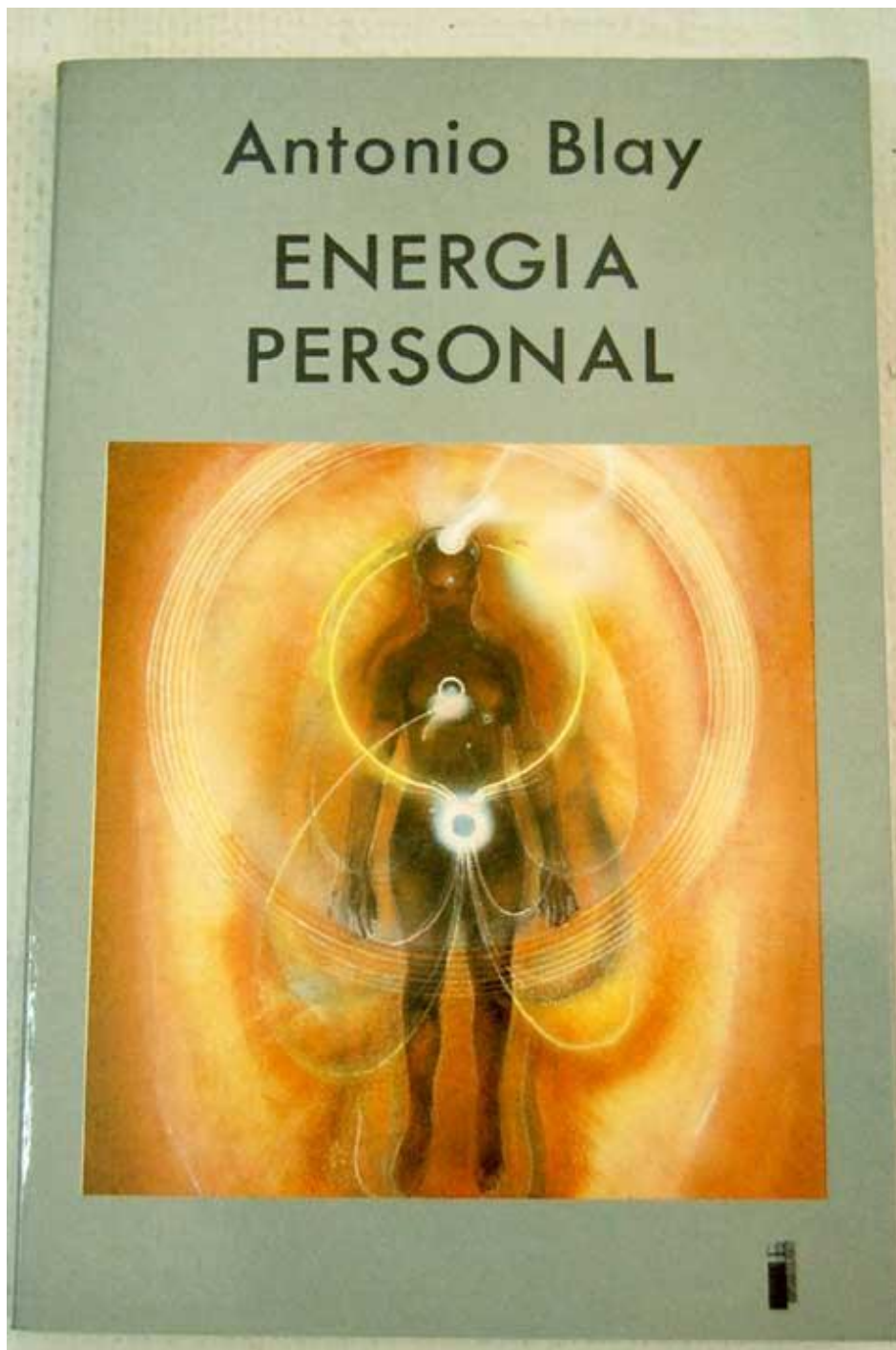


# ENERGÍA PERSONAL

Técnicas prácticas para su pleno desarrollo y aprovechamiento

**Antonio Blay**



# ÍNDICE

## PRÓLOGO

### PRIMERA PARTE: LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS

#### 1. CÓMO SE FORMA Y CÓMO SE DEFORMA NUESTRA PERSONALIDAD

- Nuestra existencia tiene un argumento central
- Los objetivos profundos de nuestra vida
- Las necesidades básicas
- Tendencias temperamentales
- Las motivaciones externas de la conducta
- Las experiencias
- La represión y sus consecuencias
- Algunas aplicaciones prácticas

#### 2. LAS BASES DE LA TRANSFORMACIÓN INTERIOR

- ¿Es realmente posible la transformación interior?
- Quiénes pueden conseguirla
- Requisitos que debe reunir toda técnica eficaz

### SEGUNDA PARTE: NUESTRAS GRANDES RESERVAS DE ENERGÍA PSÍQUICA Y TÉCNICAS PRÁCTICAS PARA SU APROVECHAMIENTO

#### 3. CAPÍTULO PRELIMINAR. GENERALIDADES

- ¿Ha conseguido usted su pleno desarrollo?
- Causas de la falta de rendimiento
- Factores que estimulan el desarrollo superior
- Podemos realizar todos los estados interiores que anhelamos
- Nuestras grandes fuentes de energía

#### 4. NUESTRA ENERGÍA BIOLÓGICA

- Principio básico de la incorporación energética
- Ejercicio físico consciente
- La respiración consciente
- La relajación consciente

#### 5. EL ENORME ACUMULADOR DE NUESTRO INCONSCIENTE

- La extraordinaria importancia del inconsciente
- Observaciones sobre las técnicas más adecuadas
- ¿Por qué es tan difícil ahondar en el inconsciente?
- Técnicas
- Bases de la técnica de la autosugestión
- Cómo conseguir que las ideas profundicen

#### 6. LA INGENTE ENERGÍA ASOCIADA A NUESTRA IMAGEN DEL MUNDO EXTERIOR

- La curiosa decisión de nuestra mente consciente
- Las cualidades que apreciamos en el exterior son nuestras
- Técnica de reintegración de la energía del núcleo del no-yo en el del yo

## 7. NUESTRA INFINITA FUENTE ESPIRITUAL

Los niveles superiores

¿Somos conscientes de nuestros niveles superiores?

Cómo aprovechar la energía de los niveles superiores

El nivel mental superior

La intuición

La intuición y la creatividad mental. Su desarrollo

La profundización en el nivel mental superior

Nivel afectivo superior

El nivel de la voluntad espiritual

### **PRÓLOGO**

Todos vivimos por debajo de nuestras verdaderas sensibilidades. Pero son tan sólo unas cuantas las personas que realmente se dan cuenta de ello y, en consecuencia, buscan con interés los medios prácticos de elevar su capacidad de rendimiento, tanto en su vida profesional como en la privada y social. Para estas personas que no se resignan pasivamente a sufrir limitaciones artificiales e innecesarias, sino que están dispuestas a trabajar seriamente para conseguir el mejoramiento de su personalidad, sean cuales sean las circunstancias que los rodean, está escrito el presente libro.

En él se encontrarán unas técnicas, precisas y ampliamente verificadas, que darán como resultado el progresivo y estable aumento de la energía disponible para la mente consciente, clave del verdadero poder personal y paso fundamental en la maduración del ser humano.

En la Primera Parte veremos, en rápido resumen, los principales factores que intervienen en la formación de nuestra personalidad y también aquellos otros que producen deformaciones o distorsiones en su funcionamiento. A continuación estudiaremos las bases y fundamentos del trabajo de transformación interior.

En la Segunda Parte daremos, sucesivamente, las técnicas adecuadas para incorporar a nuestra mente consciente las grandes reservas de energía psíquica, contenidas en nuestro nivel vital, en el inconsciente, en el sector de nuestra mente asociado al mundo exterior y en los elevados niveles de nuestra dimensión espiritual.

Recordamos al lector que la simple lectura del libro, por interesante y curiosa que pudiera resultar, no le ayudará gran cosa en su efectiva transformación personal. Esto sólo puede conseguirse mediante la cuidadosa y perseverante puesta en práctica de las técnicas aconsejadas.

# PRIMERA PARTE

## LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS

### 1. CÓMO SE FORMA Y CÓMO SE DEFORMA NUESTRA PERSONALIDAD

En este primer capítulo, haremos un ligero recorrido de los principios psicológicos fundamentales del funcionamiento de nuestra personalidad, que ofrecerá al lector una visión suficientemente completa y sólida como base para la mejor comprensión de las técnicas que expondremos en capítulos ulteriores.

En la formación y desarrollo de nuestro psiquismo intervienen muchos factores, internos unos, otros externos. El grado y el modo de su influencia puede diferir según las personas, pero en todo caso es fundamental su estudio y comprensión para poder así valorar su efecto en cada caso particular y poder aplicar las técnicas más convenientes según el tipo de mejora que se desee obtener. Y tal estudio es particularmente interesante en el caso de aquellos factores que, por no actuar de un modo correcto, ejercen una influencia negativa y deformadora sobre nuestro carácter y modo de ser en general.

#### *Nuestra existencia tiene un argumento central*

En primer lugar, al iniciar este estudio, necesitamos identificar y comprender perfectamente el principio básico que palpita detrás de toda acción humana, el móvil fundamental que anima a toda conducta. Un hombre, desde el punto de vista psicológico objetivo, es una conducta. Y aunque esta conducta tiene un perfil concreto y distinto en cada individuo, sus motivaciones internas más profundas son siempre, y universalmente, las mismas.

Efectivamente, el hombre pone en acción sus facultades y persigue más o menos conscientemente fines determinados, pero en el fondo, toda esta actividad nace de un impulso más profundo que surge del mismo centro de su ser y posee una dirección precisa, expresión de la verdadera intencionalidad de la vida. Es el auténtico argumento de nuestra existencia, que da unidad y sentido a las mil motivaciones, a menudo contradictorias en apariencia, de todos los niveles y facetas de nuestra personalidad.

Sin embargo, todos comprobamos que, por extraño que parezca, habitualmente al obrar no percibimos esa consigna central de nuestra vida. Vivimos con la mente demasiado cerrada, enfocada hacia aspectos parciales y limitados de nuestra realidad. Captamos así, tan sólo, las características más inmediatas y superficiales de las cosas y se nos escapa por completo la intencionalidad más honda e importante que subyace detrás de todos nuestros impulsos secundarios.

## *Los objetivos profundos de nuestra vida*

En realidad, toda nuestra vida, según acabamos de decir, obedece a un objetivo trascendental, al que nos empuja y lanza el impulso primario central que nos anima. Este objetivo profundo se desdobra en dos vertientes: la objetiva y la subjetiva.

En su vertiente objetiva el impulso fundamental nos mueve a desarrollar todas nuestras estructuras y a actualizar todas las capacidades que cada uno de nosotros trae, al nacer, en estado latente.

En efecto, hay en nosotros una tendencia innata, natural e imperiosa a conseguir el pleno desarrollo de cada una de nuestras capacidades y potencialidades en todos los planos o niveles de nuestro ser: en el nivel físico, en el afectivo, en el intelectual y en el espiritual. La consecución de este pleno desarrollo constituye la vertiente objetiva, dinámica, operativa de la motivación general.

La vertiente subjetiva consiste en la necesidad que sentimos de alcanzar la plena conciencia del sentido de nuestra realidad, de conseguir la realización íntima, viva, directa e inmediata de nuestro verdadero ser o yo espiritual.

Al decir yo espiritual nos referimos al yo básico que es el centro inmutable de donde dimanen todos nuestros impulsos, sentimientos, tendencias e ideas y del que procede toda noción, en nosotros, de absoluto, es decir, de realidad, de potencia, de plenitud, de sabiduría, de verdad, de amor, de unidad.

Ambas vertientes, la objetiva y la subjetiva, se complementan mutuamente. Pues, según vayamos desarrollando y expresando nuestras capacidades mediante las actividades concretas correspondientes, iremos tomando conciencia de nosotros mismos, o sea, de la potencia, conocimiento y plenitud personal en que consistimos, en que consiste, para hablar con mayor precisión, nuestro verdadero yo central.

