

Lucio Patricio Omar Chávez Igor^a

^aUniversidad de Valparaíso. Email: psluciochavez@gmail.com

Historia editorial

Recibido: 12-06-2020
Primera revisión: 25-10-2021
Aceptado: 28-02-2022

Palabras clave

taoísmo, tai chi, enfoque sistémico.

Keywords

taoism, tai chi, systemic approach

Resumen

This article seeks to establish a conceptual link between the Systemic Approach and philosophical Taoism, through the description of the main notions of each conception. Regarding philosophical Taoism, its origins are described and the notions of Tao, Yin and Yang, and Wu Wei are reviewed and, regarding the systemic, the classic concepts of system are reviewed, their properties (Totality, feedback, hierarchy, entropy and negentropy, homeostasis, among others), as well as the ideas of first and second order cybernetics. The main characteristics of Tai Chi Chuan are also described, some reflections arising in the context of personal practice and that aim to show a parallel between some concepts of philosophical Taoism and the Systemic Approach.

Abstract

This article seeks to establish a conceptual link between the Systemic Approach and philosophical Taoism, through the description of the main notions of each conception. Regarding philosophical Taoism, its origins are described and the notions of Tao, Yin and Yang, and Wu Wei are reviewed and, regarding the systemic, the classic concepts of system are reviewed, their properties (Totality, feedback, hierarchy, entropy and negentropy, homeostasis, among others), as well as the ideas of first and second order cybernetics. The main characteristics of Tai Chi Chuan are also described, some reflections arising in the context of personal practice and that aim to show a parallel between some concepts of philosophical Taoism and the Systemic Approach.

Desde el período Neolítico la humanidad ha enfrentado diversas epidemias y hoy, enfrentamos una nueva, la epidemia del nuevo coronavirus (SARS-CoV-2). Este virus ha modificado la vida humana en el planeta. Los gobiernos del mundo han instalado restricciones a los contactos físicos, desplazamientos públicos y rutinas diarias, generando intenso impacto en diversas áreas de la vida de las personas.

Me desempeño en el área de salud mental en el ámbito privado y público y, desde inicios de la pandemia me he visto sometido a nuevos desafíos, circunstancias, tiempos y funciones, donde se ha ido incorporando mayormente el trabajo a distancia, junto a las medidas preventivas personales para evitar la propagación del virus.

Las actividades laborales que solía desempeñar han aumentado, creciendo con ello el distrés laboral, por lo que he debido intencionar más la preocupación por la salud mental, no solo de mis pacientes, sino también por la propia. He reforzado el cuidado por mi alimentación, por los tiempos de trabajo y descanso, y decidí retomar actividad que solía realizar más esporádicamente antes de la pandemia: el *Tai Chi Chuan*.

Esta actividad ofrece varios beneficios para la salud integral de las personas, y por ello quise redoblar los esfuerzos por practicarla diariamente, para fortalecer mi autocuidado como persona y profesional. Lo practico la mayor parte de las veces, durante las mañanas, antes de comenzar mi jornada laboral y ha sido de mucha ayuda para afrontar el momento que se vive.

El objetivo de este escrito se relaciona con la intención de exponer algunas reflexiones surgidas en torno a la práctica del *Tai Chi Chuan* durante este período. Cabe señalar que uno de los propósitos al practicar *Tai Chi Chuan* es el de concentrar la atención en el cuerpo y los movimientos que se realizan, procurando despejar la conciencia de otros contenidos. Pero como cualquier disciplina meditativa, es frecuente que quien la desarrolle se vea muchas veces tratando de llevar la atención y la conciencia a algún punto donde el discurrir de los pensamientos, emociones e imágenes no perturbe la actividad meditativa, tarea que, como se puede imaginar, no siempre se logra mantener por mucho tiempo, debido a que “aparecen en el foco de la conciencia recuerdos, propósitos, imágenes de lo que se ha hecho durante el día, diálogos imaginarios (. . .) y muchas veces, resulta difícil sobreponerse” (Verdugo, 2007, p. 44),

Durante este proceso fueron surgiendo, a lo largo de varios meses, diversos pensamientos, ideas y reflexiones sobre diferentes temas emergentes que, para efectos de este artículo, se fueron concentrando en los fundamentos del *Tai Chi Chuan* y el enfoque sistémico.

Estos fundamentos del *Tai Chi Chuan* se relacionan con el Taoísmo y el enfoque sistémico con la teoría general de sistemas y la cibernética.

A medida que iba practicando emergieron algunas preguntas sobre conexiones posibles entre estas ideas surgidas en estos lugares distintos y distantes. Así, como señala Bateson (2015), “qué pauta conecta al cangrejo con la langosta y a la orquídea con el narciso, ¿y a los cuatro conmigo? ¿y a mi contigo” (p.18), quise preguntar qué conectará al enfoque sistémico con el taoísmo, el *Tai Chi Chuan* con mi autocuidado y al lector conmigo.

DESARROLLO

ORÍGENES DEL TAOÍSMO Y LO SISTÉMICO EL TAOÍSMO

El taoísmo es una de las doctrinas filosóficas (y religiosas) más importante de China. Sus inicios se remontarían a unos 5.000 años con los postulados del primer emperador Fu Xi. No obstante, un archivero imperial que estudió la obra de este emperador sería el fundador de esta doctrina y se llamaba Lao Tse (Anciano Maestro). Se desconocen las fechas exactas de su nacimiento y su muerte, pero se sabe que habría vivido en el siglo VI a.C.

Lao Tse escribió vivió muchos años como ermitaño. Sentía que no encajaba en la sociedad china de la época, atravesada por guerras, muertes, y crueldades (López, 2013). El taoísmo surge durante un período conocido como de los “estados combatientes”, en referencia a un momento de mucha convulsión social, donde China pasa de una sociedad esclavista a otra feudal (Preciado, 2013).

La idea principal desarrollada en la obra es la de *Tao*, quizás el concepto más importante de la filosofía china y, al mismo tiempo, el más oscuro y plurivalente, en especial para el pensamiento occidental. En sí mismo, encierra una paradoja bastante sorprendente, pues afirma que no posee nombre, pero se le llama Tao, y quiere decir Vía, Camino, método o regla de vida.

El ideograma Tao (道) está compuesto de “cabeza” y “caminar”, que puede traducirse como “dirigir la marcha” o “abrir camino” (Henricks, 1993). Con Lao Tse, Tao toma por primera vez el significado de *Verdad última*; lo trascendente, eterno, imperceptible e innombrable, sólo accesible mediante experiencia mística (Keping, 2008).

El Tao es el “origen de todas las cosas”, el “tesoro del mundo” gracias al cual el Cielo y la Tierra pueden existir; tiene una presencia evanescente y misteriosa que no se puede tocar ni ver, sino sólo intuir, experimentar a través de la práctica meditativa. Esta dimensión del Tao fue retenida en adelante, con diferentes énfasis, por todas las escuelas de taoísmo (Keping, 2008).

