

LA PERSONA ANTE EL SUFRIMIENTO

Entre la vulnerabilidad y la plenitud

(Publicado en: E. BENITO – J. BARBERO – M. DONES [eds.], *Espiritualidad en clínica. Una propuesta de evaluación y acompañamiento espiritual en cuidados paliativos*, SECPAL [Sociedad Española de Cuidados Paliativos], Madrid 2014, pp. 29-37).
(En breve, el libro completo aparecerá en la web: www.secpal.com)

“Cuando la realidad y nuestro pensamiento no coinciden, culpamos a la realidad de equivocarse. «Esto está mal», decimos, y sufrimos por ello. Pero cuando la realidad y nuestro pensamiento no coinciden, solo nuestro pensamiento puede equivocarse. La realidad no tiene la facultad de equivocarse. La realidad es lo que es. Simplemente” (Víctor Creixell).

“Donde está el peligro también crece la salvación” (Friedrich Hölderlin).

“Cuanto más profundo cave el dolor en vuestro corazón, más alegría podréis contener. ¿No es la copa que guarda vuestro vino la misma copa que se fundió en el horno del alfarero?” (Kahlil Gibran).

“¿Quién soy yo?”. En rigor, esa es la única pregunta. La respuesta adecuada a la misma nos libera de la ignorancia, de la confusión y del sufrimiento. Nos hace libres. Es la entrada a la Plenitud.

Al hablar del dolor, y al hacerlo especialmente desde la perspectiva de los cuidadores, me parece oportuno empezar con dos afirmaciones básicas, que sirvan de marco a toda esta aportación:

- El ser humano es una realidad radicalmente paradójica.
- Ante el dolor, necesitamos “descalzarnos”, para acercarnos a la persona que lo padece con un exquisito respeto y compasión.

Esta doble afirmación señala también el camino a seguir en este escrito. Tras incidir en el carácter paradójico del ser humano, nos acercaremos a la realidad del dolor, desde estas cuatro perspectivas:

- Actitudes que nos permiten vivirlo de un modo constructivo.
- Atención cuidadosa para no convertir el dolor en sufrimiento.
- El dolor, como oportunidad de crecimiento y transformación.
- El acompañamiento a la persona que sufre.

El carácter paradójico del ser humano

"El hombre no es más que una caña, la más débil de la naturaleza; pero una caña que piensa". Así expresaba Pascal la naturaleza paradójica de la persona: lo más frágil pero, al mismo tiempo, lo más elevado.

Desde el inicio de su existencia, el ser humano es pura necesidad, tanto fisiológica como emocional o afectiva. Ninguno como el bebé humano necesita de un cuidado prolongado para poder sobrevivir; ningún otro como él necesita satisfacer su necesidad de sentirse reconocido para poder crecer sobre una plataforma psicológica de confianza y de seguridad.

Nos hallamos, pues, ante un ser profundamente vulnerable, física y psicológicamente. Desde la mirada habitual, que la considera como un "yo psicológico" –una estructura psicosomática–, la persona no parece ser sino un haz de necesidades (deseos) y miedos, sometida a los impulsos de unas y otros.

En consecuencia, su funcionamiento automático se halla regido por la ley del apego y de la aversión: para atrapar lo que desea y rechazar lo que le desagrade. Sin embargo, ese mismo funcionamiento lo introduce en una noria inestable que no puede conducir sino a la insatisfacción permanente.

Porque ese es el drama del yo: haga lo que haga, en su nivel, todo acabará en frustración. Porque, como escribiera George Bernard Shaw, *"hay dos catástrofes en la existencia: la primera, cuando nuestros deseos no son satisfechos; la segunda, cuando lo son"*.

Oscilando entre la satisfacción y la insatisfacción, el yo se ve irremisiblemente abocado a la frustración. No es extraño, ya que las noticias que posee no son demasiado buenas: sabe que, a medida que pasan los años, va a ir perdiendo cada vez más cosas (fuerza, salud, afectos...); que, si todo "va bien", llegará a viejo, y que, en cualquier caso, finalmente morirá. No es un futuro nada halagüeño para el yo.