Como verá el lector más adelante, todas nuestras acciones, incluso las más elementales y ordinarias, obedecen en última instancia a este doble impulso fundamental: el de la plena autoexpresión y el de la plena concienciación de nuestro ser. Sepámoslo o no, seamos o no conscientes de ello, toda nuestra vida no es otra cosa que el desarrollo de este sencillo y profundo argumento que puede sintetizarse en una sola idea: la autorrealización total.

Éste es el motivo y el objetivo subyacente de nuestra conducta, el principio que nos impulsa y al mismo tiempo la meta a la cual tendemos. La autorrealización constituye el verdadero sentido de nuestra existencia. Y las cosas, las situaciones, las actitudes y la conducta son para nosotros -desde el punto de vista psicológico - buenas en cuanto nos permiten aproximarnos a este objetivo, y malas y perjudiciales en la medida en que nos alejan de él.

Así como cuando alguien tiene hambre o sed no queda satisfecho hasta que come o bebe lo suficiente, del mismo modo mientras no actualicemos toda nuestra capacidad de expresarnos, no llegaremos a gozar de la conciencia de plenitud, de totalidad interior. Y no conseguir esta meta natural de nuestro ser equivale a sentir siempre en nosotros insatisfacción, vacío, ansiedad, temor y toda la gama de estados emocionales, negativos y positivos, que sirven de indicio inequívoco de que algo está todavía en curso de desarrollo, sin la debida actualización.

Sólo en la medida en que nos aproximemos a la autorrealización nos sentiremos plenos, maduros y satisfechos: en camino de dar cumplimiento a la razón íntima, profunda y trascendental de nuestra vida.

## *Las necesidades básicas*

Queda claro hasta aquí que el impulso de desarrollo y el de toma de conciencia brotan primariamente del impulso vital y son el motivo central y más profundo de toda conducta.

Ahora bien, este doble impulso, al manifestarse en la persona concreta, lo hace a través de los diversos niveles de la personalidad humana. Y como cada nivel tiene una estructura peculiar propia, el impulso primario se va diferenciando, dando lugar a otros tipos de motivaciones más concretas y específicas, que constituyen nuestras necesidades básicas.

Enumeramos a continuación sucintamente las necesidades básicas a que da lugar el impulso primario en cada uno de los niveles:

### *Nivel físico*

Necesidad de alimento, de aire, de una temperatura regular, de ejercicio, de descanso, de placer corporal, necesidad sexual, etc.

### *Nivel afectivo*

En este nivel se manifiestan tres tipos de necesidades:

Centrípeta: la necesidad de recibir afecto, que se desdobra en una serie de necesidades derivadas: necesidad de ser aceptado, comprendido, protegido, etc.

Centrífuga: necesidad de expresar afecto: necesidad y deseo de proteger, de brindar amistad, de cordialidad, de pertenecer a un grupo, de admirar a alguien, de aspirar a algo más elevado, etcétera.

Axial: necesidad de afecto de uno hacia sí mismo, es decir, la autoestimación. No se trata de ningún narcisismo ni de una contemplación admirativa de sí mismo, sino de la necesidad que experimentamos todos de la propia aprobación de nuestro modo de ser, de la propia aceptación de los rasgos más fundamentales de nuestra personalidad.

### *Nivel mental*

Necesidad de conocer el qué, el cómo y el porqué de las cosas que nos rodean, de la gente con quien alternamos, de las situaciones y de los hechos que vivimos. La necesidad de adquirir datos y llegar a un claro conocimiento, a una correcta comprensión del mundo que nos rodea.

Los niveles hasta aquí citados son de tipo personal y concreto, y por lo mismo no impersonal ni abstracto o espiritual. Se trata, pues, de niveles inferiores, en los que el impulso primordial se expresa aún superficialmente. Cuando dicho impulso puede ser canalizado para vitalizar los niveles superiores de la personalidad, se presentan necesidades de una calidad distinta y más elevada, que son características de

las minorías selectas, en cualquier aspecto de la vida en que se manifiesten. Los niveles superiores y las necesidades básicas que en ellos se expresan son, en síntesis:

#### Nivel mental superior

Necesidad de comprender y de participar inteligentemente en realidades de orden general, universal, bien sea en el plano social o en el político, científico, filosófico, económico -no me refiero en este caso, como es lógico, a nuestras necesidades personales en el terreno económico-, etcétera. Se trata siempre aquí de la necesidad que brota como expresión del impulso primordial en este nivel superior, de conocer y participar en verdades que trascienden la mera conveniencia o interés del individuo aislado, para centrarse en hechos de índole colectiva, que requieren una actitud impersonal. Tal actitud, propia de la persona madura en el nivel mental, es una de las cualidades indispensables que debe poseer toda persona que haya de trabajar en equipo.

#### Nivel afectivo superior

Necesidad de sentir y amar la belleza, la armonía, la bondad y de expresarlos. Y además, y por otro lado, necesidad de algo perfecto, absoluto. En este nivel brota la creación artística, la admiración sincera por cuanto significa amor abnegado y altruista -que se centra en el otro, no en el yo personal-, ese mismo amor y, ya en su expresión más elevada, el verdadero amor de Dios.

Por último, en la cumbre de la personalidad, el nivel más raramente desarrollado, el de la voluntad espiritual.

Calificamos a esta voluntad de espiritual, para distinguirla de lo que en términos vulgares suele entenderse por voluntad, que debería apellidarse voluntad vital o afectiva, según los casos, ya que, en efecto, en la vida cotidiana nuestra acción se nutre casi exclusivamente de la energía dimanante de los niveles vital-instintivo o físico y afectivo personal, ambos inferiores; y se debe a esta razón, a que, estando por lo general bajo el «tono fisiológico y el emotivo», la persona se siente abúlica y apática, es decir, incapaz de interesarse por las demás personas o por los hechos habituales de su ambiente más que de un modo personal y concreto. Pero aquí nos referimos a la voluntad que ocupa el nivel más elevado de la psique humana y que es por completo independiente del estado vital o afectivo de la persona. Cuando este nivel superior se manifiesta, proporciona al individuo una peculiar intuición de todo cuanto existe y de sí mismo como expresión de un poder primordial, de una voluntad-potencia que está detrás y por encima de todo. Consecuentemente, el individuo experimenta la necesidad básica, en este nivel, de vivir apoyado en su propia noción de potencia, de fuerza interior, que, en suma, es la conciencia más próxima a la noción directa de ser.

Todas estas necesidades, especialmente las de los planos personales, es decir, hasta las del nivel mental concreto inclusive, son necesidades básicas, las tenemos todos, existen en todo hombre. Sin embargo, algunas de ellas, en particular las correspondientes a los niveles superiores, apenas se manifiestan, aun existiendo también en todo el mundo, al menos potencialmente.

Desde luego, una persona será intrínsecamente superior en la medida en que haya llegado a expresar de un modo más real y más operativo sus niveles superiores. Y en ello estriba, en definitiva, la verdadera calidad humana. Quien sólo tiene desarrollados sus niveles personales, aunque por el ambiente en que haya vivido y las circunstancias en que actualmente se desenvuelva su vida es posible que hable y razone sobre el deber, el amor a los demás, la religión, etc., sin embargo, en realidad, no pasará de ser un hombre inferior, egocentrado, y la espiritualidad y el altruismo que expresa en sus palabras es pura teoría, que anda muy lejos de la verdadera calidad de sus acciones, pues éstas revierten siempre en él, constituyendo su propia persona el objetivo final de cuanto hace.

Es preciso llegar a comprendernos a nosotros mismos para ver hasta qué punto funciona cada uno de nuestros niveles y con qué intensidad. Esto nos proporcionará al mismo tiempo una primera pauta muy útil para aprender a mirar y a calibrar a los demás.

### *Tendencias temperamentales*

El impulso primordial de desarrollo que se expresa a través de las necesidades se diferencia y especifica aún más, posteriormente, al manifestarse de distinto modo a través de los diversos temperamentos.

En efecto, otro factor a tener en cuenta al estudiar cómo se forma nuestra personalidad es la constitución física. Nos estructuramos, crecemos, nos desarrollamos sobre una base biológica; después aparecerán estructuras superiores, afectivas, intelectuales, espirituales. Y cuanto más elevadas sean, más independencia veremos que adquieren respecto a lo biológico. Pero inicialmente nuestra personalidad psicológica se estructura, se configura guardando un paralelismo muy estrecho con nuestra personalidad física.

Por esto es importante conocer las características de nuestra personalidad física y cómo ésta se relaciona o el paralelismo que guarda con nuestras tendencias biológicas.

La constitución física es la base del temperamento. Temperamento es nuestra tendencia básica a reaccionar, no por educación, por dominio propio, sino por impulso natural, de modo espontáneo, y depende de nuestra estructura biológica. La persona en que predomine el aparato locomotor tendrá una tendencia innata a la acción, al esfuerzo, a la violencia si es preciso; si el aparato locomotor es poco importante pero predomina el sistema nervioso, su reacción será intelectual, emotiva, de agilidad, pero no de fuerza; y en quienes predomine el factor visceral, vegetativo, habrá un sentido realista ante las cosas, serán personas que buscarán la comodidad, la seguridad, el ahorrarse esfuerzo y violencias.

Por esto es importante, porque nuestro carácter se estructura básicamente sobre el patrón de nuestra constitución. El temperamento es la vertiente psicológica de la constitución. Y el carácter es el temperamento más la educación, más las experiencias adquiridas, es decir, más todo lo que se ha ido sedimentando sobre la estructura primitiva. Temperamento es la raíz psicológica, el esqueleto psíquico de nuestra conducta. El carácter, la conducta misma considerada como fuente de las acciones en sus matices peculiares para cada persona.

Como es fácil distinguir los elementos de la constitución, resulta interesante conocerlos un poco. Hay muchas escuelas que determinan los diversos tipos de temperamento. Cada una parte de un punto de vista distinto. Todas son ciertas, pero también todas parciales. Poder enfocar aunque sólo sea nuestra constitución física y, por tanto, la temperamental de un modo completo es prácticamente imposible. Existe



la escuela italiana de Viola y Pende, que estudia la importancia que tiene en la constitución física y después en el carácter el desarrollo endocrino, cuando predomina más una glándula que otra, lo que da una configuración y tendencias distintas y concretas. Su estudio es de interés más bien para las personas que pretenden especializarse, porque requiere unos conocimientos fisiológicos complejos.

La escuela alemana de Kretschmer, que establece la clasificación, que todos conocemos más o menos, de los tipos pícnico, atlético y esténico o leptosomático. El pícnico si en su configuración predominan los diámetros transversales, o sea cuando la persona es gruesa, o con tendencia a la forma redonda. El tipo atlético con predominio de la masa muscular y de la forma triangular o rectangular, según los casos. Y el leptosomático, en que destaca la línea, persona larga y delgada.

Es interesante porque está establecido según el efecto de tendencias propias de cada rasgo y porque se vio que cada constitución de éstas tenía predisposición a un tipo de reacción psicológica clínica. Así se comprobó que un porcentaje elevado de personas trastornadas, psicóticas, con la psicosis maníaco-depresiva tenían más bien una configuración pícnica. Si eran de tendencia esquizofrénica, dominaba en ellos la forma leptosomática. Y un gran porcentaje de personas que presentaban síntomas declarados de epilepsia eran de tipo atlético. No quiere decir que los atléticos sean epilépticos, y los pícnicos maníaco-depresivos, sino que existe en ellos una inclinación, una tendencia. Éste es precisamente el inconveniente de la clasificación de Kretschmer: que se ha estudiado a partir de la Patología, y da la impresión de que encasilla al género humano según las enfermedades que más nos asustan.

Es más interesante otra tipología que investigó un profesor americano llamado Sheldon. Sheldon estudió la personalidad de numerosos individuos a través de fotografías hechas en serie y advirtió en ellos tres características que se podían aislar, tres factores somáticos o componentes constitucionales. Llamó a un componente endomorfia; a otro, mesomorfia, y al tercero, ectomorfia.

Estos tres componentes responden a la constitución genética del hombre. El embrión humano está compuesto principalmente de tres capas: la interior es el endodermo, la media el mesodermo y la exterior el ectodermo. Cada capa de éstas, a medida que el embrión se va desarrollando, da lugar a una serie de tejidos y órganos del cuerpo: el endodermo da lugar al aparato digestivo, grasa, linfa; el mesodermo, al locomotor, aparato circulatorio y órganos sexuales, y el ectodermo, a la piel, órganos de los sentidos y cerebro.