El ideograma *Te* (德) está compuesto por “caminar”, “mente” y “rectitud”, pudiendo traducirse como “caminar dirigido por una mente recta” o “virtud”. Para el *Tao Te-Ching*, Te representa el “poder”, la “eficacia” del Tao que se manifiesta al particularizarse en los seres. Tao es totalidad, Te es particularidad, el puente entre el Tao y los seres (Novotny, 2013).

El ideograma *Ching* (經) significaría “tejido”, “trama” y en el sentido común significa libro y, por excelencia, libro sagrado o clásico.

CONCEPTOS TAOÍSTAS

Algunos conceptos importantes del taoísmo son Yin/Yang y Wu wei.

YIN Y YANG

Yin y Yang (陰|陽) aparece por primera vez en el *I Ching*. El significado original de ambas palabras se vinculaba con los lados sombreados y soleado de una montaña, y que da una buena idea de la relatividad de ambos conceptos (Capra, 2000).

Representan cualidades generales del Universo. Son como “Ser” y “No Ser”, un par que representa lo más general después del Tao. No son una fuerza ni una energía ni una manifestación. Tampoco es posible identificarlas con algo específico sin hacerlas perder su condición fundamental y su carácter universal, y a pesar de no coincidir con algo concreto, están presentes y se manifiestan en todos los fenómenos (Díaz, 2003). Todas las manifestaciones del Tao son generadas por la interacción dinámica de estas dos fuerzas opuestas (Capra, 2000).

Estos dos principios tan diferentes, pero no antagónicos, son capaces de generarse mutuamente. Por esta razón, quizá la expresión más apropiada sea decir que son inversos. Lo inverso se parece a lo opuesto y, a la vez, no lo es (Díaz, 2003).

Lao Tse (2014) escribe:

“Ser y no ser se engendran mutuamente.
Lo difícil y lo fácil se forman entre sí.
Lo largo y lo corto se transforman mutuamente.
Lo alto y lo bajo se completan entre sí.
Sonido y silencio se armonizan mutuamente.
Delante y detrás se suceden entre sí.
Es la ley de la naturaleza” (p.22)

El taoísmo establece la existencia de tres fuerzas. Una es Yin (fuerza negativa, femenina, húmeda), la otra Yang (fuerza positiva, masculina, seca...). La tercera fuerza es el Tao, o fuerza superior que las contiene (Gómez, 2006). Yin y Yang no pueden comprenderse separados del Tao, sino en interrelación y como su emanación. El Tao es el regulador y resorte de su alternancia (Palacios, 2005).

Los inversos coexisten, compenetrándose el uno con el otro. Más aún, cada objeto, situación o ser vivo, es Yin o Yang, es decir, puede poseer un doble carácter. El hombre es Yang respecto a su mujer, la cual es Yin con relación a él; pero ese mismo hombre es Yin respecto a su padre, que es Yang para él. Las categorías de Yin y Yang, no son tampoco sustancias o fuerzas independientes (Palacios, 2005).

El taoísta no considera superior la vida sobre la muerte, ni a la construcción sobre la destrucción, ni al placer sobre el sufrimiento, ni lo positivo sobre lo negativo, ni un evento favorable sobre otro desfavorable. Todos estos conceptos carecen en sí mismos de esencia real, a la luz del Tao (Gómez, 2006).

WU WEI

Este concepto representa la virtud suprema y, en rigor, la única virtud para el taoísmo (Harré, 2002). *Wu* (無) significa “apartar o dejar a un lado”, y *Wei* (為) significa “hacer algo”. Una traducción sería “hacer algo apartándose o dejándose uno de lado”.

Pero Wu Wei no es el simple llamado a la inactividad o la pasividad (Palacios, 2005). El principio alude a ese inmediato y espontáneo hacer que consiste en el deber ser de cada cosa, de modo de “ponerse a hacer (algo) sabiendo lo qué se hace y sin (pretender) que se hace” (Del Río, 2004).

Escribe Lao Tse (Traducción de Cano, 1999)

“Buen cerrajero no usa cerrojos
Y sin embargo no se puede abrir”
“Amarra bien sin cuerdas ni nudos
Y nadie podrá desenredar”

Para el taoísmo es necesario evitar toda actividad antinatural que implique el desgaste de energía Chi. No se alaba la ociosidad, ni el trabajo sin sentido, que solo produce ansiedad y sufrimiento, pues no fluye con el cosmos. En la práctica del *Wu Wei*, el trabajo pierde su aspecto coercitivo, no se emprende para obtener resultados útiles, sino por su valor intrínseco (Gómez, 2006). Una persona debería restringir sus acciones a las necesarias y naturales, actuar lo indispensable para la obtención de un cierto fin. Jamás actuar de más (Palacios, 2005).

Expresa la invitación a vivir conservando el dinamismo y el ritmo de la vida, evitando derrochar las maneras inútiles, representadas principalmente por la violencia y el odio y para nuestros tiempos, y se constituye como un elemento que aporta nuevas dinámicas de comprensión en las tensiones generadas entre el hombre y la tecnociencia, el hombre y el medio ambiente. Este concepto caracteriza la acción en armonía con el Tao e implica no tomar ninguna acción que sea contraria a la naturaleza (Gómez, 2006).

Los taoístas rechazan el sacrificio y trabajo duro para acumular riquezas, y luego disfrutar de la vida y ser feliz. No se busca acumular cosas y el consumismo desenfrenado (Palacios, 2005). De ese modo nos esclavizamos, en la falsa creencia de que la felicidad puede comprarse, lo que irá en contra de los ritmos de la naturaleza humana y cósmica.

El concepto *Wu Wei* constituye la regla fundamental de conducta (Palacios, 2005) en cuanto retorno a la acción espontánea, como la del niño que juega, únicamente por jugar, como la del viento que mueve los árboles, como la del riachuelo que corre (Ferrero, 1974). La virtud del *Wu Wei* viene a orientar las acciones de las personas en búsqueda de esa armonía que significa vivir en el Tao.

El término “Enfoque” viene del prefijo latino “in” (interioridad) y “focus”, que se traduce como foco, o sitio que irradia luz. El enfoque sistémico puede entenderse como una herramienta intelectual muy poderosa (Simon, 1969) para “enfocar” los sistemas, la complejidad o fenómenos sistémicos. También, puede considerarse como una aproximación multidisciplinar a una serie de problemas que se han querido o creído distinguir en muy diversos campos del saber humano y que recibe el nombre de “sistema” (Sáenz, 2009).

Sistema remite inicialmente a Hesíodo (siglo VIII a.C.) y Platón (siglo IV a.C.), donde el término provendría del griego *sistema* (σύστημα), que procede de *synistanai* (reunir) y de *synistēmi* (mantenerse juntos), por tanto, se entendía como la “colección de definiciones y reglas operativas que se introducen con un objetivo definido común, ya sea natural o no natural” (Alfonso y Galindo, 2011).

Pero la noción de sistema como objeto de estudio no interesará, sino hasta después de la Segunda Guerra Mundial, cuando se pone de relieve el interés del trabajo interdisciplinar y la analogía entre el funcionamiento de sistemas biológicos y automáticos, hasta llegar a los años cincuenta, donde Ludwing von Bertalanffy propone la *Teoría General de Sistemas* (TGS).