La vulnerabilidad del ser humano se pone de manifiesto, justamente, en esa doble experiencia del dolor y de la muerte. Cuando la sensibilidad sufre y la mente se queda sin respuestas; cuando se desvanece la ilusión (propia del narcisismo infantil) de controlar su propia existencia; cuando lo que asoma es la incapacidad o la impotencia; cuando se constata que necesitamos depender de los demás incluso para las tareas más simples; cuando se mira la muerte como el final irremediable y frío... Cuando todo eso nos afecta,

empezamos a palpar nuestra vulnerabilidad de un modo que nunca hubiéramos imaginado.

Sin embargo –y esta es la paradoja-, conocemos no pocas personas que, aun en medio de la vulnerabilidad, han vivido el atisbo de otro horizonte.

Más aún: a la vez que nos sentimos sumamente vulnerables, no podemos negar algo que se nos impone desde dentro, apenas somos capaces de acallar la mente: la *consciencia de ser*, sin límites ni condicionantes, que nos hace percibirnos como “sujeto” que va infinitamente más allá de lo que habitualmente consideramos como el “sujeto individual” que nuestra mente piensa.

En efecto, al silenciar la mente –objetivadora y separadora-, lo que aparece es quietud con sabor a plenitud, pura presencia en la que constatamos que entre el Ser y nosotros no existe ninguna distancia ni separación.

Tras el silencio de la mente, emerge y se hace manifiesta la Presencia que somos y en la que reconocemos nuestra verdadera identidad. Pasamos así *de una identidad pensada* –él yo individual, que únicamente existe cuando lo pensamos y que, por eso mismo, reducimos a “objeto”- *a lo que realmente somos*, previo incluso a cualquier pensamiento.

Ahí queda expresada la paradoja que nos constituye: carencia y plenitud. En el nivel del yo, nos percibimos como seres carenciados y vulnerables; en el nivel de nuestra identidad profunda, sin embargo, no carecemos de nada: lo que realmente somos, se halla siempre a salvo.

Ambos niveles constituyen las “dos caras” de la realidad única, pero no son simétricos. Una cosa es “lo que es” y otra “lo que se manifiesta”.

La identificación con el yo constituye la fuente de la ignorancia y el sufrimiento. La liberación implica el reconocimiento de nuestra verdadera identidad, en cuanto consciencia ilimitada. En este paso, la paradoja queda integrada y resuelta en una comprensión mayor: somos la plenitud que se expresa en formas sumamente limitadas.

¿Cómo afrontar, desde esta perspectiva, el dolor y la muerte?

Para vivir el dolor de una manera constructiva

En otro lugar, he analizado *seis actitudes constructivas* a la hora de afrontar el dolor: acogerse a sí mismo, frente al rechazo de sí

y la autoculpabilización; aceptar lo que nos hace sufrir sin reducirnos, frente a la negación del problema y al hundimiento; dialogar con el niño o la niña interior, frente a la lejanía de sí; desdramatizar, frente a la tendencia a la dramatización; traducir el malestar en dolor, frente a la huida y el funcionamiento imaginario; y des-identificarse por medio de la observación, frente a la autoafirmación del yo¹.

En cierto modo, todas las actitudes constructivas pueden resumirse en dos, que habría que vivir simultáneamente: la no-evitación y la no-identificación.

El hecho mismo de que se formulen en negativo sugiere algo que me parece fundamental. No nos acercamos al dolor desde un talante de lucha ni de dominio, sino desde otro nace de la sabiduría y se caracteriza por la comprensión. Es esta la que nos va a permitir no-evitarlo y no-identificarnos con él.

La *no-evitación* implica una aceptación profunda de lo que ocurre. No como claudicación, resignación, pasividad o indolencia, sino como consecuencia de una sabiduría que permite ver más en profundidad.

Sin aceptación no cabe la reconciliación con lo que es. En su lugar, lo que se da es resistencia, que no hace sino prolongar e incrementar aquello que (inútilmente) intentamos resistir.

"*Lo que se resiste, persiste*", dice la sabiduría popular. No solo eso: es la misma resistencia la que genera sufrimiento. Al resistirnos a lo que es, dejamos de estar alineados con el momento presente, y eso, inexorablemente, hace sufrir.