Parece lógico que si en una persona predomina una capa sobre otra, los órganos que se forman de esta capa adquieren mayor desarrollo e influencia que los demás.

Lo más interesante es que se estableció la existencia de un paralelismo entre estos elementos constitucionales, endo, meso y ecto, con los rasgos y tendencias caracterológicas o temperamentales. Y Sheldon tituló al temperamento correspondiente a la endomorfia, viscerotonía; la tendencia temperamental correspondiente al mesomorfo, somatotonía; y el elemento psicológico equivalente al ectomórfico lo tituló cerebrotonía.

Todos tenemos los tres componentes. Se trata sólo de poder determinar en qué proporción existe en nosotros cada uno de ellos. Tal proporción la establece una fórmula, llamada fórmula temperamental. Sheldon, buscando las personas que tenían el máximo componente, estableció una escala del 1 al 7. A la persona que presentaba el máximo de endomorfia le puso un 7 y a la que presentaba el mínimo un 1, y dividió entre estos extremos la escala. Así para cada uno de los componentes. Según esto, una persona comedia podemos catalogarla diciendo que su fórmula es: 6-4-3, 6 de endo, 4 de meso y 3 de ecto. Con esto ya lo podemos imaginar. Se tratará de una persona con predominio visceral, de tendencia redonda, en

quien lo vegetativo es lo más importante, pero con un buen componente muscular -4-; y -3- de ectodermo significa que su sistema nervioso y su cerebro están por debajo de la media, son más bien débiles.

Esto, a su vez, nos da una configuración psicológica porque cada componente tiene sus equivalentes temperamentales.

El componente endomórfico tiende a buscar la vida cómoda, fácil, agradable, tanto física como emocionalmente. Es una persona que depende mucho de la emoción y huye de todo lo que sea conflicto, muy emotiva, procura estar bien con todos.

El componente meso da más bien una tendencia al esfuerzo, a la lucha, a crear, a mandar, maneja mucha energía; produce personas hechas para la acción.

Y el tipo ectodérmico tiende a captar datos, a conocer, a elaborar, a prever, a sistematizar. Puramente perceptivo y con tendencia a la organización intelectual.

Si aplicamos este esquema al tipo que hemos mencionado, 6-4-3, sabremos que es una persona que por tener un 6 de endo, tiende a lo cómodo, fácil, agradable; el 4 de meso indica su capacidad de acción, y el 3 de ecto, que piensa poco. De ahí deducimos que esta persona será excelente para trabajos que no exijan mucho esfuerzo. En general, se trata de la persona ideal para hablar, realizar poco trabajo y sin grandes responsabilidades.

Otro tipo será, por ejemplo, 3-4-5. Nos da una persona no muy delgada, aunque tendiendo más bien a serlo, densa de músculo y con un sistema sensorial muy desarrollado; será apta para toda profesión intelectual, pero que exija movimiento: podrá ser un buen vendedor.

Las personas que tienen que tratar mucho con el público, comprender, sintonizar, adaptarse al público, necesitan siempre el factor endo. Por eso los verdaderos maitres de hotel son siempre personas más bien gruesas.

En los trabajos que requieran mucha perseverancia, notable esfuerzo y continuidad, deberá haber personas con un factor meso importante; si sólo exigen pasividad, trabajos rutinarios, con un buen endo y también con poco ecto. Porque un meso, una persona de predominio muscular y sanguíneo intenso estallará, no podrá aguantar el trabajo monótono.

En todos los negocios podemos verlo muy bien. Ha de haber los tres componentes: el endo, que sintoniza y trata con la gente; el meso, que trabaja; y el ecto, que prepara, piensa, especula. Si falta cualquiera de estos componentes, sea en la personalidad del gerente, o en la plantilla del personal, la empresa se resiente de ello.

Esta clasificación, además de tener aplicación profesional, es útil en otros aspectos. Para comprender a la gente, por ejemplo: cada uno tiende a reaccionar de acuerdo con su tendencia temperamental y a valorar las cosas de acuerdo con su valoración personal. Un somatotónico en el que predomina el aparato muscular concebirá la vida como lucha, como esfuerzo, querrá hacer cosas nuevas, triunfar. No se conformará con una vida monótona y sin esfuerzo; reaccionará en contra. Si su trabajo no es creador, la necesidad que siente dentro se manifestará en forma de protesta. Esta persona concibe la vida como lucha y todo lo ve así, incluso el afecto. Es la persona que cuando se entusiasma da muestras vehementes de su estado de ánimo.

En cambio, un ectodérmico, en quien predomina mucho el factor cerebral, será más bien frío, podrá querer mucho, pero concebirá la vida de un modo más intelectual, más especulativo. No calculador en el sentido de interesado, sino mirando la vida según una idea o un concepto. Necesitará ver y prever las

cosas; aceptará la vida en la medida en que la comprenda, no en la medida en que la sienta o simpatice con ella.

Es importante recordar estas cosas en nuestra vida de convivencia, porque tendemos a valorar a los demás en función de nuestros propios valores. Si, por ejemplo, yo soy endo, la persona buena será para mí la pacífica, que se entiende bien con todo el mundo, sobre todo si puedo pasar con ella ratos agradables, gozando de su simpatía y sin turbar mi comodidad. Pero si el que convive conmigo es de temperamento tan activo que no puede parar quieto un momento, aunque me demuestre aprecio o me afirme su amor - tratándose de un familiar íntimo-, mi tendencia temperamental me hará pensar que no le gusta estar conmigo y correré el riesgo de que se formen en mi interior falsos problemas. Esa persona sentirá hacia mí verdadero afecto, sólo que de un modo dinámico, activo, vehemente. A sus demostraciones afectuosas explosivas, yo trataré de poner calma, porque siento que la estimación es paz, tranquilidad, etc.

Así pues, como cada uno puede vivir las cosas de un modo completamente distinto, no hemos de obligar a los demás a que obren como nosotros, sino que debemos aprender a ampliar nuestra perspectiva de los valores, de las reacciones para aceptar que cada cual pueda obrar, querer, expresarse, en suma, de acuerdo con su modo de ser. Consecuencia importante de este breve estudio.

### *Las motivaciones externas de la conducta*

Las dos vertientes, objetiva y subjetiva, por las que el impulso primordial que nos empuja a vivir se manifiesta, moviéndonos al desarrollo de toda nuestra potencialidad de ser y a la autoexpresión de nosotros mismos, mediante la toma de conciencia de nuestro yo, proyecta hacia el exterior nuestra actividad, poniéndonos en contacto con algo -el mundo físico- y con alguien -los demás, el ambiente social.

Este mutuo contacto entre la persona y el ambiente -físico y humano- a que nos empuja el impulso vital es tan estrecho que nos invade corporal y espiritualmente. No es éste el lugar para hablar de la influencia que ejerce en nuestras motivaciones biológicas el medio físico, que llega hasta el punto de que corporalmente nada es en realidad nuestro, sino que todo lo hemos tomado de fuera, ya que nuestro cuerpo es un proceso continuo de renovación y los materiales con los que se va estructurando sin cesar los va tomando todos del exterior, de forma que lo único nuestro, aunque lo más valioso, es la energía vital que determina las vías de tal estructuración de la materia.

Aquí nos interesa dejar constancia, sobre todo, de la influencia poderosa que en nuestra conducta ejercen las motivaciones externas que nos vienen del medio social y humano en que vivimos.

Lo mismo que acabamos de decir que biológicamente contamos por herencia con fuerzas que marcan ciertas direcciones y el mundo físico sólo proporciona materiales para la estructuración orgánica, en nuestra vida psíquica también existe un reducto energético, en donde reside el yo que ocupa el centro de la personalidad, y desde él, abriéndose en abanico, se configura nuestro psiquismo según los planos previamente trazados por ciertas fuerzas que determinan los niveles en que ha de quedar edificado nuestro psiquismo. Y de fuera nos llegan los elementos concretos o los estímulos que enriquecen esos niveles mediante la reacción psíquica que provocan en ellos.

El medio ambiente nos da, pues, por un lado, aire, alimentos, vestidos, etc., y por otro también sensaciones, afecto, ideas, valores. De todo ello se nutre nuestra personalidad.

Naturalmente, así como no todos los medios físicos son ricos en oxígeno, en alimentación nutritiva, etc., tampoco lo son todos los medios sociales en que el hombre se desarrolla. Hay ambientes afectivos fríos y hostiles al individuo, los hay de un nivel cultural ínfimo, etc. En ellos la personalidad no se enriquecerá como puede hacerlo en los que gozan de condiciones óptimas o simplemente mejores.

En el primer caso no quedarán satisfechas algunas de las necesidades básicas, y el hombre arrastrará consigo un sentido de frustración, como resultado de la insatisfacción de sus necesidades. Por el contrario, la influencia de un ambiente sano es el medio por el que se transmiten la cultura y los valores de la tradición.

Ahora bien, si el impulso vital ha movido al hombre a entrar en contacto con el exterior y apropiarse sus elementos para enriquecerse, en virtud de la tendencia centrípeta, el mismo impulso vital vuelve a empujarle a expresar como propio lo que recogió de fuera, una vez asimilado mediante el metabolismo psíquico. Y en este segundo aspecto, también es posible que el ambiente impida la expresión.

Otra forma de influencia del medio ambiente social sobre el hombre es aquella por la que le impone sus criterios, sus valores preestablecidos, sus costumbres más o menos arbitrarias, sus etiquetas sociales y sus dictados. De modo que el hombre se ve obligado a seguir todas estas exigencias sociales so pena de verse rechazado por la misma sociedad que le ha formado. En esta línea de influencia, la sociedad ha ido provocando en el hombre una serie de necesidades artificiales y ficticias, como la asistencia a determinados actos sociales y la sujeción a postulados de relación social enteramente arbitrarios.

Finalmente, la sociedad influye en el individuo creando una necesidad de protesta contra esta misma sociedad. El individuo particular se apoya en la aprobación social, y sin ella se encuentra desamparado, pero al mismo tiempo ve que la sociedad, con sus imposiciones, merma su libertad. Y el sentimiento natural que brota de las represiones que esto le producen es el de rechazo y crítica de la sociedad en la que vive psicológicamente apoyado. Dándose el contrasentido tan corriente del hombre que sigue los dictados sociales, pero tiene siempre a flor de labios una crítica cuyo blanco concreto no importa tanto como el hecho mismo de protesta: siempre se está a punto de reaccionar «contra»... el gobierno, las costumbres, el clero, etc.

El ambiente externo es, pues, un factor muy notable en la formación y en la deformación de la conducta. Y lo que importa es adquirir conciencia de su influjo sobre nuestra actitud y nuestros actos para calibrar hasta qué punto nos dejamos llevar indebidamente, en las motivaciones de nuestra conducta, por la presión social. E ir emancipándonos de modo que nos acomodemos al medio ambiente, pero de una forma inteligente, aprendiendo a no basar nuestra seguridad ni nuestra conciencia de valor en el exterior, sino en la toma de conciencia de los impulsos interiores y de la realidad de nuestro propio ser.

## *Las experiencias*

### Concepto de importancia de las experiencias

Hemos pasado una breve revista a las distintas fases y formas de diferenciación del primitivo impulso vital y a las influencias que dentro y fuera obran sobre la conducta y, en definitiva, sobre la formación y deformación de la personalidad.

Ahora nos encontramos a la persona ya en acción, actuando en el mundo. Y ocurre un hecho muy singular y significativo: que según va actuando, van produciéndose en ella un tipo nuevo de fenómenos que irán constituyéndose en troquelaje concreto de su vida: las experiencias.

Constantemente estamos teniendo experiencias, pequeñas y grandes, positivas y negativas. Cada vez que percibimos, sentimos o vivimos algo, cada vez que se verifica algún cambio en el campo de nuestra conciencia, adquirimos nuevas experiencias.

Las experiencias juegan dos papeles principales:

- Por un lado nos obligan a actualizar y desarrollar nuestras capacidades, y esto en la medida e intensidad con que vivamos y expresemos tales capacidades, es decir, en la medida en que se hagan experiencia «nuestra».