Los principales conceptos de la TGS derivan del concepto Sistema, que se puede definir como el conjunto de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, unido de modo más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue algún tipo de objetivo (Arnold y Osorio, 1998).

Kenneth Boulding clasificó los sistemas en nueve niveles (Johansen, 1982), y corresponden a sistemas teóricos y constructos en jerarquías de complejidad (Boulding, 2007).

1° Estructuras estáticas. El nivel de armazón. Es la geografía y anatomía del universo -los electrones alrededor del núcleo, el patrón de los átomos en un arreglo determinado, la conformación de los átomos en un cristal, la anatomía del gen, la célula, la planta, el animal, el trazado del mapa tierra, el sistema solar, el universo astronómico.

2° Sistemas dinámicos simples, mecánico o de relojería. Es el que describe los sistemas simples, dentro de estos se pueden ubicar las máquinas, la estructura teórica de la física, química e incluso la economía.

3° Sistemas cibernéticos. Aquellos que usan la transmisión e interpretación de la información para mantener el sistema equilibrado con el ambiente. Es decir, comparan un estado actual con uno deseable y se ajustan constantemente para llegar a él.

4° Sistemas abiertos. Los sistemas poseen estructuras de automantenimiento y autoreproducción, como ejemplo podemos relacionar la célula. Es el nivel de lo vivo.

5° Nivel Genético-societal. Aquellos que poseen una diferenciación clara e interdependiente del trabajo y una distinción entre genotipo y fenotipo, en este nivel podemos ubicar como ejemplo a las plantas y constituye el mundo empírico del botánico.

6° Nivel Animal. Aquellos caracterizados por una mayor movilidad, conciencia de sí mismo, comportamiento enfocado al fines y alto consumo de información, a través de receptores especializados, que no solo dan una respuesta a estímulos dados, sino a una “imagen”, una estructura de conocimiento o de una visión del entorno como totalidad.

7° Ser humano. Incluye las características del nivel anterior, pero posee también autoconciencia, (reconocerse y cuestionarse el propio comportamiento). Es el nivel del lenguaje, los símbolos, la historia, las relaciones y el tiempo.

8° Organizaciones sociales. Conformadas por los humanos en sociedad como, por ejemplo, un hospital, y en general todas aquellas organizaciones que tienen un grupo de funciones ligadas a la comunicación. Es el nivel de los roles, la personalidad y la cultura.

9° Sistemas trascendentales. Relacionadas con las cuestiones últimas, los absolutos y los “incognoscibles”, los cuales muestran también estructura sistémica y relaciones.

LA TOTALIDAD

La TGS establece que un sistema es un conjunto en que sus componentes y atributos, sólo pueden comprenderse como funciones del sistema total, es decir, no es una agrupación azarosa de componentes, sino una organización interdependiente en que la conducta y expresión de cada uno influye y es influida por todos los otros (Demicheli, 1995).

La totalidad implica que las propiedades de un sistema sobrepasan la suma de las propiedades de sus constituyentes, es decir, hacen emerger cualidades que no poseen los elementos por separado. La naturaleza, por ejemplo, no es una simple suma de distintos componentes (flora, geografía y fauna). El agua este tiene propiedades fisicoquímicas diferentes de las del hidrógeno y del oxígeno separadamente.

Por ello, para poder comprender cualquier sistema, debe abordarse como tal, desde su totalidad, no tratar de reducirlo a sus partes para comprenderlo y /o explicarlo, pues se pierde la esencia de él como tal (Thomas, 1993).

JERARQUÍA

Con el tiempo los sistemas van adquiriendo un funcionamiento crecientemente diferenciado y especializado (jerárquico).

En lo biológico, los distintos órganos sensoriales y el desarrollo mismo del sistema nervioso, muestran notoriamente un progresivo evolucionar diferenciado y especializado; por ejemplo, motricidad y coordinación viso-motriz, así como la supremacía del sistema nervioso como organizador de los restantes sistemas (circulatorio, respiratorio, renal, etc).

En lo psicológico, el desarrollo de un individuo se manifiesta en la creciente complejización de sus diversas formas de comportamiento cognitivo, afectivo y social; por ejemplo, las emociones que en las primeras etapas de la vida se remiten a tres grandes formas escasamente moduladas (rabia, temor y alegría), adquieren sutiles expresiones intermedias a través de una creciente modulación socialmente condicionada (Demicheli, 1995).

RETROALIMENTACIÓN

La noción fue formulada por Norbert Wiener (1948) junto con los desarrollos iniciales de la Cibernética, y describe el proceso mediante el cual un sistema recoge información relativa a su propia actuación y la reingresa como parte de su operar, de modo de mantener o corregir su funcionamiento, con consideración de las condiciones del medio en que se desempeña. El tipo de insumo incorporado no es energético, sino informativo (Demicheli, 1995).

Cuando la información reingresada al sistema permite que éste reduzca la amplitud de la desviación de su operar (en relación a su medio), corrigiendo a partir de allí su posterior curso de acción, el proceso es denominado *retroalimentación negativa*. Un ejemplo es el cuerpo humano, el cual posee un sistema de regulación de la temperatura corporal que busca mantenerla en 36-37°. Del mismo modo, los hijos en una familia, pueden realizar conductas que contribuyen a aumentar la tensión intrafamiliar y el mal humor de uno o ambos padres; si dicho mal humor llega a manifestarse de manera inadecuada, los hijos tienden en el tiempo a regular su conducta dentro de ciertos márgenes que permitan evitar la expresión desagradable final (Demicheli, 1995).

La *retroalimentación positiva*, alude al fenómeno antagónico; es decir, la información reingresa al sistema, pero no opera reduciendo, sino aumentando la desviación con que el sistema está actuando en relación a su medio. Si este mecanismo es llevado a su extremo, puede conducir a la desaparición del sistema (Demicheli, 1995). Un ejemplo ocurre durante el parto. El feto normalmente ocupa casi todo el espacio en el útero y ejerce cierta presión sobre el cuello del útero. Esta presión es detectada por el cerebro quien envía información en forma de estímulos nerviosos para producir oxitocina. Esta hormona es transportada por la sangre y provoca las contracciones uterinas que permiten dar a luz a la madre.

En suma, la retroalimentación negativa tiene que ver con la mantención de la estabilidad de los sistemas, mientras que la retroalimentación positiva, se vincula con las formas de cambio en los sistemas (Lorenzon, 2020). Sin estos mecanismos, los sistemas podrían consumirse por la entropía.

HOMEOSTASIS

Homeostasis proviene del griego *hómoios* (ὅμοιος) que significa ‘igual’, ‘similar’, y *stásis* (στάσις) que significa “estado” o “estabilidad”.

Tiene su origen en la fisiología y fue desarrollado por W. Cannon en la década del 20. Fue incorporado luego al marco general de la TGS y ha constituido un aporte significativo para las explicaciones biológicas, psicológicas y sociales, basados en el enfoque sistémico.