Pero, simultáneamente, con la no-evitación, se requiere vivir la *no-identificación*. La identificación forzosamente nos reduce, haciéndonos creer que *somos* aquello que nos está ocurriendo. Cuando eso se da, perdemos toda nuestra capacidad de maniobra y no podremos ver la realidad sino desde la perspectiva estrecha de aquella situación (o aquellos sentimientos) a los que previamente nos hemos reducido.

Si la resistencia al dolor genera sufrimiento, la identificación con él nos anula. No solo porque nos quedamos inermes ante él, sino porque –más grave aún– terminamos confundidos acerca de nuestra propia identidad. Nos identificamos con el yo que sufre, y desconectamos de la consciencia que somos y que se encuentra siempre a salvo.

La no-identificación, por tanto, nace también –y radicalmente– de la comprensión: sabemos que todo lo que pueda ocurrir no será

sino un "objeto" dentro de lo que somos. No nos ocurre, pues, a nosotros, sino *dentro de* nosotros.

Atención cuidadosa para no convertir el dolor en sufrimiento²

El dolor forma parte inexorable de todo el tejido. Antes de que la mente le adjudique alguna etiqueta, ya está ahí. Nos acompaña, más o menos intermitentemente, desde el nacimiento hasta la muerte, formando parte del lote de nuestra existencia y del mundo entero de las formas.

Es inevitable porque, dado el carácter polar de la realidad manifiesta, constituye la otra cara del placer o del bienestar y porque, en todo proceso de "hacerse" –es lo característico de la evolución–, para que algo surja, algo debe morir.

El hecho de que la tierra esté haciéndose –en evolución constante– exige que haya movimientos telúricos sorprendidos en forma de terremotos o tsunamis. Del mismo modo, el hecho de que el ser humano esté permanentemente "haciéndose" explica su vulnerabilidad, sus límites y sus pérdidas de todo tipo.

El dolor va a ser, pues, nuestro compañero de viaje, junto con la sombra de la muerte, por más que queramos mantenerlos ocultos. ¿Cómo afrontarlos?

La actitud sabia –y, por tanto, liberadora– va de la mano de la lucidez y de la humildad y adopta la forma de *aceptación*. Todo arranca de ella. Lo cual no significa que resulte fácil o que, antes de llegar a vivirla, la persona no haya tenido que pasar por la negación, la rebeldía, la frustración, la decepción o la depresión (en las inevitables etapas emocionales de un proceso de duelo). Pero, antes o después, no habrá salida posible sin *rendirnos* a lo que Es. Porque solo esa rendición nos alinea con lo que es, es decir, nos conecta con la verdad. Un dicho anónimo nos recuerda que "*el secreto de la serenidad es cooperar incondicionalmente con lo inevitable*". Quizás habría que ir un poco más lejos y decir: el secreto de la serenidad –y de la sabiduría– consiste en *rendirse a Lo que Es*. "*¿Sabéis cuál es mi secreto?*", compartía Krishnamurti: *No me importa lo que suceda*".

Evidentemente, como decía más arriba, ni la aceptación ni la rendición tienen nada que ver con la indiferencia, la resignación o la claudicación, sino únicamente con el *reconocimiento de lo que en este momento hay*. A partir de ello, tanto más cuanto mejor "situada" esté la persona, brotará la acción adecuada al momento, no tanto desde una decisión mental, sino desde la sabiduría de la vida y de su propio proceso de manifestación.

Decía también en el apartado anterior que la resistencia no hace sino prolongar el dolor y agravarlo –lo que nos duela, al luchar contra ello, será nuestra propia fuerza en contra-, transformándolo en sufrimiento.

La *distinción entre dolor y sufrimiento* me parece pedagógica. El primero remite a un hecho bruto, sin elaboraciones, sea físico o emocional: tanto si recibo un golpe en mi cuerpo como si me lanzan un insulto inesperado, es muy probable que aparezca dolor. Pero hasta ahí, es solo dolor. Lo que ocurra a partir de ese momento, ya lo pone mi mente: si no añade nada, quedará en lo que hay.

Pero la mente, en esos casos, tiene tendencia a hacer dos cosas, ambas generadoras de sufrimiento: poner resistencia, negando el dolor, o añadir alguna historia mental en torno a lo ocurrido. De ese modo, lo que solo era un hecho doloroso –que duele, pero no hace daño- se ha convertido en un sufrimiento tóxico, que puede terminar reduciendo y envenenando a la persona que lo ha generado.