- Por otro lado, las experiencias producen en nosotros un condicionamiento constante. Según sea la índole de la experiencia, así nos preparará el camino para reaccionar después de un modo u otro. O sea, que varias experiencias en un mismo sentido refuerzan una tendencia a actuar, a reaccionar en la misma dirección. Por lo tanto, conforme vamos adquiriendo experiencias, vamos perdiendo libertad frente a una clase determinada de actos, pues quedamos condicionados por todas las experiencias anteriores. Esto hará que después tendamos a reaccionar en el mismo sentido que anteriormente si las experiencias fueron agradables, o en el contrario, si fueron desagradables.

Es importante que nos demos perfecta cuenta del valor de las experiencias: gracias a ellas, vamos desarrollando nuestra personalidad. Lo que nosotros vivimos lo convertimos en acto, externo o interno, activo o pasivo, pero siempre en acto consciente. Y la suma de todas las experiencias es precisamente lo que constituye nuestra realidad manifestada, expresada, nuestro modo de ser; no las ideas que tengamos sobre nosotros mismos, por buenas que nos parezcan o lo sean. Lo real, lo verdadero es lo que hemos vivido, lo que hemos desarrollado y aprendido a hacer: sólo esto es nuestra verdad. Toda persona actuará siempre de acuerdo con su capacidad efectivamente desarrollada.

### Clases de experiencias

Las experiencias pueden clasificarse atendiendo a muy diversos puntos de vista. Aquí nos interesa ante todo diferenciar las positivas de las negativas.

Experiencias positivas son las que tienden a permitir la expresión de nuestra capacidad o a afirmar la realidad de la misma.

Experiencias negativas son las que impiden la expresión de nuestras capacidades o que tienden a negar el valor, la realidad, la existencia de nuestras capacidades.

Todos hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida experiencias de ambas clases. Las negativas son precisamente las que nos impiden vivir con toda nuestra capacidad real, por el carácter restrictivo, limitativo del condicionamiento que han producido en nosotros respecto de esas capacidades. Es de gran importancia conocer el modo de poder contrarrestar las experiencias negativas para así conseguir recuperar toda nuestra capacidad de acción. En otro capítulo hablaremos de las técnicas que nos ayudarán a este objeto.

Otra clasificación interesante de las experiencias es el de superficiales y profundas:

Son experiencias superficiales las de la vida ordinaria, corrientes y normales, en diversos grados. En ellas, aunque mantenemos la conciencia de nosotros mismos, no nos vivimos con intensidad.

Las experiencias profundas: pero existe otro tipo de experiencias más profundas. Examinándolas advertimos que se caracterizan porque, en el momento de vivirlas, sentimos una peculiar resonancia interior, en aquella situación, debido a una toma de conciencia de nuestro yo más próxima a nuestro verdadero ser central y profundo, a nuestro íntimo sentir del yo. Precisamente la mayor profundidad de tales experiencias consiste en que ese acercarse a nuestro centro sigue el impulso primordial por el que llegamos a tomar conciencia de nosotros mismos: de nuestro vivir y de nuestro ser. Y por tal razón este tipo de experiencias, asociadas a momentos más solemnes de profundidad, quedarán grabadas en nuestra mente con fuerza intensa, hasta el punto de provocar una natural tendencia a repetir las y a asirnos a ellas una y otra vez, hasta convertirse en el condicionamiento más importante de nuestra vida. Se habrá abierto así en nosotros una profunda inclinación a buscar siempre la repetición de tales experiencias, en las que nos sentimos más hondamente a nosotros mismos.

Si una persona, por ejemplo, ha tenido experiencias de sí mismo en el momento de luchar con alguien verbal o físicamente, y de vencer, sintiéndose entonces más profundamente a sí mismo, este hecho se le quedará grabado de tal modo que tenderá siempre a buscar nuevas situaciones de lucha y desafío, para actualizar una vez más la conciencia más plena de sí mismo que entonces adquirió. Podemos afirmar que todas nuestras aficiones y todo aquello a lo que damos un valor de modo natural y espontáneo responde a su asociación a nuestras vivencias más profundas.

Las experiencias profundas lo mismo pueden referirse a la necesidad de acción que a la de sensación o de conocimiento. El mesodérmico se vivenciará más profundamente en momentos de acción o que le exijan esfuerzo, mientras en el ectodérmico predominará la tendencia a vivir experiencias profundas cuando reflexiona, y al endodérmico le será más fácil tomar conciencia de sí mismo en los sentimientos, afectos o sensaciones.

Las experiencias profundas son constructivas si son positivas. Pero constituyen un serio problema en el caso de ser negativas, ya que entonces la persona quedará adherida al carácter negativo de la experiencia y se plantea para ella la trágica dualidad de que se vive a sí misma profundamente sólo en lo dramático y desagradable; por un lado, su sensibilidad y su inteligencia le hacen huir y protegerse de todo lo negativo y desagradable, que la limita; pero por otro lado siente una fuerte compulsión a revivir las mismas situaciones una y otra vez, porque en ellas encuentra una resonancia más profunda de sí misma. Su consciente quiere oponerse y luchar, pero no puede porque esta lucha se apoya en las razones de la mente consciente y la que tendría que actuar es la mente inconsciente contrarrestando los condicionamientos adquiridos, que son los que determinan la acción.

Recapitulando, las experiencias que acumulamos al correr de los años forman progresivamente en nosotros diversos condicionamientos más complejos, positivos unos y otros negativos. Simultáneamente, gracias a las experiencias, en especial a las profundas, vamos adquiriendo conciencia de nosotros mismos y de nuestra capacidad, conciencia del mundo y conciencia y hábito de acción, es decir, estilos de reacción y respuesta. El conocimiento de cuanto antecede es, por lo tanto, importantísimo, puesto que abre una perspectiva de acción eficaz aunque por desgracia no fácil, pero sí segura si se trabaja con constancia en la dirección debida.

## *La represión y sus consecuencias*

Finalmente, sobre la conducta ejerce su influencia un factor importante que, en caso de predominar las experiencias negativas, empeora la situación. Este factor lo constituyen las represiones.

El hombre no puede nunca dar salida natural y espontánea a todos los impulsos y dinamismos que se generan en su interior. Nuestros impulsos, de cualquier orden que sean, encuentran siempre unas condiciones externas que limitan y condicionan de un modo u otro su expresión.

En efecto, fijemos la atención en el factor impulso, es decir, en la tendencia natural a descansar algo que se ha generado en nosotros en forma de necesidad de expresarlo, por ejemplo, sentimos la necesidad de realizar un movimiento físico o de dar expresión a una manifestación cualquiera de vitalidad, un impulso sexual, deseo de correr, de comer, o de estudiar determinadas materias, etcétera. Nos encontramos con el hecho establecido de estar encuadrados en un ambiente en el que, en la mayoría de los casos, no podemos dar salida a dichos impulsos. Ahora bien, siempre que se bloquea la salida de algún impulso, se produce dentro automáticamente una tensión, debido a que la energía que intentó salir y expresarse, sin conseguirlo, empuja ahora hacia fuera. Es, pues, una tensión interior.

En realidad, durante nuestra vida estamos constantemente acumulando represiones. La sociedad nos impone un reglamento tácito -no vamos a discutir aquí si sus normas son o no correctas y convenientes-. Este reglamento se nos ha ido inculcando desde nuestra infancia indicándonos qué cosas debíamos hacer y cuáles no, y en ello ha consistido precisamente lo que llamamos educación: «No has de hacer esto», «Debes hacer tal cosa». Es decir, que, excepto en los momentos de libertad, de juego libre, debíamos renunciar a las cosas que teníamos ganas de hacer. Nuestros primeros años, sobre todo, han estado llenos de estas restricciones, necesarias por un lado hasta cierto punto, pero que producían este efecto de acumular tensiones interiores.

Importa mucho comprender perfectamente lo que es tensión y sus efectos. Lo perjudicial de la tensión, como de cualquier fenómeno interior que persiste durante mucho tiempo, es que tiende a no percibirse, aunque continúa existiendo. Todo estímulo que permanece de un modo constante en la conciencia deja de ser percibido. Como si la conciencia tuviese sólo capacidad de percibir lo nuevo, los cambios, no los estados que se mantienen de un modo constante. Por esta razón, normalmente no percibimos la sensación de nuestro cuerpo, ni nos damos cuenta de los ruidos habituales, ni somos conscientes continuamente del hecho de ser personas mayores, etc. Porque son realidades constantes. Del mismo modo tampoco percibimos si existe una fuerte tensión en nuestro interior cuando llevamos mucho tiempo bajo su influencia. Cuando hemos de soportar un estado de miedo o una grave preocupación de modo prolongado, a partir de cierto momento tal estado deja de ser percibido por la conciencia, aunque continúe existiendo en el interior.

Se debe a esta razón el que parezca una exageración hablar como lo estamos haciendo de las represiones y de las tensiones interiores., Lo parece precisamente porque somos inconscientes de todo lo que se esconde en nuestro interior, y sólo llegamos a darnos cuenta cuando, a causa de alguna circunstancia especial, estalla y se manifiesta externamente, de modo correcto o incorrecto, la enorme carga de tensiones que llevamos dentro.

¿Cómo influye este contenido reprimido sobre nuestra conducta? De muy diversas maneras:

1. En la formación del yo-idea: En primer lugar, todo lo que no hemos podido realizar en el mundo real, tendemos a llevarlo a cabo en el mundo imaginativo. En él vivimos de un modo ilusorio unos papeles, unos estados y unas situaciones completamente artificiales. Apenas dejamos de estar plenamente lúcidos, en cuanto el consciente se apaga, comienza a dominar la fantasía, que es el lenguaje plástico del inconsciente, de lo reprimido, del mundo de los impulsos y sentimientos no expresados -impulsos en el nivel vital (de actividad, de esfuerzo, de lucha, etc.), no necesariamente sexuales-, y sentimientos, de los que hablamos anteriormente.

Observando el mundo de la fantasía advertiremos que todas las imaginaciones giran siempre en torno de un único protagonista: nuestro yo, héroe de todas las hazañas. La imaginación tiende siempre a compensarnos de lo reprimido en el interior, por no haberlo podido convertir en experiencia consciente, elevando un pedestal fantástico al yo.

Pero esta tendencia es sumamente peligrosa. Lentamente la idea que tenemos de nosotros mismos va dejando de ser reflejo de nuestra realidad, de nuestra experiencia, para ir participando cada vez más de estos contenidos imaginativos. Insensiblemente esa idea se convierte en el centro de todas nuestras correrías imaginativas, hinchándose y adquiriendo proporciones desmedidas, con lo que se aleja progresivamente de nuestra realidad formándose así lo que en psicología se llama yo-idea, opuesto al yo-experiencia.

Las consecuencias de tal desviación son funestas, pues a partir de este momento, aunque queramos pensar de un modo lúcido acerca de nosotros mismos, no podremos hacerlo correctamente, ya que partimos de una perspectiva inicial falsa: las premisas son erróneas, por estar formadas por una idea parcialmente equivocada del yo. Y todo lo que pensemos sobre nosotros, o sobre cuanto esté relacionado con nosotros, como nuestras cosas o la opinión de la gente respecto a nosotros, será siempre parcialmente falso de modo inevitable.

De aquí se deduce la inutilidad de pensar en nuestros problemas cuando en ellos va involucrada de una u otra forma la valoración de nosotros mismos, porque pensaremos de un modo equivocado y no daremos nunca con la verdadera solución. Nos referimos, por ejemplo, a tratar de responder con acierto a preguntas como éstas: «¿Qué diré para quedar bien ante tal persona? ¿Qué pensará de mí en tal situación? ¿Qué ocurrirá si se sabe tal o cual cosa?», etc. En ellos juega un importante papel la idea que yo tengo acerca de mí mismo, la importancia de mi yo. Y, por mucho que pensemos, aunque manejemos otros datos correctos, el factor central del asunto, nuestra perspectiva del yo, hará desviar la óptica de la cuestión y nos impedirá llegar a una conclusión correcta, acertada, realista. De ahí nuestro consejo de no pensar cuando se trate de problemas de esta clase, no como medida restrictiva, negativa, sino porque es mejor no pensar para no errar, para no llegar a conclusiones falsas.

Es muy importante ver bien la diferencia entre el yo-experiencia -lo que yo he vivido, lo que yo he convertido en experiencia-, y el yo-idea. El yo-experiencia es aquello que yo soy capaz de hacer; el yo-idea es lo que pienso de mí, de un modo permanente, constante, más allá de las oscilaciones de un momento - en un momento me valoro mucho y en otro muy poco.