Cannon (1939), refiere que es un mecanismo funcional y protector; no implica algo inmóvil, sino más bien alude a una condición que puede variar, pero que es relativamente constante. Los sistemas abiertos pueden ser caracterizados por la mantención de un estado estable que ha de entenderse referente a la preservación del sistema, por un lado, y a su modificación permanente, por otro.

La homeostasis puede entenderse como un equilibrio dinámico del sistema, cuasi-estacionario, constantemente cambiante, donde el sistema busca conservar su carácter del sistema como tal y para ellos tenderán a incorporar dentro de sus límites los recursos externos esenciales para su supervivencia (Thomas, 1993).

En su obra, *Más allá de la homeostasis*, Paul Dell reemplazará la idea de homeostasis por el concepto de “coherencia”, que se entenderá cómo la forma en que encajan las piezas de un sistema en un equilibrio interno a sí mismo y externo a su medio (Dell, citado en Hoffman, 1999).

ENTROPÍA Y NEGUENTROPIA

La entropía, del griego *ἐντροπία* (giro, vuelta, confusión), fue considerada durante mucho tiempo como la natural tendencia de los sistemas a caer en un estado de desorden o caos. Con los aportes de Ilya Prigogine, se empezó a proponer que los sistemas (especialmente los vivos) tendían hacia una mayor complejidad y hacia estados nuevos y diferentes (Hoffman, 1999). Para la teoría familiar es la idea de que los sistemas vivos tienen la capacidad de mutación en regímenes más complejamente organizados por medio de pequeñas fluctuaciones, habitualmente aleatorias o impredecibles.

Prigogine (citado en Hoffman, 1999) afirmaba que todas las formas vivas son vulnerables al cambio, especialmente cuando se apartan del equilibrio. En este punto, cualquier pequeña inestabilidad puede amplificarse, haciendo que el sistema vaya más allá de sus límites, y en forma casi mágica reaparezca en un estado totalmente distinto, no obstante, imposible decir cuál de las fluctuaciones del sistema la apartará de su estado anterior.

La entropía y neguentropía son las dos fuerzas fundamentales que marcan la tendencia evolutiva permanente de los sistemas (Paredes y Velasco, 2015).

A los aportes de la TGS se sumaron luego, los producidos por la cibernética y el constructivismo.

SISTEMAS CIBERNÉTICOS

Pocos años después del surgimiento de la TGS, emergen esfuerzos conjuntos de científicos de diversas disciplinas que desarrollan lo que sería denominado *Cibernética*. Norbert Wiener y Von Neumann en las matemáticas, y Gregory Bateson y Margaret Mead de las ciencias sociales.

La cibernética, según Wiener (1948) es la ciencia del control y de la comunicación en el animal y en la máquina y, a través de ella se profundizará la comprensión de los distintos sistemas en cuantos objetos de observación o sistemas observados. Un autor indica que “el ciberneticista tiene su campo de interés bien definido, a pesar de que sea gigante. El objeto de su estudio es todo el sistema artificialmente construido o resultante de la abstracción de la estructura física de un sistema natural,

el cual exponga la interacción entre sus partes, de manera que unas controlen las otras, independientemente del carácter físico de esas partes” (Pask, 1970, p. 35-36).

Posteriormente, la cibernética realizará una revisión de los fundamentos epistemológicos con los que observamos los sistemas y cuestionará nuestras bases cognoscitivas y concepción de la realidad, dando lugar al surgimiento de la “cibernética de la cibernética” o cibernética de segundo orden, donde el observador se considera parte de lo observado. La noción de sistema se amplía y complejiza, apareciendo con mayor fuerza la idea de interconexión y circularidad o causalidad circular de los fenómenos.

El foco de observación se dirige ahora hacia la interioridad del sistema. En ese punto de la historia de la cibernética, las figuras más destacadas son las de Heinz von Foerster y los biólogos chilenos Humberto Maturana y Francisco Varela, donde el sistema reingresa en el sistema, y donde la causalidad es reemplazada por la objetividad y la trivialización, donde los sistemas son autorreferentes y autorreferenciales. Desde esta nueva mirada, los observan sistemas se auto-observan como sistemas.

Niklas Luhmann (1998), finaliza epistemológica –y sociológicamente este modelo en Sistemas Sociales, señalando a la sociedad como un sistema autorreferente, que se autoproduce al alero de la comunicación, la cual a su vez se reproduce de manera autopoietica, destacando la autoobservación y la autodescripción de los sistemas.

La TGS ha influido en infinidad de campos y áreas del saber y quehacer humano, desde ciencias más exactas como la física, biología, matemáticas, pasando por la política, comunicación, administración de empresas, hasta ciencias sociales como la psicología, medicina, trabajo social, sociología, economía, entre otras (Lilienfeld, 1991) y que en la actualidad, incluye a las llamadas, ciencias de la complejidad; disciplinas que se congregan en torno a la tecnología, la informática, y donde estudian fenómenos como el caos y los fractales.

Para el caso de la psicoterapia sistémica la TGS y la cibernética tendrán sus frutos en los trabajos iniciales con familias (Jackson, Watzlawick, Bateson) en los años 50 y 60, pasando por todas las escuelas sistémicas (estratégicas, estructurales, de Milán, etc.) hasta llegar a los actuales modelos terapéuticos narrativos de White y Epston de los años 90 y principios del siglo XXI.

EL TAI CHI CHUAN

Tai Chi significa “Gran Término” o “Suprema Cumbre”, y *Chuan* significa “puño” y se traduciría como “Puño del Gran Término” o “Puño de la Suprema Cumbre”. Es una disciplina oriental con fundamentos filosóficos y terapéuticos relacionados con el taoísmo y la medicina tradicional china.

Muchas leyendas explican el nacimiento del *Tai Chi Chuan*. La más famosa cuenta como al final del siglo XIV y principios del XV gracias a Zhang San Feng, un monje taoísta errante que fue discípulo de un templo *Shaolin*, quiso encontrar un arte marcial que sirviera para mantener la salud en medio de las precarias condiciones en que vivían los taoístas ascetas, debido a los ayunos y la meditación estática, y que también sirviera para defenderse de ataques de animales salvajes. En su búsqueda observó que la longevidad de las tortugas y las garzas se vinculaba con sus movimientos y la manera de relacionarse con su entorno (Verdugo, 2007).

Los movimientos marciales del *Tai Chi Chuan* habrían surgido, después, de un hecho que llamó su atención y fue la observación de la pelea entre una grulla y una serpiente en la que la serpiente venció. Los movimientos de la serpiente eran relajados, fluidos y sus ademanes evasivos eran rápidos contraataques muy efectivos (Wile, 2008). Zhang San Feng descubrió en esta lucha la perfecta escenificación del choque entre principio Yin y el principio Yan (Verdugo, 2007).

El *Tai Chi Chuan* puede considerarse mucho más que un arte marcial interno de autodefensa cuyos principios de encuentran en perfecta armonía con las leyes de la naturaleza. También puede practicarse como una actividad física suave, indicada para mejorar la salud de nuestro cuerpo porque estimula y potencia la energía vital del mismo (Canneti, 2008 pp. 41- 68). También, puede ser en-

tendido como una forma de meditación “dinámica” porque se realiza con movimientos lentos (Tao Tien, 2004, p. 31).

