino como un elemento de progreso. «No hay que mirarlo como un competidor, sino como un cooperador», sugiere.

'Hay una polución mental terrible'

El doctor Manuel Almendo es una eminencia en el campo de la psicología transpersonal, aquella que también contempla la dimensión espiritual del ser humano. Es uno de sus pioneros en España. Vino a La Bartra (Conca de Barberà) para hablar de sueños. Asegura que 'Occidente está embarrancado por esa visión competitiva que tiene del mundo y que propicia mentes agetreadas y pérdidas'.

Es muy importante que al mundo mecánico, racional y competitivo de Occidente, le venga Oriente y su antigua sabiduría. Tenemos urgencia de aprender cómo vivir en silencio. Estamos llenos de ruido y, sin embargo, las grandes ideas salen del silencio», asegura el doctor en Psicología, Manuel Almendo, quien vino a Tarragona para impartir un taller sobre interpretación de sueños en La Bartra.

Almendo, pionero en España de la psicología transpersonal «aquella que en sus postulados incluye la dimensión espiritual del ser humano», recuerda que uno de los problemas principales que envuelve a todo lo que tenga que ver con economía y con Occidente en

general es «esa visión competitiva del mundo. Un correr demasiado para no conseguir nada». «En estos momentos añade- hay una gran lucha entre dos tipos de seres humanos: los robots de carne y hueso, y los que se mueven por conciencia y voluntad propia, que saben qué quieren y por qué lo quieren».

Almendo advierte que existe «una polución mental terrible» que impide a la persona destinar más tiempo a la reflexión, a la meditación, en definitiva, a conocerse más a sí mismo y a dar todo lo bueno que tiene a los demás, incluido al mundo de los negocios.

«En el mundo de la economía y de las empresas es necesario tener templados la mente y el espíritu. El empresario, el directivo, debería de tener más con-

ciencia de sí mismo, si no se sumerge en un mundo mecánico extremadamente competitivo que lo pierde».

«Trato a muchas personas de empresa que me vienen desorientados, desencantados, al borde incluso del fracaso familiar. Es curioso como pueden incluso llegar a replantearse totalmente su existencia cuando toman conciencia de sí mismos». Almendo recuerda que entre sus pacientes trató a un alto ejecutivo de las telecomunicaciones que una vez alcanzado cierto nivel de conciencia lo dejó todo: «Ahora quiere ser masajista y disfruta de una tranquilidad que nunca había experimentado».

Almendo insiste en que para que las empresas funcionen bien, primero tienen que conocerse a fondo a sí mismos sus empresarios y directivos. Un trabajo que «no es fácil», según analiza el psicólogo. Para ello, «primero tienen que conocer su cuerpo. La mayoría considera su cuerpo como un taxi y lo mal alimenta y no descansa lo suficiente. Hay muchas técnicas orientales para conocer el cuerpo. Yo trabajo con unas metodologías muy buenas procedentes del budismo zen y cuyos resultados nunca dejarán de sorprenderme. Hay que conocer la mente, la persona tiene que saber cuáles son los patrones que condicionan su mente y a partir de ahí identificar sus sentimientos».

Si el empresario se conoce a sí mismo, «despeja mucha basura. Es difícil que una mente encuentre caminos de una forma desbocada y contradictoria, resultado de una emergencia men-

tal excesiva». Almendo otorga una enorme importancia a la respiración en todo este proceso de autodescubrimiento, sosiego y calma espiritual. «La respiración es clave para saber estar en cierta ecuanimidad cotidiana». Respiración en *hara* (abdominal) y zen «son una maravilla, un elemento importante para abrir puertas a la percepción y sentir más el cuerpo y parar la mente».

El doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid resalta que la percepción y la conciencia son «las claves vitales del ser humano. Si la persona percibe y tiene conciencia, está en inmersa en un proceso evolutivo».

Almendo lamenta que la psicología occidental no ha sabido trabajar el cuerpo y describe que la psicoterapia se resume en la búsqueda de traumas y fractales de comportamiento (formas de ser). «Uno no es lo que conoce de sí mismo. Lo que somos, sólo es parte de lo que conocemos de nosotros mismos. Lo que desconocemos de nosotros mismos es mucho más de lo que uno conoce de sí mismo», reflexiona.

Por lo tanto, si lo que se quiere es avanzar y ser capaz de poder percibir, «hay que ensanchar las fronteras del autoconocimiento». Cuando la persona descubre su proceso autoperceptivo, comienza a desprogramar toda aquella herencia negativa y pasa a estar más consciente en este mundo». ■

Text: C.M. Ruiz-Cristina Aluja /Tarragona
Foto: Xavi Jurjo

¿Gasolina o diesel? Que decidan los circuitos...

Nuevo Audi A3 2.0 TDI 170 CV



Automoción Marvi
P. Sunyer, 38
43202 Reus
Tel. 977 32 64 45