Siempre el contenido del yo-idea está al servicio de la satisfacción de las necesidades básicas, pero a través de un mundo ilusorio. Por lo tanto, el yo-idea tenderá siempre a querer ser aceptado, admirado, a sentirse capaz de proteger, de ayudar, a pensar que yo poseo grandes valores, que soy muy inteligente, enérgico, y que tengo toda suerte de cualidades positivas. Porque ésta es una necesidad que todos sentimos y que, dado que no la podemos satisfacer en la realidad, intentamos en vano darle cumplimiento



a través de la imaginación. Sin embargo, repetimos, deforma nuestra idea exacta de nosotros mismos, produciéndonos la ilusión de que ya somos un poco más lo que anhelamos ser.

2. Produciendo un malestar interior: Otra consecuencia de las represiones es el malestar interior. Lo reprimido estorba. Todo lo que es vivo funciona, está en movimiento, es un proceso de renovación, de intercambio constante; la represión va en contra de esta tendencia natural de la vitalidad, pues detiene algo que estaba destinado a moverse; la represión es la detención artificial del impulso, de la energía dinámica. De ahí que la fricción que supone con las leyes naturales nos cause malestar, enfermedad, trastorno, alteración somática o psicológica. Tendremos dentro, aunque no nos demos cuenta, una sensación de irritación, de incomodidad interior, de vacío, y, muchas veces, de depresión.

La inseguridad, el miedo, todos los estados negativos de tipo limitativo, o sea, auténticamente negativos, son producto de lo reprimido. Si pudiéramos actualizar de modo correcto todas nuestras represiones, en otras palabras, si las pudiéramos convertir en experiencia, desaparecerían del interior todo el miedo, la inseguridad y la amplísima gama de estados negativos, abriéndose paso una sana conciencia de satisfacción, de afirmación, de plenitud. Conciencia activa, presente, actual de nosotros mismos.

3. Debilita la conciencia del yo: Otra consecuencia de lo reprimido es la debilitación de la conciencia del yo, producida porque los contenidos reprimidos estaban destinados a expresarse mediante experiencias, con las que se reforzaría la conciencia del yo, es decir, la noción de mi propia realidad, de mi poder, de mi fuerza, de mi ser. Por lo mismo, todo cuanto no he convertido en experiencia, es un déficit y una debilitación en la conciencia del yo.

Pero es que además, como todo lo reprimido lo está porque la mente ha puesto el veto impidiéndolo expresarse, para cumplir con la sociedad, con el deber, con la moral, etc. -en definitiva siempre es la mente la que dice: «esto no debe hacerse»-, resulta que todo lo que hay dentro queda archivado con la etiqueta de amenaza: «prohibido», «si lo haces serás criticado», «si lo haces no eres digno». Así pues, todos los contenidos del inconsciente están asociados a desvalorizaciones de uno mismo, del yo-idea. Por lo tanto, a medida que el inconsciente presiona más por tener mayor número de represiones, se produce un estado más hondo de inseguridad, de amenaza. Pues presiento como un peligro para los valores del yo-idea el hecho de que algo de aquello pueda salir.

Precisamente si cuesta tanto expulsar los contenidos reprimidos en el inconsciente, es porque su salida nos produce miedo y, llegado el momento de disponernos a tomar las medidas necesarias para limpiar ese lastre interior, instintivamente rehuimos llevarlas a la práctica. Por eso resulta tan difícil solucionar los problemas de la personalidad que se basan en represiones. Pues cuanto más conscientemente se empeña una persona en dejarlas salir, con ese mismo acto de voluntad presiona más el inconsciente impidiendo su salida. La descarga de las represiones no se consigue a base de emplear una gran fuerza de voluntad, sino mediante una estrategia que explicaremos más adelante. La fuerza de voluntad sólo consigue reforzar el consciente; pero es impotente para penetrar en nuestro inconsciente.

4. En la formación del yo-idealizado: El yo idealizado es la proyección del yo-idea en el futuro. Yo tengo una cantidad determinada de cosas por expresar, que es lo reprimido. Siento la necesidad de vivirlas de un modo u otro, y por eso me veo inclinado a crear la idea de mi futuro como medio necesario para satisfacer las exigencias de mi presión interior. Si yo pudiera vivir en cada momento todas las energías que fluyen en

mí constantemente, no necesitaría apoyarme en el futuro, pues viviría mi plenitud actual y dejaría que luego, cuando ese futuro se fuera haciendo presente, planteara su propia plenitud.

Ahora bien, en la medida en que ahora yo no vivo esa plenitud de la que necesito tener conciencia por ser el objeto del impulso primordial de mi vida, no tengo otro remedio que crear la idea de que en el futuro conseguiré esa plenitud.

Lo peor del caso es que, debido a la confusión interior con que se producen todos estos fenómenos dentro de mi mente, asocio el deseo de llegar a ser, con unas situaciones concretas y determinadas, por ejemplo: llegar a ser muy rico, muy poderoso, el primero en una profesión, etc. Estas condiciones externas que yo mismo pongo dependen de la causa de la represión: así, si en mi juventud fui muy humillado porque mis padres no me entendieron o porque el ambiente no me aceptó, se ha ido creando en mí una imagen de mi futuro en la que me veo siendo un personaje respetable, que todo el mundo está obligado a admirar. Este deseo de admiración procede necesariamente de una humillación anterior, de haber sido antes infravalorado.

La imagen del futuro suele dibujarse siempre con los rasgos aportados por todos los contenidos que hay en el inconsciente, es decir, por las experiencias frustradas en la historia personal. Engendrando así la configuración imaginativa de un futuro que no es producto de pensar razonablemente en el porvenir, sino de necesitar de tal futuro para afirmarme a mí mismo en él, dependiendo, por lo tanto, de él. El aspecto más pernicioso y errado de este hecho reside en que la persona busca llegar a ser ella misma, encontrarse a sí misma en la asociación de su futuro a unas condiciones externas, concretas. Pues si bien algunas veces dichas condiciones la estimulan para desarrollarse en tal dirección, otras muchas la colocan ante un muro infranqueable: porque puede encontrarse en situaciones que no dependan de ella y que le impidan conseguir la oportunidad de cumplir esas condiciones a que supedita su futuro, resultando entonces que, llegado el momento, sufre una tremenda frustración. Tal ha ocurrido a las personas que se tienen por desengañadas y fracasadas.

No existe hombre que no posea todas las disposiciones básicas para vivir de un modo pleno, total. Porque el vivir plenamente no depende necesariamente de las condiciones externas. Sino sólo de la forma como funcione el interior. Pero si la mente, funcionando de modo parcial, asocia el estado de conciencia de plenitud a una o a varias condiciones externas, este mismo condicionamiento que el sujeto forma en su mente le impedirá vivir su realidad, su verdadera capacidad. La consideración mental de que «yo sólo me viviré con plenitud cuando consiga cumplir tal condición externa» es puro convencionalismo de mi mente que me esclaviza, y me limita, cerrándome la posibilidad de vivirme de un modo directo, pero no porque yo no tenga en mí mismo, independientemente de toda circunstancia externa, la capacidad de vivirme por completo.

Tengo en mí toda mi energía, y lo que me puede dar plenitud es precisamente esta energía actualizada del todo, conscientemente, a través de todos mis niveles. Por lo tanto, aun en las peores condiciones, cualquier persona puede llegar a conseguir su plenitud interior. Naturalmente, que costará menos lograrlo cuando el ambiente facilita la actualización de todo lo que fluye de nuestro interior, porque entonces no se precisa realizar ningún trabajo de tipo interior, dentro de uno mismo, sino que es la misma vida la que obliga al individuo a ir actualizando todas sus capacidades. Sin embargo, aun en este caso, tal ambiente supone sólo una facilidad, de ninguna manera una condición estrictamente necesaria para conseguir la plenitud interior, y menos aún es una causa eficiente de esa plenitud.

Evidentemente, en la medida en que yo dependa de «llegar a ser determinada cosa», o de «conseguir tal objetivo», y, por lo tanto, sienta la necesidad de alejarme de lo contrario, todas mis valoraciones, mis

ideas todas, mis decisiones, mi conducta estarán condicionadas por la dinámica artificial creada en mi interior: necesidad de huir de todo lo que parezca «menos» y necesidad de seguir todo lo que creo me conduce a ser «más», dentro de la línea prefijada por mi yo-idealizado. Esta disposición interior me impedirá ver las situaciones de un modo claro y objetivo, y valorar a las personas con criterio sereno e imparcial. Porque constantemente, sin advertirlo siquiera, al tratar a cada persona, estaré intentando ver: «Esta persona, ¿hasta qué punto me ayudará a ser más, a demostrar que valgo más? ¿Hasta qué punto me servirá de seguridad, de apoyo, de protección, aunque sólo sea con su actitud hacia mí, o hasta dónde significará una amenaza a mi seguridad o a mi amor propio?». Y este prejuicio constante viciará mi interior, impidiéndome ver cómo es de verdad cada persona y cada situación.

Lo mismo ocurrirá en mis decisiones: tenderé a aceptar con mayor facilidad la conducta que me parezca un medio más seguro para acercarme a la realización del yo-idea y del yo-idealizado. Y me sentiré fuertemente inclinado a rechazar y rehuir todo cuanto se oponga a esta realización.

Existen, pues, en nuestro interior condicionamientos que se han formado de diversos modos. Algunos son correctos y aun necesarios; otros, parciales y negativos. El condicionamiento es necesario en la vida, pues no podemos organizar en cada instante nuestra conducta: nos resultaría imposible desenvolvemos en la vida práctica; necesitamos adiestrarnos en muchas cosas, es decir adquirir condicionamientos. Pero haber adquirido y seguir reforzando condicionamientos que nos inducen a actuar de un modo parcial, negativo, es algo que nos perjudica a nosotros personalmente y también a las personas con las que convivimos. Se trata, por lo tanto, de identificarlos, llegar a conocer cuáles son, con el fin de actuar sobre ellos y desalojarlos de nuestro interior.

### *Algunas aplicaciones prácticas*

En otro capítulo expondremos las técnicas que requiere el trabajo psicológico interior dirigido a promover nuestra propia realización y a conseguir una vida de plenitud. Ahora, antes de dar fin a este primer capítulo, exponemos algunas conclusiones prácticas de interés.

#### *1. Sometamos a examen todas nuestras actitudes*

En primer lugar, acerca de la motivación fundamental de nuestra vida, interesa, según hemos dicho, llegar a la «realización», es decir, al completo desarrollo de nuestras capacidades para adquirir una conciencia plena de nuestro propio ser, de nuestra realidad.

Inmediatamente se nos plantea una aplicación. Se echa de ver que, ante todo, hemos de someter a una honda revisión todo cuanto hacemos y el modo como lo hacemos. Porque, ¿hasta qué punto -podemos preguntarnos cada uno - las actitudes que mantengamos, los valores por los que vivo, los métodos que utilizo me facilitan, me ayudan a conseguir este objetivo final del desarrollo máximo de mí mismo? En efecto, siendo ésta la verdadera meta de nuestra vida, las cosas serán buenas en la medida en que me ayuden a alcanzarla y serán malas en cuanto me lo dificulten o me lo impidan.

Es, pues, no sólo factible, sino muy útil un examen sobre el particular: ¿hasta dónde utilizo la vida para desarrollar mis capacidades intelectuales, afectivas, éticas, estéticas, físicas, etc., expresándome y tomando

conciencia de mí mismo en todos los niveles?, ¿hasta dónde estoy obrando de un modo artificial sólo por inercia, por hábitos en cosas que son realmente de valor para mí?, ¿hasta qué punto mi modo de actuar en la vida de relación, es decir, respecto de la gente, obedece a la necesidad de expresar mi realidad afectiva o intelectual, o es tan sólo un modo de mantener cierto equilibrio más o menos estable, una relación fría y paralizada en un statu quo por miedo a que salgan cosas desagradables?, ¿qué hago realmente por llegar al objetivo final de la plena conciencia de mí mismo? Toda paralización por inercia en cualquiera de mis niveles, todo estancamiento es negativo.