Como arte marcial, su propósito es obtener la eficacia en el combate sin utilizar la violencia, sino la fuerza del adversario en su contra. Como actividad física, su fin es obtener vitalidad, longevidad y salud psicofísica. Y como técnica de meditación, su finalidad es llegar a la unificación del hombre con el cielo, es decir, de unir la energía interna con la cósmica, unir el espíritu humano con el divino (Dsu Yao y Fassi, 2008, pp. 5- 6). Esta energía interna, llamada *Chi* (Qi), que nos envuelve es algo sutil y poderoso que circula continuamente en el propio yo mental-físico (Huang, 2000). De acuerdo a la medicina china, sería una energía primordial que fluye continuamente por el cuerpo, y cuando ocurre la interrupción de su libre flujo, surgirían los distintos trastornos físicos y psicológicos (Skopalik y Marmori, 1993).

Con la práctica del *Tai Chi* se cultiva nuestra naturaleza y la vida interior. Los movimientos siguen un ritmo armónico e ininterrumpido, donde se une suavidad y flexibilidad, firmeza y fuerza (Bistuer, y Grau, s.f. en Vásquez, Galvis, y Chaves, 2018). Estas cualidades ayudan a redireccionar la energía, por ejemplo, de un ataque o un pensamiento.

En cuanto meditación en movimiento, el *Tai Chi Chuan* genera un estado de consciencia contemplativo (López, 2016), así puede entenderse como una práctica diseñada para conseguir mayores niveles de relajación, serenidad mental o bienestar psicológico (Ireland, 2012, Ospina et al., 2007), pues reúne a la persona con la fuente de la vida, con la energía de la fuerza universal de la tierra y el cielo. En suma, su práctica continua, puede afectar profundamente a la persona entera, abriéndole su total potencial de ser (Mathes, 2002).

Entre los efectos mentales está la relajación de las tensiones de la mente y el cuerpo. La calma influye en el sistema nervioso y la actividad glandular, reduciendo la presión sanguínea y serenando la respiración, flexibilizando ligamentos y favoreciendo funciones mentales como la atención, la concentración, la memoria, el sueño (Mathes, 2002). La práctica ayudaría a restablecer la normalidad de distintas zonas y conexiones cerebrales afectadas por estrés postraumático (Mathes, 2002), ansiedad y depresión, entre otras alteraciones (Benner, 2013).

El *Tai Chi Chuan* se practica por medio de “Formas” (Taolu). Estas “” engloban el trabajo de meridianos y postura y consiste en la ejecución de una serie de movimientos encadenados, como una especie de coreografía en base al modo de uso de la energía interna (Romaratezabala, 2010). Con las “formas” se busca reclamar la presencia del cuerpo como un todo, dejando de lado la dualidad de cuerpo-mente occidental (Romaratezabala, 2010). Los movimientos en *Tai Chi Chuan* son lentos para tener tiempo para tomar conciencia de todos los sutiles detalles de los propios movimientos y de la relación con lo que nos rodea (Huang, 2000).

La Forma más popular se conoce como “Forma 24 o Forma Pekín” y corresponde a una Forma del estilo Yang simplificada y desarrollada por el gobierno chino en el año 1956 con el fin de extenderla para la población y la competición. Cada movimiento de la forma corresponde a movimientos de animales (mono, caballo, serpiente, tigre, grulla, etc.) y posturas o acciones marciales (Nepote, 2014).

Hemos intentado resumir aspectos principales del Taoísmo, el enfoque sistémico y el *Tai Chi Chuan*; tres mundos y tres miradas. A continuación, algunas reflexiones y paralelismos.

CONECTANDO MIRADA TAOÍSTA Y SISTÉMICA

TAO - SISTEMA

Tanto el Taoísmo filosófico y el enfoque sistémico son una concepción unitaria de toda la realidad. Ambas conciben el universo como unidad e interrelación mutua existente entre todas las cosas y sucesos, donde la experiencia de todos los fenómenos que tienen lugar en el mundo son manifestaciones recursivas de una unidad básica. Como indica un autor, para ambas visiones, las cosas son consideradas como partes inseparables de este conjunto cósmico; como diferentes manifestaciones

de la misma realidad última y de la que todas las cosas forman parte (Capra, 2000), así en el taoísmo es el Tao y en el enfoque sistémico; Sistema.

CHI - RELACIÓN

En el Taoísmo, el *Chi* (Qi) se ha hecho equivalente a energía vital o fuerza de vida, concibiéndola como la energía que une a todas las cosas, a todos los seres vivos incluyendo minerales, vegetales, animales, al ser humano, al cosmos entero, siendo un elemento más que místico, algo real e inherente a todas las cosas (Gómez, 2006). En cualquier parte que haya vida o movimiento en el universo, desde los animales inferiores a los más grandes sistemas solares, está presente la energía Chi. Sin ella, todo sería sólo materia inerte.

Este principio de la vida es origen de toda fuerza mental, química y física. De esta forma, mente y materia, no son sustancias separadas, sino aspectos diferentes de un movimiento único y continuo: donde podemos contemplar todos los aspectos de la existencia como relacionados unos con otros. Así, los seres del universo solo pueden ser designados en relación a otros, es decir, en interconexión energética (Gómez, 2006). Somos procesos energéticos y no simplemente entidades separadas.

En la mirada sistémica, todos los elementos que conforman un sistema, lo son en la medida de encontrarse en relación o interconexión. Cuando un elemento modifica su posición en el sistema, con su presencia o ausencia, de igual forma puede mantenerse en relación, pensemos en el caso de las pérdidas de seres queridos en una familia, donde a pesar de ya no ver a la persona, se mantiene el vínculo con ella. Sin la noción de relación, los sistemas serían solo conglomerados de “cosas”, como piedras amontonadas. En la definición de sistemas, se hace énfasis en la interrelación de los elementos que lo componen. Por esto, desde una visión sistémica (ecológica), todo el planeta se encuentra unido e interconectado en todas sus dimensiones. Morin (1977) señala que

la vida es un sistema de sistemas de sistemas, no sólo porque el organismo es un sistema de órganos que son sistema de moléculas que son sistemas de átomos, sino también porque el ser vivo es un sistema individual que participa de un sistema de reproducción, tanto uno como otro participan en un ecosistema que hace parte de la biosfera (p. 99).

YIN Y YANG – ENTROPÍA Y NEGUENTROPIA

En el Tao Te Ching (1999) se lee:

Porque el ser y la nada se engendran
Lo fácil y lo difícil se complementan
Lo largo y lo corto se forman el uno al otro (...)
La voz y el sonido se armonizan
El antes y el después se siguen.

Yin y Yang hacen referencia a principios, energías o fuerzas inversas que conforman el universo, que caracterizan la vida con aspectos que se oponen y crean una realidad diversa, pero enlazada entre sí. Ninguno es definitivo, sino que ambos principios se suceden y se alternan como dominantes y donde su extremo se transforma en el otro (Palacios, 2005).