Si tendemos a resistir o a añadir cualquier pensamiento al hecho doloroso, en último término, se debe a que nos hemos identificado con él, hasta el punto de pensar que, en lo sucedido, se ventila nuestra identidad. Por eso, el sufrimiento siempre nos está diciendo –si sabemos verlo- que nos hallamos confundidos con respecto a nuestra identidad, a la vez que nos muestra los apegos a que estamos aferrados.

El silogismo es tan simple como los que suelen usar espontáneamente los niños: si yo soy mi cuerpo, y mi cuerpo es afectado, yo estoy en peligro; si yo soy mi imagen, y mi imagen es dañada por una calumnia, sentiré que me desvanezco.

Es cierto que la psicología clásica –e incluso el llamado sentido común- puede ayudarnos a relativizar esas apreciaciones, para no reducirnos a ellas. Pero será solo una consciencia clara de nuestra verdadera identidad la que nos mantendrá a salvo de aquel tipo de comportamientos reactivos. Desde la certeza de haber experimentado la verdadera identidad no-dual, sabré que lo que realmente soy está a salvo de lo que le ocurra a mi cuerpo o a mi imagen.

Por eso, desde el modelo no-dual, junto con la no-resistencia (o *no-evitación*), activamos aquella otra actitud simultánea e igualmente liberadora: la *no-identificación*. No soy el dolor recibido, no soy el cuerpo dañado, no soy la imagen afectada..., no soy ese yo dolorido.

Esta actitud, tanto más natural cuanto más nace de la verdad experimentada acerca de la propia identidad, nos libera de la trampa que lleva a convertir el dolor en sufrimiento.

En concreto, al querer vivirlo así, el dolor se transforma en *alarma* que nos llama a situarnos en nuestra verdadera identidad. Soy Consciencia o Presencia: desde ella –dentro de su espaciosidad-, noto el dolor o la pena, *le permito que duela* y me dejo sentir el dolor, *sin perderlo nunca de vista*. Observarlo en todo momento –no perderlo de vista- constituye el medio eficaz para no olvidar que el dolor es solo un objeto..., que no soy yo. Y si lo observo y le permito vivir permaneciendo yo mismo en conexión constante con la Consciencia que soy, sabré poner amor y cuidado, porque nuestra identidad profunda es también Amor.

Si bien el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional, y siempre está provocado por nuestra mente. Retira la resistencia y cualquier historia mental, y el sufrimiento desaparecerá. Pero mientras no lo hagas, lo estarás sosteniendo. Como dice Eckhart Tolle, *“el sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta de que es innecesario”*³.

El dolor, como oportunidad de crecimiento y transformación

Seguramente, todos conocemos personas que, tras haber pasado por una experiencia dolorosa –enfermedad, crisis, desamor...-, afirman haber salido “crecidas” de la misma.

Pareciera que, antes o después, para que el crecimiento se opere, es necesario pasar por el “estado de crisálida”, pues solo él permite al gusano convertirse en mariposa⁴.

La experiencia nos dice que, mientras la vida nos resulta placentera, no nos “complicamos” la existencia; simplemente, vamos vegetando. Es el dolor o la crisis los que, haciendo temblar los cimientos que creíamos asentados, nos obligan a ir en busca de las verdaderas raíces que nos sostienen.

Y esas “raíces” no pueden ser otras que nuestra verdadera identidad. Por eso, desde esta perspectiva, el dolor puede ser una oportunidad, en dos niveles de intensidad, si podemos hablar así.

Por un lado, nos *humaniza* porque, al reconciliarnos con nuestra propia fragilidad y vulnerabilidad, nos ablanda interiormente, generando sentimientos de bondad y de compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Vamos despojándonos de nuestras máscaras y corazas, y dejamos ver nuestro corazón.

Pero, también, en un nivel quizás más profundo, *transforma la percepción de nuestra identidad*, es decir, se convierte en una oportunidad nada menos que para la *transformación de nuestra*

consciencia. El dolor -la crisis- posibilita que seamos *transformados paradójicamente en aquello que, aunque no lo sabíamos, siempre habíamos sido*. El yo sufrirá la experiencia como una "muerte" -y lo es así para él, como para el gusano que "desaparece" en el proceso-, pero solo gracias a ella, podrá nacer y vivir nuestra verdadera Identidad -el reconocimiento y la vivencia de lo que realmente somos-. Caer en la cuenta de ello es *despertar*, saliendo de la ignorancia o del sopor en que nos encontrábamos. La crisis habrá hecho de "despertador".