Como ejemplo gráfico, estudiemos lo que ocurre en muchos matrimonios. El matrimonio establece una convivencia constante y permanente entre hombre y mujer. De hecho, en los comienzos de la vida conyugal, lo ordinario es que esta convivencia sea activa: las dos partes mantienen una comunicación y realizan una transfusión mutua de sus personalidades, no sólo en el terreno sexual, sino en el afectivo, en el intelectual, en el estético, etc. Sin embargo, para muchos matrimonios, por problemas que van surgiendo durante la convivencia, o por crisis que sobrevienen, llega un momento en que la comunicación mutua se detiene y la convivencia deja de ser activa para convertirse en un mero «estar» juntos, pero sin que exista intercambio de vivencia, paralizándose el proceso que comenzó con intensa corriente interactiva entre ambos cónyuges. Evidentemente esta detención que ha sufrido la convivencia entraña un fracaso en el matrimonio. Pues el matrimonio no es un mero contrato sexual, sino un medio para que dos personas de distinto sexo vayan intercambiando sus vivencias en todos los niveles, expresando cada una todo lo positivo que hay en ella, y se realicen ambas complementándose. Si por atravesar momentos difíciles, crisis en su vida particular, cualquiera de los dos detiene su acción y se inhibe alejándose del interior de la otra, entonces paraliza el proceso. Y, aunque personalmente esta postura pueda parecerle más cómoda, en definitiva es antinatural. No podrá menos de producir un trastorno permanente dentro de la personalidad de ambos, que se traducirá en un creciente malestar.

No se puede hacer trampa a la vida. La vida es la verdad. Somos nosotros los que hemos de aprender a adaptarnos, a seguir este proceso natural de la vida. Y no pretender obligar a la vida, a que se adapte a nosotros, cosa que no conseguiríamos.

## *2. Aprendamos a convertir en positivas todas nuestras experiencias*

Al hablar de las experiencias, las hemos clasificado en positivas o negativas, es decir, afirmativas o restrictivas de mi realidad. Sin embargo, el que una experiencia se convierta en negativa para mí se debe a que espero que sean las circunstancias las que provoquen la naturaleza de la experiencia: cuando las cosas me vienen bien, la experiencia es agradable y positiva, cuando se desenvuelven mal y terminan desfavorablemente, la experiencia se me impone como negativa.

Pero ¿por qué ha de ocurrir así? Ello implica una pasividad, una dependencia de mi personalidad respecto del término externo del suceso, del mundo exterior. ¿Por qué he de estar siempre pendiente de él y no he de aprender a hacer que en todo cuanto intervenga predomine el término «yo» en lugar del «no-yo», de «lo exterior»? ¿Por qué no puedo adoptar una actitud afirmativa de entrada, de forma que todas las situaciones que me sobrevengan, favorables o adversas, las viva de modo afirmativo, positivo?

Es evidente que si aprendo a hacerlo así, todas las experiencias serán positivas. Pues, aunque vistas externamente aparenten un desastre, en realidad serán una afirmación de mi personalidad: si me vienen dificultades y yo reacciono, y lucho, entonces, por más que la situación en sí fracase porque sobrepase mi

capacidad, yo interiormente habré vivido el hecho de un modo afirmativo, porque habré expresado mi capacidad de acción, de respuesta. Y esto me habrá permitido vivirme a mí mismo con una actitud afirmativa. La experiencia quedará en mí, por lo tanto, como afirmativa.

Mientras que si me inhibo ante el fracaso, lo viviré el resto de mi vida como una frustración del yo, como un fracaso mío ante mí mismo.

Sólo podemos vivir las cosas cuando las expresamos. Expresarlas no significa lanzarnos a ciegas ante las cosas, sino que quiere decir que mantengamos siempre una decisión total, una actitud de «todo yo» ante la cosa. Si esta actitud me conduce a retirarme de la acción o a un «no», es lo de menos, con tal que provenga de mi actitud total, de la plena presencia de mí mismo ante la cosa. Que de ninguna manera sea el resultado de una huida de mi yo.

### *3. La disciplina de la actitud*

Avanzando un paso en esta aplicación, tocaremos un punto muy interesante: acabamos de decir que ante cada situación todo yo debo estar presente para adoptar la resolución que crea mejor, la mía, la más sincera y de acuerdo con las circunstancias, y que entonces viviremos todas las vicisitudes de la vida de un modo positivo. Vemos, pues, que lo que interesa es la actitud. Se trata, por tanto, de aprender a disciplinar nuestra actitud, a no depender de las circunstancias, sino de nuestra propia actitud en cualquier circunstancia.

La actitud es una postura de todo el hombre, y está conectada con la mente y la voluntad. Podemos determinarnos a adoptar una actitud positiva, como la que hemos tenido en los mejores momentos de nuestra vida. La que vivimos entonces está dentro de nosotros, es un condicionamiento positivo que en aquel momento se estableció en nuestro interior y, por lo tanto, de nosotros depende, si queremos, el poderlo actualizar ahora y en cada momento. No hemos de esperar a que se nos añada de fuera, como algo llovido del cielo y que anhelamos grandemente: forma parte de nuestra personalidad, y en nuestra mano está el actualizarlo. Es una disposición dormida, claro está, pues de lo contrario la utilizaríamos ordinaria y normalmente, pero que podemos despertar, hacer que se imponga en nuestra conciencia como estado positivo habitual.

### *4. La actitud positiva*

Tratemos ahora de precisar un poco más en qué consiste esa actitud positiva tan importante para el mejor rendimiento de nuestra personalidad en todos sus aspectos.

Se trata de una actitud total de nuestro ser a través de sus diversos niveles: físico, afectivo, mental y espiritual. Toda mi personalidad está apoyada y centrada en su eje vertical, aunque sin rigidez, con una disposición abierta, quedando todo yo «a punto», «en disposición de», de franca prontitud para la acción, para comprender y para abrir el corazón, en una palabra, un «estar alerta», con la mente muy lúcida, muy despierta. Esta actitud es la mejor que podemos adoptar para neutralizar todas nuestras experiencias negativas y a la vez para sacar el máximo partido de cada instante.

Esta actitud implica también un sereno entusiasmo. Ya hemos dicho que toda actitud está conectada con la mente y la voluntad. Pero el componente afectivo es el que aporta a la actitud el aspecto dinámico e irradiante que podemos observar en toda personalidad madura y vigorosa. Y también el que hace que rindamos incomparablemente más, tanto mentalmente como en la acción. El entusiasmo es el lubricante de nuestro psiquismo. Cuanto más profundo y sincero sea el entusiasmo que pongamos en nuestra actitud y en las cosas en que nos ocupemos, menor será la tensión.

Tocamos aquí otro punto de interés práctico: la disminución del número de represiones que se forman en nosotros. En efecto, el entusiasmo es un sentimiento y en la medida que podemos darle expresión de un modo constructivo, vamos descargando tensiones emocionales acumuladas durante el día, que de otro modo quedarían reprimidas. Por lo tanto, en lugar de aumentar la tensión -que proviene principalmente de la represión de los sentimientos y emociones porque la mente controla a veces con exceso la expresión afectiva-, el entusiasmo hace que la acción se viva como medio de expresión del afecto inteligente y centrado. Y entonces la acción se convierte para nosotros en expresión total de nosotros mismos, en la que se actualiza nuestra capacidad afectiva, intelectual, física, en fin, en todos nuestros niveles.

Y no se crea que tener actitudes positivas significa algo falso e irreal, puesto que, por el contrario, significa vivir centrado en lo que soy, no en lo que no soy. Yo soy energía, afecto, ganas de vivir, de moverse, de comprender, fuente de iniciativas, etc.: siempre soy algo positivo. El hombre más desprovisto de dotes humanas es algo positivo, y si lo vive, vivirá en una actitud positiva. Pero ha de vivir todo lo positivo que es, no sólo parcialmente. Yo soy algo positivo, poco o mucho, pero en un grado u otro lo soy. No soy tonto, no soy inferior. Sí soy energía.

Así pues, primero he de vivirme en lo que soy positivamente, en lo sustantivo; después vendrá lo adjetivo y entrará en juego mi comparación con los demás: si soy más alto o menos alto, más guapo o más rico, etc. Nuestra equivocación estriba en vivirnos antes adjetivamente que sustantivamente: por las diferencias antes que por la constitución básica. Y nos hace padecer, no lo que somos, sino lo que no somos. Tomamos, pues, lo complementario como esencial y precisamente por eso nuestra mente no vive abierta hacia lo que somos y hacia afuera a la vez, sino crispada hacia lo exterior.

Pues bien, la primera actitud positiva consiste en vivir centrado en lo que uno es de modo permanente, siempre, pues uno es siempre cosas positivas. Sobre este particular insistiremos más adelante.

Además la educación de las actitudes comporta la apertura hacia el exterior, mi sintonización con los demás, pero no sólo externamente, sino desde dentro, con una disposición de atención, de respeto, de participación en el modo de ser de los demás. Vivo unido a los otros; es preciso que mi actitud sea de participación con los demás, conservando yo mi ser, mis características. Mi apertura debe abarcar todo lo que es el otro, sin restricciones: en el fondo los demás no son más que una extensión de sí mismo, el complemento que me falta para ser del todo. Es preciso que aprenda a ligarme al interior de los demás, que tenga no sólo una actitud abierta desde mi exterior hacia el exterior de los otros, sino desde mi interior hacia el interior de los otros, una actitud de contacto, de interés, de sintonía profunda. No pararnos en el significado primero e inmediato de las palabras, sino penetrar en todo su hondo sentido, en el significado que tienen detrás.

## *5. El contenido positivo de nuestros defectos*

Aunque parezca extraño, la comprensión de la naturaleza de los contenidos reprimidos nos permite ver la legitimidad que hay en el fondo de todas nuestras ambiciones y de los impulsos que provocan esas represiones.

Suele pasar por válida la máxima de que un poco de ambición es bueno tenerla, pero mucha, malo. Lo difícil es, entonces, señalar el límite: hasta dónde es buena y desde dónde es mala. No, la ambición es o enteramente buena, o totalmente mala: ahora bien, no es buena o mala por sí misma, sino respecto a algo. Pues la ambición es un impulso ciego del subconsciente producido por la presión de toda la carga de inhibiciones y represiones que quieren actualizarse y convertirse en realidad. Si existe en mi interior una cantidad de energía que no he hecho pasar por mi consciente, esta energía me provoca la necesidad de llegar a vivir un estado óptimo. Es vida que no he llegado a expresar y que desde dentro me grita su exigencia a conseguirlo. Más aún, tengo la obligación y el derecho de llegar a vivir esa energía. Consistiendo en esto la ambición, se comprende que no puedo cortarla sin amputar mi propia vida: negar la ambición supone negarme a mí mismo el derecho a vivirme plenamente. Así pues, toda ambición tiene su fundamento natural enteramente justificado, el de la necesidad que todos tenemos de llegar a vivirmos del todo.

Sólo es defectuosa la ambición cuando el sujeto ata esa necesidad de vivirse con plenitud a condiciones externas determinadas, es decir, a la posesión de una situación concreta que no está por completo en su mano alcanzar. Entonces la ambición tiene un cariz negativo, engañoso y erróneo.

No hemos de renunciar a la fuerza que encierra la ambición. Sino a la forma equivocada que adopta cuando asociamos la necesidad de vivirmos con el hecho externo y concreto, único, limitado de tener mucho dinero, de ocupar un cargo, etc.

Pero si aprovechamos la energía de la ambición, incorporándonosla a nuestro vivir cotidiano de un modo directo, aceptándola y sintiéndola como es, como algo muy legítimo y muy nuestro, entonces empezará a decrecer en nuestro interior el factor externo al que la habíamos supeditado, y ella nos invadirá llenándonos de su vigor y de su empuje en provecho de cuanto emprendamos. Desde el momento en que veamos claro que estamos deseando llegar a ser muy poderosos porque así viviremos todo lo que no hemos conseguido vivir y que está en nosotros queriendo expresarse, empezará nuestra mente a dejar de estar pendiente de un modo exclusivo de la forma concreta en la que se encerraba la ambición, para vivir su fuerza por sí misma en todas direcciones. No se trata, pues, más que de hacerse uno mismo consciente de su error, y entonces, automáticamente, cae el muro de contención que habíamos puesto con la mente - por medio de la asociación de la ambición a una condición concreta externa- al aprovechamiento y utilización actual de la estupenda energía que lleva consigo la ambición.