En el mundo sistémico, estas fuerzas podrían homologarse a la entropía y neguentropía, tendencias básicas de toda organización que mueven los elementos de un sistema hacia un dinamismo permanente, hacia el impredecible cambio. Un sistema posee movimientos hacia el crecimiento (neguentropía) y hacia la desorganización (entropía), no obstante el movimiento de ambas tendencias configura un ciclo complementario, donde uno permite la presencia de otro.

En todo sistema que busca prevalecer como tal, encontraremos movimientos hacia la disolución, el caos, el desorden lo que, a su vez, activarán las fuerzas neguentrópicas.

En una familia, las tensiones y discusiones que se producen con padres que no aceptan las decisiones de hijos adolescentes respecto a las actividades sociales que eligen, podrían hacer aumentar las tendencias entrópicas del sistema; las cuales podrían verse complementadas con el ingreso de elementos neguentrónicos que podrían venir de parte de búsquedas de los padres de espacios para dialogar con calma con sus hijos, o la incorporación de algún tercero que medie los conflictos o la reflexión de los mismos padres al respecto que facilite un cambio entre ambos subsistemas.

QUIETUD/MOVIMIENTO – HOMEOSTASIS/EVOLUCIÓN

Se puede leer en el Tao Te Ching (1999):

El movimiento aleja al frío.
La quietud aleja al calor.
Sólo a través de la pureza y la quietud
puede ser gobernado el mundo.

La ley del movimiento se trataría de uno de los pilares de la tradición taoísta, y se aplica a los dos movimientos cuya alternancia caracteriza la vida biológica y natural; Yin (contracción), sigue a Yang (expansión), y el *continuum* de la vida está constituido por esta discontinuidad rítmica, por ejemplo, en la sístole y diástole del corazón.

En el taoísmo una persona virtuosa no es la que emprende la imposible tarea de luchar por el bien y eliminar el mal, sino más bien la que es capaz de mantener un equilibrio dinámico entre lo bueno y lo malo. Esta idea del equilibrio dinámico es esencial para la forma en que se experimenta la unidad de los opuestos. Nunca es una identidad estática, sino siempre una interacción dinámica entre los dos extremos, los polos arquetípicos *ying* y *yang* (Capra, 2000).

En la práctica del *Tai Chi Chuan* (Zhongwen, 2008), los movimientos durante la Forma se rigen por los mismos principios; cuando se da un paso y otro, se está transfiriendo el peso del cuerpo de un lado a otro. El movimiento de cada pie se dice que es sustancial, cuando soporta el peso real, y vacío, cuando está estirada, reservando la energía. Al caminar se va transfiriendo la energía (Qi) retenida en la intención de los cambios de expansión y contracción.

Para el enfoque sistémico, cada sistema se encuentra en permanente estado de cambio y movimiento, por tanto, puede definirse como una organización que busca un equilibrio dinámico, como manera de adaptarse a su entorno. Los sistemas y sus componentes despliegan un permanente movimiento hacia el cambio y hacia la estabilidad, y para mantenerse estables o idénticos, requieren de cambios. Esta dinámica se realiza a través de los mecanismos de retroalimentación evolutiva de los sistemas, generando así una historia de interacciones entre los organismos y su entorno.

Don Jackson (1977) se interesó en el concepto de homeostasis y la aplicó a las familias, concibiéndolas como un sistema homeostático, en equilibrio interno por medio de mecanismos de retroalimentación positiva y negativa. Un ejemplo sería la situación de una mamá que enferma y una hija mayor tiene que esforzarse para cuidar de sus hermanos, esa hija podría aportar mayores elementos a su desarrollo personal que afectarán y enriquecerán la vida familiar. Otro ejemplo, ocurre cuando ambos padres suelen discutir hasta que un hijo pequeño comienza a llorar, es decir, cuando un sistema ve amenazada su estabilidad, aparecen mecanismos homeostáticos (conductas de otros miembros) que ayudan a mantener equilibrado el sistema.

Ahora bien, desde la perspectiva de Bateson y Dell, los sistemas se mantienen a sí mismos cuando se enfrentan a condiciones que los desequilibran (neguentropía). La escuela de Milán asumió esta visión evolutiva y puso atención a generar pequeñas perturbaciones (la prescripción invariable), la cual podía hacer que un sistema familiar se apartara de su equilibrio homeostático y tuviera que desplegar sus capacidades autoorganizadoras para evolucionar a otro nivel de solución que no requiriera del síntoma (Selvini Palazzoli *et al.*, 1990).

Ambas concepciones comparten este vocablo. La circularidad es un concepto central del enfoque sistémico y procura describir a todo sistema. La terapia sistémica ha construido su epistemología, teorías, modelos y técnicas usando esta idea desde donde surgen nociones como causalidad circular, interrogatorio circular, comunicación redundante, ciclo de la violencia, circuito¹ problema, entre otros).

Desde la cibernética de segundo orden, la circularidad de las relaciones no remite a los códigos morales, heteronormativas, pues “uno se considera un actor participante en el drama de la mutua interacción, del dar y recibir en la circularidad de las relaciones humanas” (von Foerster, 1990).

En el taoísmo el círculo es la representación del Tao, la unidad del Todo. Los principios del Yin y Yang se describen como fuerzas que convergen en el movimiento del círculo, siendo su simbolismo precisamente un círculo dividido en dos gotas blanca y negra, cuya interacción da origen al mundo manifiesto. Asimismo, en la práctica del *Tai Chi Chuan*, muchos movimientos tienden a replicar la circularidad donde, por ejemplo, el lugar de inicio o apertura del primer movimiento, es posteriormente, el lugar del último movimiento de cierre. De igual forma, el concepto “*Jin*” en *Tai Chi Chuan*, hace referencia a que los movimientos de energía se han de realizar como “corrientes que circulan bajo tierra o agua que circula” (Zhongwen, 2008).

En el Tao Te Ching se lee:

El movimiento del Tao es el retorno.

WU WEI - CAMBIO

En el Tao Te Ching se puede leer:

“Economizar las palabras es lo natural” (...)
“En esto se conocen las ventajas de la no-acción.
Enseñar sin palabras y trabajar sin movimiento” (...).

Wu wei es la invitación a no realizar más de las acciones necesarias para mantenerse en el Tao. Implica hacer las cosas sin sobreesfuerzos, de una manera sencilla y natural, sin buscar el apremio o forzar las situaciones, dado que dicho esfuerzo solo será una pérdida de nuestro tiempo y energía. Este estado nos enseña a aprender a confiar en el curso de la vida, a vivir más tranquilos, sin violencia, en armonía, sin prejuicios e ideas preconcebidas, aprovechando las circunstancias sabiendo que, en todo episodio negativo de nuestra vida, vendrá uno positivo (Borel, 1992). Nos enseña a aceptar que las cosas se den de modo natural, en un *fluir* constante que se caracteriza por una gran facilidad y con conciencia, en el cual, sin apenas esfuerzo, podemos responder perfectamente a cualquier situación que surja.