¿Cómo se produce ese paso? Por un lado, al aceptar el dolor, creo un *espacio* a su alrededor, que me permite observarlo en la distancia y, de ese modo, empiezo a percibir que no soy él: *tengo una sensación dolorosa, pero no soy ella*.

Por otro, al constatar el sufrimiento que nace del yo, empieza a abrirse en mí una luz que me hace ver que *no soy tampoco ese "yo" inestable e impermanente*, generador de sufrimientos inútiles que se vuelven contra él, zarandeándolo y desestabilizándolo.

Y, poco a poco, desde esa otra sabiduría más profunda, me voy haciendo consciente de que no soy nada de lo que percibo, pienso, siento o experimento: *en nada de eso puedo encontrarme a mí mismo*. No soy nada de lo que puedo observar. Soy la Consciencia ecuánime, en la que aparecen y desaparecen pensamientos, sentimientos, experiencias... Es innegable que todo esto tiene un cierto poder para afectarme, pero no ya de un modo absoluto. En cuanto soy capaz de asentarme en mi verdadera identidad, sintiendo mi Ser esencial, todo aquello que pueda ocurrirle a mi yo quedará muy relativizado.

El acompañamiento a la persona que sufre

Tal como lo venimos planteando -desde la perspectiva no-dual-, se trata de dejar que el dolor sea *solo* dolor. Forma parte del mundo de la manifestación. Y es entonces, al alinearnos con el presente, en conexión con la sabiduría profunda que todo lo rige, cuando se producen dos consecuencias reveladoras y, como todo lo que es profundo, paradójicas.

Por una parte, *dejamos de ver el dolor como enemigo*, aunque pongamos los medios para gestionarlo adecuadamente. Por otra, al permanecer anclados en nuestra verdadera identidad, *nos percibimos como Amor y cuidado*, y de ahí nace un movimiento espontáneo y gratuito de *compasión* que busca aliviar el dolor del mundo.

Esto podemos vivirlo todos cuando el dolor se hace presente en nuestra existencia. Acogemos el dolor, sin reducirnos a él, sino reconociendo nuestra verdadera identidad –Consciencia amorosa– para vivirmos anclados en ella, sabiendo amarnos especialmente cuanto nuestro psiquismo muestra su mayor vulnerabilidad.

Esa actitud tenderá a hacerse extensiva hacia los demás, particularmente a quienes se hallan también en situación de más dolor o necesidad.

Con todo, me parece importante, aunque sea brevemente, señalar algunas actitudes básicas en las personas que acompañan en procesos de dolor y de enfermedad.

En primer lugar, la persona que acompaña será tanto más eficaz en su tarea cuanto mejor *situada* esté. Si se trata de *ser presencia* para el enfermo –no hay amor sin atención–, parece decisivo que la persona cuidadora pueda crecer en su *capacidad de vivir en presente*.

En segundo lugar, el acompañamiento adecuado dependerá también de la *fe en la vida* y en su propio proceso. Eso significa confiar en una sabiduría mayor, a la vez que reconocemos los límites estrechos de nuestra mente a la hora de leer lo que ocurre.

La fe en la vida implica también la *fe en la persona* enferma o dolorida, desde una doble perspectiva: por un lado, fe en su propia fuerza, en la vida que la sostiene en todo momento; por otro, fe en lo que ella misma haya de vivir en ese proceso, y que probablemente a quienes lo vemos desde fuera se nos escapa.

En cuarto lugar, un acompañamiento de calidad se plasma en un sentimiento de *cercanía amorosa, empática y compasiva*. Será este tipo de presencia el que pueda facilitar y favorecer el proceso que la persona enferma haya de vivir. La vulnerabilidad hace crecer la necesidad humana de empatía y compasión: sentir que el otro es capaz de ponerse en mi lugar, de ver las cosas desde mi perspectiva, y de verme con amor, llena de vida y de color incluso los momentos más duros que la persona tenga que atravesar.