Lo que acabamos de decir de la ambición podemos aplicarlo a otras formas que adopta la energía reprimida, por ejemplo el egoísmo, el orgullo, el espíritu de rebeldía y de protesta, etc. Análogamente a lo que ocurre con la ambición, que la hacemos degenerar por asociarla a condiciones externas, convirtiéndola así de buena en perjudicial y mala, sucede con estas otras formas: solemos asociarlas a determinados tipos de conducta. Así, el egoísmo, por ejemplo, proviene de la necesidad de vivir nuestro yo, hasta llegar a la plena concienciación de la realidad de nuestro propio ser. Sin embargo, identificamos de ordinario el llegar a esta realidad con la condición de poseer muchas cosas, excluyendo a los demás, de no pensar más que en nosotros mismos, etc., como si sólo entonces pudiéramos sentirnos más a nosotros, estar más cerca de nuestro centro.

Ahora bien, en rigor, la realidad de mi yo no depende en absoluto de ningún hecho de conducta externo, sino tan sólo de un estado mental: de que la energía reprimida pase a convertirse en energía

consciente. Y, por tanto, de que mi mente se abra para vivir esa energía consciente. Entonces me vivo a mí mismo de forma directa, como capacidad, impulso, potencia, sujeto de todo lo que estoy haciendo. Y para eso es preciso que mi mente deje de estar pendiente y atada a las cosas, como si no le fuera posible sin ellas sentir el yo, y viva también la conciencia de sujeto.

Hay muchas personas que tienen experiencias más o menos profundas cuando protestan, cuando se oponen a los demás, a conductas ajenas, cuando reaccionan «en contra...». Así se establece en ellas el hábito y la necesidad de protestar. Hemos de ver en el fondo de esta necesidad un intento de llegar a vivirse más a sí mismos. Y, como dijimos hablando de la ambición, lo deficiente es sólo la forma. Por tanto, desde el momento en que tales personas vayan consiguiendo vivir la conciencia de sí mismas de un modo más directo, no necesitarán oponerse. De modo «directo» quiere decir por evidencia, por intuición, a través de un gesto inmediato de percepción que no utiliza el razonamiento. Así como cuando una de esas personas contradice se abre a la noción de que es más ella misma, experimenta su yo, de igual manera se trata de aprender a sentir ese «más yo» sin tener que contradecir a nadie, sin subordinar la toma de conciencia directa del yo a una circunstancia concreta y externa, como lo es la de «oponerse»; sino vivirse uno a sí mismo en todo, y en sí mismo, independientemente de todo, porque, aparte de todo lo demás, cada uno sigue siendo sí mismo. Según vaya consiguiendo esta apertura interior hacia la concienciación de sí mismo, irá independizándose de la necesidad de protestar, y recogiendo la esencia positiva que encierra el gesto de reaccionar en contra.

## *6. Comprender un poco mejor a la gente*

Finalmente, el conocimiento de que toda persona cuando piensa en sí misma lo hace mediante su yo-idea, nos proporciona un medio muy útil para tratar a la gente con mayor acierto, lo mismo a nuestros familiares, vecinos, amigos que a todo género de personas con quienes nos ponga en contacto nuestra vida de relación.

Todos ellos viven con el mismo impulso primordial, iguales necesidades básicas, y parecidos condicionamientos que cada uno de nosotros: todo lo que yo tengo -la necesidad de desarrollar mi afirmación, el yo-idea con sus exageraciones y sus identificaciones, el yo-idealizado, etc.- lo tenemos todos. El aprender a ser consciente de este mundo interior que existe en mí, a ver con claridad de modo intuitivo y directo cómo funciono con mis impulsos básicos, mis cualidades y también con mis defectos por no haber aprendido desde un principio a evitarlos, me irá haciendo caer en la cuenta progresivamente del porqué, del modo de ser de los demás, aceptándolo como cosa normal y necesaria. El juzgar mal a los demás proviene de no comprenderse uno a sí propio, pues como yo no acepto mis propias equivocaciones y manera falseada de vivir ni soy directamente consciente de ello, no podré caer en la cuenta de que los demás son víctimas, inconscientes también, de su deficiente formación, y estaré inclinado a ver en muchas acciones y actitudes del prójimo sólo su mala intención, que exorbita su valer o que vive en las nubes.

Pero hay más. A medida que, mediante el trabajo interior de que hablamos en este libro, me voy haciendo consciente de que yo vivo básicamente lo mismo que cada uno de los otros, me voy también acercando a ellos, encontrándome -yo con ellos- en la cercanía inmediata de quien vive unido a los demás por un vínculo que nos hace coincidir a todos en lo más profundo, en lo más hondo, vivo e íntimo de nuestro ser, mientras que lo que nos separa es lo más externo, lo más diferenciado y accidental.



Cuanto más profunda es una necesidad, más igual a la del «otro». En el instante en que me hago consciente de las motivaciones profundas que surgen de mi interior, me siento inmediatamente próximo a los demás, amigo y familiar de los otros, participo de su naturaleza y de sus necesidades. No siendo así, es muy difícil y muchas veces puramente artificial sostener una relación sincera y una amistad verdadera y profunda.

Otro punto muy interesante que conviene no olvidar cuando tratemos a los demás es que siempre que hablan o escuchan lo hacen utilizando su yo idea, es decir, los valores que su mente ha añadido a su yo y que son los mismos o parecidos a los que han formado mi yo-idea. Por lo tanto, al dialogar con ellos hemos de dirigirnos no a ellos, sino a su yo-idea, respetando esos valores, ya que de lo contrario nos exponemos a herirlos, o nos alejamos del diálogo desconociéndolos. La utilización de esta táctica nos hará entrar más fácilmente en contacto con ellos, poniendo las bases para una relación más sólida y provechosa. Y hasta, si sabemos tratar hábilmente con su yo-idea, podremos, en muchas ocasiones, manejar la situación, conduciéndola a nuestros fines.

## 2. LAS BASES DE LA TRANSFORMACIÓN INTERIOR

### *¿Es realmente posible la transformación interior?*

En el capítulo anterior hemos visto de forma resumida de qué manera se forma nuestra personalidad y qué factores son los que influyen en mayor grado para alterar nuestro óptimo funcionamiento o para disminuir el natural desarrollo de nuestras facultades. Y la pregunta que de un modo natural surge ahora es la siguiente: «¿Es posible transformar la personalidad? Todas esas cosas que están deformadas de antiguo y que son las que nos causan tantos malestares interiores, inseguridad, timidez, angustia, apatía, resentimiento, celos, ¿hasta qué punto se pueden realmente modificar, superar o eliminar? Cuando esos rasgos negativos han llegado a calar tan hondo que vienen a constituir casi como una segunda naturaleza, hasta el punto de que uno se ha habituado a ellos y, aunque con dolor, los encuentra ya normales en su propio modo de ser, ¿habrá medio capaz de conseguir su radical eliminación?».

Hay normalmente una reacción de desánimo cuando se habla de la posibilidad de transformación interior. Reacción que proviene de la creencia o temor de que todo cuanto se pueda decir sobre transformación del carácter y de la personalidad es pura teoría, son maneras, palabras, muy bonitas quizás y muy poéticas, pero que a fin de cuentas uno seguirá irremediabilmente con sus problemas, con sus defectos y con sus debilidades, puesto que, digan lo que digan, esto no hay quien lo cambie.

Esta reacción se debe a que todos hemos pasado por la experiencia de repetidos ensayos y múltiples esfuerzos para corregir determinado defecto de nuestro carácter, intentando poner en práctica los consejos que con tanta profusión y entusiasmo todos nuestros amigos nos han estado dando: «Tú, lo que debes hacer es no preocuparte tanto. Tómate las cosas con más tranquilidad», o bien: «Lo que te falta es tener más voluntad, más constancia», etcétera. Hay toda una serie de «recetas» que todo el mundo está siempre dispuesto a recomendar a los demás, pero que tienen el inconveniente de que no nos ilustran acerca de cómo llegar a tener esa deseada voluntad, esa fe o ese entusiasmo. Buenamente hemos

intentado hacer un esfuerzo para comportarnos de acuerdo con tales consejos, pero apenas si hemos podido mantener durante 24 horas la línea propuesta. Hemos repetido parecida experiencia una y otra vez y, como es lógico, cada fracaso ha ido acompañado de una sensación de desánimo, de frustración y de inutilidad de todo esfuerzo encaminado a ese fin. La acumulación de experiencias negativas en este sentido nos ha condicionado negativamente respecto de todo nuevo intento de mejora y de transformación.

Ahora bien, la verdadera causa de nuestros fracasos no ha sido la imposibilidad de cambiar, sino el haber querido transformarnos sin saber qué es lo que debíamos transformar, ni cómo debíamos llevar a cabo esa transformación. Los resortes que mueven la personalidad en uno u otro sentido son profundos y complejos. Su manejo no resulta tan sencillo y económico como las frases de «si quieres conseguir fuerza de voluntad trata de hacer aquello que no te gusta y verás como al cabo de dos meses serás más fuerte, etc.». Si no se tiene fuerza de voluntad, imposible mantenerse dos meses haciendo lo que no gusta; y si se consigue es que ya se tiene.

### *Quiénes pueden conseguirla*

Podemos transformarnos radicalmente, deshacer y superar los elementos negativos que se han afianzado en nuestro interior. Y esto no sólo por un tiempo más o menos corto, sino definitivamente, para siempre. Pero para conseguirlo hay que reunir determinadas condiciones que resumimos del modo siguiente:

1. La persona que desea cambiar ha de tener en su interior un potencial de energía latente.
2. Asimismo debe poseer un deseo, una necesidad real, fuerte, imperiosa de transformarse.
3. Finalmente es preciso que consiga adoptar ante el problema de su transformación una actitud mental inteligente.

Explicaremos estos puntos:

#### *1. Disponer de un potencial energético en el interior*

Sólo se puede cambiar si en el interior hay energía acumulada que no se ha vivido de un modo consciente y voluntario. Cuando el sujeto ha sufrido muchas represiones, existe este potencial.

¿Cómo saberlo en cada caso concreto? Se manifiesta en un desacuerdo, que uno mismo aprecia y experimenta, entre su actitud y conducta normal y su estado de tensión interior, producido precisamente por la presión de la energía latente que no ha podido vivirse conscientemente. En la medida en que se vive de acuerdo con la energía disponible, la persona permanece tranquila, efecto de haber manejado y consumido toda la energía en cada momento. Pero si sólo actúa en parte y en parte se inhibe, la energía no liquidada provoca un desasosiego que el sujeto puede percibir claramente, y que se traduce de ordinario en contracturas musculares, casi siempre inconscientes. Hay personas que están apretando siempre las

mandíbulas, o los brazos, o que contraen el plexo solar, etcétera, no sólo durante el trabajo, sino también después cuando llega la hora del descanso.

Las personas que están siempre dispuestas a protestar, a quejarse, sobre todo cuando la queja y el lamento se experimentan dentro con intensidad, indican tener un caudal de energía sin circular. Aparte de que exista una causa justificada para su postura de oposición, ésta brota de la insatisfacción interior, que se proyecta hacia el exterior a través de la mente.

La mayor intensidad de estos síntomas es indicio de una mayor cantidad de energía reprimida, y por lo tanto de una mayor aptitud para cambiar. Quien haya agotado su energía porque la ha vivido del todo, convirtiéndola en experiencia, no podrá transformarse apenas. O a lo sumo su transformación consistirá en la natural evolución por la acumulación de nuevas experiencias. La base de toda transformación a fondo está en que se libere de nuestro interior la energía reprimida que presionaba sobre el yo consciente y que entonces el yo consciente pueda vivir y manejar en primera persona esta energía.

Hay personas que hablan mucho sobre lo que les gustaría conseguir y que se quejan de todo, pero que tienen un hablar vacío, que no lleva resonancia de carga interior. Esta actitud no significa nada en este sentido de transformación. Únicamente, y a lo más, que tienen ideas negativas.

## *2. Sentir un interno deseo y necesidad de cambiar*

Hay personas que viven estados psicológicos deformados, que no son su verdad interior, pero ya se han acostumbrado de tal modo a ellos que no sienten ninguna necesidad de cambiar, aunque a veces digan lo contrario, cuando se imaginan por un momento siendo de otra forma diferente. Se siente la necesidad de cambiar cuando se experimenta un cierto desequilibrio interior. Si dentro están equilibradas las fuerzas reprimidas y las actualizadas, existe una tensión, una protesta íntima, pero la persona se mantiene estable sin variar ni intentarlo siquiera. Es preciso que se rompa ese equilibrio para que surja de nuevo la urgencia de cambiar.