En psicoterapia sistémica se asume que “cambiar es inevitable”, por eso el inicio de todo gran cambio en un sistema se origina desde un pequeño cambio. Así leemos, por ejemplo, en la Escuela Interaccional de Palo Alto, indicaciones terapéuticas orientadas a un cambio mínimo (Watzlawick, *et al.*, 1992). Esto implicará, no exigir más de lo que el sistema esté en condiciones de modificar, según su determinismo estructural (Maturana y Mpodozis, 1990).

NATURALEZA - PERSONA

Para la perspectiva sistémica, la naturaleza en sí misma es un sistema del cual todos los seres humanos somos parte. Edgar Morin (1977), afirma que el fenómeno que llamamos naturaleza no es más que esta extraordinaria solidaridad de sistemas encajonados edificándose los unos sobre los

¹ La palabra “circuito”, proviene del latín *circuitus*, que derivaría de *circuire* “ir alrededor describiendo un círculo”.

otros, por los otros, con los otros y contra los otros. La naturaleza son los sistemas de sistemas. Para Bateson (2015), la naturaleza y la mente son entidades “espirituales”, por cuanto ambas poseen las cualidades propias de un sistema o agregados complejos de componentes interactuantes, y no se encuentran separadas, sino en relación. Este “estar en relación” con la naturaleza permite pensarnos como parte de ella y no, sobre o bajo ella.

El Taoísmo surgió de la observación de la actividad agrícola, los ciclos de la luna, el sol, de los elementos (tierra, el agua, el fuego, la madera y el metal) y el mismo ser humano. Por tanto, existe una unidad indisoluble entre hombre y naturaleza. El ser humano es parte de la unidad del cosmos: él mismo es naturaleza (Gómez, 2006).

Actualmente científicos estudian los cerebros de monjes taoístas orando y meditando profundamente. En esos estados aumenta la actividad en las áreas frontales y en el sistema límbico (asociados a la concentración y las emociones, respectivamente), mientras que los lóbulos parietales izquierdos (región de asociación de la orientación) que se encarga de trazar la frontera entre el yo físico y el resto de la existencia, mostró que en los momentos más intensos de oración y meditación, el flujo se reducía drásticamente, disminuyendo el sentido del yo y aumentando la sensación de unión con la totalidad, es decir, la persona experimentaba una conciencia ilimitada que se fundía con el espacio infinito (Newberg, 2002). En la tradición taoísta, dicha conciencia ilimitada fluye por el universo infinito como energía (Gómez, 2006).

VALORES - ÉTICA

El taoísta y el terapeuta sistémico expresan valores análogos que se nutren del autoconocimiento y la cibernética de segundo orden, respectivamente.

Para el taoísta todos los seres vivos son merecedores de nuestra compasión en su ser y la ha de reverenciar toda vida solo por ser vida. Esta virtud pone al taoísta, ni por debajo ni por encima de ningún ser vivo en la convicción de que todos somos los mismo (animales, plantas y seres humanos). Las diferencias mentales y sociales entre las personas (riqueza, belleza, color de piel), no son motivo para no sentir compasión. Un taoísta busca la bondad en sus acciones con quienes le rodean.

El terapeuta sistémico ha de establecer una relación respetuosa con los pacientes o sistemas consultantes. Como señala Maturana (2001), ha de generar relaciones que se fundan en la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia, donde tal aceptación es lo que constituye esa conducta de respeto. El terapeuta sistémico ha de respetar las formas de vida de cada sistema (individuo, pareja, sistema, grupo), sus valores, su lenguaje, su cultura, su historia. Por ello, en el caso de tratar a una familia, con la singularidad de cada una y su universo de soluciones posibles, no se buscará imponer nuestras propias ideas de cómo debe ser una familia, ya que las familias pueden pensar soluciones mucho más asombrosas que nosotros (Hoffman, 1994).

CONCLUSIONES

El presente trabajo intentó ser un ejercicio intelectual interesado en tender un nexo entre la concepción taoísta y el enfoque sistémico, a partir de las reflexiones surgidas en la práctica del *Tai Chi Chuan* durante la pandemia Covid-19.

Los aspectos revisados consideraron las innumerables diferencias culturales y teóricas de ambas miradas, sin embargo, se buscó soslayar estas distinciones con la intención de aportar a la discusión e integración de enfoques que podrían complementar una mirada sobre los fenómenos.

Se describieron algunos paralelos conceptuales respecto de ambas miradas, desde las más globales como la idea a de Tao, pasando por conceptos denominados de igual forma (circularidad), hasta llegar a observar características personales o valores de las personas taoístas y los terapeutas sistémicos. Sin duda que podría haberse profundizado en otros aspectos de la teoría sistémica y la mirada taoísta, como podría ser todo el aspecto terapéutico o lo relacionado con lo psicológico, que en el caso del taoísmo se concentró en la disciplina del *Tai Chi Chuan*.

Ahora bien, evidentemente no pueden considerarse miradas idénticas, pero las similitudes y conexiones mencionadas no dejan de sorprender al ser escritas, lo que permite pensar que Oriente (Taoísmo) y Occidente (Sistémico) podrán ser distantes, pero no tan distintos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, W. y Galindo, L. (2011). Evolución de la visión sistémica en el pensamiento urbano del siglo XX. La integración de las disciplinas hacia la ciudad sustentable. *Documento de investigación de Ekística 2*.
- Arnold, M y Osorio, F. (1998). Introducción a los conceptos básicos de la teoría general de sistemas. *Cinta moebio 3*, 40-49. Recuperado de www.moebio.uchile.cl/03/frprinci.htm
- Bateson, G. (2015). *Espíritu y naturaleza*. (3era reimpresión). Argentina: Amorrortu Editores.
- Benner, H. (2013). *Tai Chi. El equilibrio de la energía controlada*. Editorial Gram. Nexo Editores.
- Borel, H. (1992). *Wu Wei*. Barcelona: Ed. Obelisco.
- Boulding, K. (2007). La teoría general de sistemas: La estructura interna de la ciencia. *Revista Politécnica*, 4(mayo- julio), 103-115.
- Canneti, R. (2008). *Energía vital en el hombre: Yoga, Tai-Chi, Chi-Kung, Meditación*. Madrid: Entre líneas Editores. [Versión electrónica]. Recuperado de <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=cif4EogvgSEC&oi=fnd&pg=PA7&dq=tai+chi+energia+vital&ots=gth5yigyW4&sig=LuWkN3qHVPzzaOJt6Gh54uVSme4#v=onepage&q=tai%20chi%20energia%20vital&f=false>
- Capra, F. (2000). *El Tao de la Física*. (3era ed.). Málaga, España: Editorial Sirio, S.A.
- Demicheli, G. (1995). *Comunicación en Terapia Familiar Sistémica. Bosquejo de una epistemología cibernética*. Chile: Universidad de Valparaíso-Editorial.
- Díaz, M. (2003). *Pensar en Chino: Compilación de Cuadernos de Medicina Tradicional China*. Bogotá, Colombia: Editorial Mastellari.
- Dsu, C. y Fassi, R. (2008). *El gran libro del Tai Chi Chuan*. México: Ed. De Vecchi.
- Ferrero, O. (1988). *El Tao Te Ching de Lao Tzu. Los Textos Sagrados del Oriente*. (2da ed.) Lima, Perú: Ed. Ignacio Prado Pastor.
- Gómez, J. (2006). Interconexión Hombre-Mente-Naturaleza desde el Taoísmo Una Mirada desde el Yin-Yang. *Revista Hallazgos*, 3(5), 72-86.
- Harré, R. (2002). *1000 años de filosofía*. Madrid: Santillana Ediciones Generales.
- Hoffman, L. (1994). *Fundamentos de la terapia familiar: un marco conceptual para el cambio de sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Huang, A. (2000). *Abrazar al tigre, volver a la montaña: La esencia del Tai Chi*. Argentina: Cuatro Vientos Editorial. Décima Edición.
- Ireland, M. (2012). Meditation and Psychological health and functioning: a descriptive and critical review. *Scientific Review of Mental Health Practice*, 9(1), 4-19.
- Jackson, D. (1977). El problema de la homeostasis en la familia. En D. Jackson (compilador). *Comunicación, familia y matrimonio (pp 15-28)*. Buenos Aires: Editorial Nueva Visión
- Johansen, O. (1993). Introducción a la Teoría General de Sistemas. México: Editorial Limusa, S.A. Grupo Noriega Editores.
- Lilienfeld, R. (1991). *Teoría de sistemas. Orígenes y aplicaciones en ciencias sociales*. México: Editorial Trillas.
- López, E. (2016). *Estados de Consciencia durante la Práctica Meditativa: Un Estudio Neurofenomenológico*. Madrid: Mayo.
- López, G. (13 de junio de 2013). *Taoísmo y naturaleza. Entrevista para Programa Televisión España. UNED Documentos*. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=tHM_Vx5BBA