En quinto lugar, la persona que cuida tendrá que aprender a *aceptar humildemente sus propios límites*. No somos omnipotentes; a veces, ni siquiera podemos “controlar” lo que nos parece más simple. La aceptación de los límites nos pacifica con nosotros mismos, nos hace más flexibles, abiertos, receptivos y auténticos. Eludimos las

graves trampas de la sobreexigencia, la culpabilización y la dureza. Y, paralelamente, atendemos nuestras propias necesidades, desde la importancia decisiva de "cuidar al cuidador", precisamente también porque, al estar en contacto directo y más continuado con el dolor, atraviesa una situación más vulnerable.

Gran parte de lo dicho implica una actitud específica: la *capacidad de ver "más allá" de las formas*. Más allá del dolor, la persona; más allá del yo que creemos ser, la Consciencia que somos; más allá de nuestra necesidad de controlar, la confianza en la sabiduría de la vida...

Finalmente, en séptimo lugar, el acompañante o el cuidador está llamado a vivirse conscientemente como *cauce o canal por el que fluye la Vida*. En realidad, ese es el aprendizaje para todos: al descubrir nuestra verdadera identidad, reconocemos que en realidad no somos el yo que va queriendo "organizar" su vida; en contra del engaño ilusorio en el que nos mantiene nuestra mente, el yo no tiene ningún control; es la Vida la que se está viviendo en esta forma temporal, *a través* de ella.

Al reconocernos como cauces o canales de la Vida, aprendemos que quizás no se trata tanto de luchar contra el dolor –aunque pongamos todos los medios a nuestro alcance–, cuanto de amar a la persona concreta y dolorida, manteniendo nuestra fe en ella.

A veces ocurre que la lucha contra el dolor encubre otras causas menos adecuadas, basadas en mecanismos propios del ego, como puede ser el rechazo de lo que considera negativo, su propia incapacidad para aceptar lo doloroso o frustrante o su ambición por conseguir que las cosas sean a la medida que él desea.

En la perspectiva no-dual, abrazadora de todo lo real, lo que aparece es una compasión gratuita e incondicional, que no busca nada para sí, sino sencillamente *poner amor donde hay dolor*. Y las acciones brotarán, no desde la exigencia de la mente, por bienintencionada que pudiera estar, sino de otra sabiduría más profunda, frente a la cual, la persona se percibe y se deja vivir sencillamente como cauce o canal. No hay, por tanto, apropiación, porque tampoco hay proyecto propio. Hay, sencillamente, un dejarse vivir desde lo que somos en profundidad; hay, dicho todavía con más propiedad, un *dejar* que la Consciencia se viva en nosotros.

Empezaba este trabajo aludiendo a la naturaleza paradójica del ser humano, que le hace experimentarse, según el nivel en el que,

consciente o inconscientemente, se coloque, como carencia o como plenitud, como un ser vulnerable o como un ser "completo".

Únicamente la perspectiva no-dual nos permite, a la vez, comprender y "resolver" la paradoja: *somos plenitud expresándose en una forma concreta radicalmente vulnerable*. Con frecuencia, quedamos "atascados" en la vulnerabilidad, hasta reducirnos a ella, y tratando de que nos afecte lo menos posible. Vano intento, que nos mantiene en el engaño de la falsa identidad del yo. Sin embargo, si somos lúcidos, la propia vulnerabilidad –y el dolor en el que se manifiesta– pueden constituir una oportunidad para despertar a la plenitud que somos.

Una vez en conexión con nuestra verdadera identidad, podremos experimentar cómo la plenitud que *somos* abraza la vulnerabilidad que *tenemos*.

Enrique Martínez Lozano

www.enriquemartinezlozano.com

¹ E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée De Brouwer, Bilbao ⁴2009, pp.79-122.

² Resumo aquí lo que he tratado en *Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2014, cap.8: "Afrontar el dolor y la muerte desde la no-dualidad". Ahí hago especial hincapié en mostrar la diferencia radical que se produce como resultado de ver ambas realidades desde el "modelo mental" o el "modelo no-dual".

³ E. TOLLE, *El silencio habla*, Gaia, Madrid 2003, p.118.

⁴ E. MARTÍNEZ LOZANO, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*, Desclée De Brouwer, Bilbao ³2013.