- Lorenzon, E. (2020). *Sistemas y organizaciones*. (1era ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial de la Universidad de La Plata.
- Mathes, P. (2002). *Taruma: Sanación y transformación. Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu*. California, Estados Unidos: Capacitar International Inc.
- Maturana, H. y Mpodozis, J. (1990). *Origen de las especies por medio de la deriva natural*. Santiago: Laboratorio de Epistemología Experimental y Biología del Conocer, Facultad de Ciencias de Universidad de Chile.
- Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación y política. Segunda parte: lenguaje, emociones y ética en el quehacer político*. (10ma ed.). España: Ed. Dolmen Ensayo.
- Morin, E. (1977). *El método. III. El conocimiento del conocimiento*. Madrid: Trad. Ed. Cátedra (Versión 1988).
- Nepote, A. (2014). *Introducción a los manuales del Taichichuan y el Chikung Qigong*. Fundación Centro del Tao.
- Novotny, H. (2013). *La entrada a lo Profundo en Lao Tse. Centro de Estudios del Parque de Estudio y Reflexión Carcarañá*. Recuperado de: <http://parquecarcarana.org/wp-content/uploads/2013/12/La-Entrada-en-Lao-Tse.pdf>
- Newberg, A. (2002). *En busca de lo divino. ¿Por qué creemos en Dios?* Nueva York: Selecciones del Readers Digest.
- Ospina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., Klassen, T. P. (2007). Meditation practices for health: state of the research. *Evidence Report/Technology Assessment, 155*. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality.
- Palacios, J. (2005). Perspectivas sobre la filosofía taoísta. *Revista de Filosofía, 61*, 127-144.
- Paredes, E. y Velasco M. (2015). *Teoría General de Sistemas*. Pamplona, España: Universidad de Pamplona. Facultad de Educación a Distancia. Recuperado de http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/home_109/recursos/octubre2014/administraciondeempresas/semestre1/11092015/teoriagralsistemas.pdf
- Pask, G. (1970). *Una Introducción a la Cibernética*. Coimbra: Arménio Amado Editor.
- Preciado, I. (5 de junio 2013). *Taoísmo Filosófico. Entrevista para Programa Televisión España. UNED Documentos*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=E1ImOcNzLg8>
- Romaratezabala, E. (2010). La deportificación del Tai Chi Chuan. *Revista Científica Digital Acción Motriz, 5* (julio-diciembre).
- Sáenz, F. (2009). Complejidad y tecnologías de la información. *Cuadernos de Tecnología y sociedad, 3*.
- Selvini, M., Cirillo, S., Selvini M., Sorrentino A. (1990). *Los juegos psicóticos en la familia*. Barcelona: Paidós. (Obra original publicada en 1988).
- Simon, H.A. (1969). *The Sciences of the Artificial*. Cambridge Ma: MIT Press
- Skopalik, C. y Marmorì, F. (1993). *Curso de Medicina Tradicional China. Tomo I*. Fundación Europea de Medicina Tradicional China. Recuperado de <http://www.taotien.es/wp-content/uploads/2009/08/tao-tien-11difusion.pdf>
- Tien, T. (diciembre, 2004). *Boletín No.11*. Asociación de Tai Chi Chuan Estilo Yang. Sevilla.
- Thomas, J. (1993). La teoría general de sistemas. Cuadernos de Geografía: *Revista Colombiana De Geografía, 4*(1-2), 111-137. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/rcg/article/view/70711>
- Tse, L. (1993). *Tao Te Ching. Traducido e introducido por Robert Henricks*. New York: Biblioteca Moderna.
- Tse, L. (1999). *Tao Te Ching. Traducción de Susana Cano Méndez*. México: Editorial Alba. Cuarta reimpresión.
- Tse, L. (2004). *Dào De Jing. Texto del Camino y su Virtud*. Traducción y notas de Alberto del Río Núñez.

- Tse, L. (2008). *Tao Te Ching. Traducido y comentado por Wang Keping*. Foreign Language. Beijing: Press.
- Vásquez, A., Galvis, G. y Chaves, V. (2018). Capítulo 99. Tai Chi Chuan y el movimiento corporal: Una experiencia compartida. En M.C. Pérez, J. Gázquez, M. Moreno, A.B. Barragán, A. Martos y M. Simón, *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Volumen IV*. España: ASUNIVEP.
- Verdugo, E. (2007). *Tai Chi. El arte marcial de los monjes taoístas*. Chile: Contrapunto.
- Von Foerster, H. (1990). Ethics and Second Order Cybernetics. *International Conference: Systèmes & thérapie familiale*. París.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1985). *Teoría de la Comunicación Humana*. Buenos Aires, Editorial Herder. (no está citado en el texto)
- Watzlawick, P. et al. (1992). *Cambio. Formación y solución de los problemas humanos*. Barcelona: Editorial Herder.
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics: or, Control and Communication in the Animal and the Machine*. Cambridge, USA: MIT.
- Wile, D. (2008). Taijiquan y Taoísmo: De Religión a Arte Marcial, de Arte Marcial a Religión. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 3(1), 8-45.
- Zhongwen, F. (2008). *Tai Chi Chuan. Manual del estilo Yang*. España: Ediciones Tutor S.A.