En estos casos no se trata de pensar mucho en la necesidad del cambio, sino sentirlo hasta tal punto que llegue a ser lo más importante de la vida. Son muchas las personas que viven insatisfechas, pero se han hecho a ese género de vida y consideran normal su padecer interior, como si se hubiesen arrellanado en la dura almohadilla de su tara psíquica. En cambio se consideran víctimas y mártires, y creen que su estado les da derecho a buscar ciertas compensaciones. En los hombres es ésta una causa frecuente de autojustificación de una vida más o menos libertina. Otros encuentran compensación en aficiones o gustos que pueden permitirse, sobre todo si viven en una posición económica desahogada. Es frecuente encontrar hombres incluso lo bastante inteligentes para ver y darse cuenta de su problema, pero que prefieren, por comodidad y pereza, seguir su tenor de vida. Si no pudieran compensarse con ninguna de esas satisfacciones complementarias, su malestar interior sería tan intenso que les haría buscar una solución.

Sólo tienen una garantía de poder cambiar los que experimentan un fuerte malestar, por sufrir gran tensión interior, y son muy conscientes de ella.

## *3. Adoptar ante el problema del cambio una actitud inteligente*

Algunas personas se quejan mucho de sus conflictos interiores, pero viven mentalmente de tal manera que son incapaces de moverse de sitio y de dar un solo paso hacia su liberación. Porque están tan adheridas a sus problemas que no comprenden siquiera lo que les pasa ni aciertan a hacer lo que deberían. Se quejan, pero sin mirar lo que les duele, es decir, dónde precisamente está el motivo de su mal: no consiguen objetivar su situación para poder manejarla con éxito; se diría que han sido hipnotizados por su conflicto.

Y es muy frecuente en las personas que tienen problemas interiores de urgente solución, cuando experimentan el desasosiego que produce esta urgencia, pasarse la vida quejándose, no sólo cuando hablan con los demás, sino aun para sus adentros, en soliloquios interminables. Pero evidentemente, lo único que no sirve para nada es quejarse: no se hace más que gastar energía en salvas. Para cambiar lo eficaz es hacer algo, no quejarse.

La primera condición que se debe esforzar en cumplir el que vive en este estado de hipnosis por su problema es despertar de él, desprenderse y apartarse, para poder verse a sí mismo como si fuera otra persona distinta la que le mirara. Y si no llega a conseguir esto del todo, al menos intentarlo seriamente. Pues sólo podemos apreciar objetivamente y dirigir bien lo que tenemos fuera, que no se identifica con nuestra óptica.

Con frecuencia la causa de que no se consiga cambiar está aquí: aunque se reúnan las otras dos condiciones, si la persona no se coloca en esta actitud inteligente, es aparente e imposible todo movimiento o cambio. Muchas personas que han venido a consultarme buscando un consejo y una solución para sus problemas personales, se han pasado una o dos horas exponiéndome sus quejas en un continuo lamento, y luego se han marchado tan convencidas de que habían hecho una consulta. Es muy natural y muy humano que cuando nos duele algo nos quejemos y busquemos a alguien que nos escuche; pero sería más inteligente que el interesado procurase guardar en su interior una parte de la tensión y sentimiento que experimenta y utilizase esa energía en adoptar una actitud más abierta, más objetiva ante su conflicto íntimo. En la consulta explicaría lo que siente, pero quedaría en su interior un hueco para preguntarse a sí mismo al mismo tiempo, ¿por qué esto?, ¿cómo saldré de aquí?, ¿qué debo hacer?, y de este modo se hallaría en condiciones de oír la respuesta.

Cuando, debido a un problema interior, se atraviesa una situación extremadamente difícil, uno se queja y ocupado sólo en lamentarse no busca solución; como no la busca, no la encuentra, y continúa quejándose: así el mal parece mucho mayor y dura más de lo que debería durar.

La actitud inteligente ante un problema consiste, pues, en tratar de comprender el problema, objetivándolo, y buscar en seguida soluciones adecuadas. La búsqueda es una consecuencia natural de esta actitud.

La persona que reúne los tres requisitos antedichos puede transformarse radicalmente. Toda persona posee básicamente en su interior todo lo que necesita para poder cambiar. La transformación interior no es efecto de la incorporación de elementos externos, sino que consiste tan sólo en una nueva distribución de los mismos elementos que ya posee la persona. En el interior de cada hombre existe todo cuanto requiere para poder vivir de un modo pleno y positivo, toda la fuerza de vida, de voluntad, de belleza, de inteligencia, toda la energía que necesita. Es la mente la que se ha ido aislando, por las represiones, los bloqueos y los condicionamientos negativos, de lo que eran las fuerzas vivas. Llega entonces un momento en que sólo vive pendiente de las ideas: no siente ya apenas ni sus instintos más elementales, empiezan a

producirse perturbaciones en su salud, se resiente su aparato digestivo, el sistema nervioso y circulatorio, etc., porque se va alejando cada vez más de su verdad biológica, viviendo encerrada en el castillo de sus ideas.

Otra razón que hace que sea factible la transformación interior es que se conocen los mecanismos y las técnicas que pueden producir esta transformación. No es éste un terreno completamente virgen en el orden de los conocimientos: sabemos lo suficiente para poder identificar estos mecanismos y manejarlos.

Y una razón más que certifica la posibilidad de realizar dicha transformación es que de hecho la experiencia así lo demuestra. Hay muchas personas que han cambiado. Y lo han conseguido poniendo en práctica un tipo determinado de disciplina interior. Todo el que se ejercita en el trabajo interior bien orientado llega a realizar una modificación de sus estados interiores.

La experiencia nos enseña que cuando las técnicas se comprenden y se practican bien, se produce siempre el mismo resultado de transformación. En este sentido podemos tener la certeza de que no depende nuestro cambio de unas condiciones exteriores, de que las cosas me vayan bien o de que mejore mi condición económica o mi situación amorosa, afectiva o familiar. Estos factores pueden ayudar mucho, pero básicamente no dependemos de ellos. Podemos emanciparnos de todo factor externo y producir una transformación interior aparte de las cosas externas. Así que, aunque lo ideal es unir ambas cosas, la ayuda externa al trabajo interno, sin embargo, en el peor de los casos, cuando los factores externos no sólo no ayudan, sino que son contrarios, si se trabaja de verdad interiormente, puede uno transformarse totalmente, pues, en el fondo, repetimos, todo depende de que los contenidos interiores del individuo funcionen bien y él viva conectado con todos estos niveles que funcionan bien.

### ***Requisitos que debe reunir toda técnica eficaz***

Claro que la sencillez aparente que parece desprenderse de lo que decimos, en lo que se refiere a condiciones y requisitos para poder llevar a cabo con eficacia la transformación interior, no es tan grande a la hora de la práctica. Pues las técnicas que se usen tienen que reunir determinadas condiciones que indicamos a continuación:

1. Las técnicas tienen que producir un aumento de la energía disponible en el yo consciente. Esta energía puede venir de cuatro fuentes distintas:

- En primer lugar de las reservas de nuestra fuente biológica o energía vital.
- En segundo lugar de la cantidad de energía acumulada en nuestro inconsciente.
- En tercer lugar de la enorme cantidad de energía que hay en nuestro consciente, pero asociada a la imagen o la idea de las cosas externas.
- Por último de la infinita fuente que constituyen nuestros niveles superiores.

Nos ocuparemos de las técnicas adecuadas para conectar con estas fuentes en los cuatro capítulos de la segunda parte. Cada una de ellas es una gran reserva de energía que podemos convertir en experiencia

nuestra y que es capaz de transformar por completo nuestra personalidad. No decimos que la modifique en detalles accidentales y sin importancia, sino que la cambie en rasgos que se habían tomado antes equivocadamente como constitutivos de nuestro modo de ser. Es una auténtica incorporación de energía a nuestro yo consciente, energía enteramente ignorada hasta entonces por nosotros. Lo mismo que va transcurriendo la vida de un modo natural desde la infancia a lo largo de los años, incorporando energía al yo consciente, podemos conseguirlo más rápidamente mediante las técnicas y sin los déficit que con frecuencia han tenido esta incorporación en nuestro vivir limitado.

2. Hay que conseguir que la mente funcione de modo despierto y lúcido, no de la forma crepuscular y sonambúlica con que ahora lo hace. Nos cuesta darnos cuenta de lo poco despiertos que vivimos, y, por lo tanto, entender lo que significa este vivir despiertos de que aquí hablamos, porque cada hombre sólo ve con su mente actual y no puede establecer comparaciones con estados mentales que nunca ha poseído hasta que no llega a conseguir situarse en otros distintos del actual. Pero a medida que se trabaja y se van descubriendo, el mismo sujeto se admira de lo dormido que vivía y se pregunta qué ha estado haciendo hasta entonces, como si su existencia anterior hubiese sido letárgica. Todos recordaremos quizás instantes que hemos tenido de una gran y extraordinaria claridad y lucidez mental, como si fueran chispazos que apenas duran un momento; si comparamos el grado de lucidez habitual con ellos, advertimos una diferencia, que deja entender la que existe entre nuestra actual lucidez y la que podríamos tener y de la que somos capaces. Pues nuestra mente puede funcionar permanentemente de aquel modo sin esfuerzo ni desgaste.

Esta lucidez mental implica además una ampliación del horizonte consciente actual, de modo que en cada instante la mente se abra en todas direcciones; mientras que ahora está crispada sobre un objeto determinado excluyendo el resto.

3. Y en tercer lugar, supone que la mente se integre, es decir, que unifique todos los sectores de la personalidad, que estructure en un solo eje mental todos los niveles, desde el físico-vital a los superiores. Ahora cada sector funciona por separado: por eso unas veces me siento de un modo y otras de otro diferente, quiero una cosa, pero pienso en otra, planeo hacer algo y luego obro de diferente manera y hago otra cosa distinta. Es una constante dispersión por falta de integración y unidad mental. Nuestra mente se ha ido construyendo a través de puntos diferentes que no coinciden, ni están centralizados en un eje. Es preciso construir este eje y encontrar el centro donde integrar en él la mente. Entonces automáticamente todo nuestro psiquismo se va unificando en él y la persona empieza a ser de verdad una. Pues ahora somos más bien la suma de contenidos heterogéneos que están inconexos en nuestro interior. Tenemos la ilusión de ser nosotros mismos, pero de hecho cuando estamos trabajando nos sentimos de un modo distinto a cuando vamos con los amigos o cuando nos arrodillamos en el templo. No es sólo que hagamos cosas distintas, sino que, por ejemplo, yo me vivo a mí mismo como si fuera una persona distinta con reacciones y móviles diferentes mientras estoy en casa, en familia, que cuando salgo a la calle y tengo que convivir con los de fuera, o si voy al campo o a la playa, etc. ¿Por qué falta ese eje de referencia, único y permanente? Es otro de los efectos básicos que deben conseguirse en toda verdadera transformación.

4. Por último, las técnicas deben estructurar interiormente, es decir, combinar de modo distinto los condicionamientos, de manera que se adopten actitudes constructivas y positivas. Cuando una persona

dispone de energía y amplifica la mente, las actitudes brotan solas; y viceversa, cuando las actitudes se modifican y mejoran, entonces se libera energía y la mente se amplifica. Son tres cosas que van tan estrechamente unidas que de hecho no forman más que tres aspectos de una misma realidad. Y podemos trabajar los tres a la vez acelerando así el proceso.

## SEGUNDA PARTE

# NUESTRAS GRANDES RESERVAS DE ENERGÍA PSÍQUICA Y TÉCNICAS PRÁCTICAS PARA SU APROVECHAMIENTO

### 3. CAPÍTULO PRELIMINAR. GENERALIDADES

#### *¿Ha conseguido usted su pleno desarrollo?*

No cabe duda que son muchas las personas convencidas de que en su vida consiguen el máximo rendimiento de sus facultades y capacidades y de que funcionan perfectamente. Si, en efecto, esto es así, gozarán de un estado de ánimo que se hallará caracterizado por las cualidades siguientes, indicio de que están en lo cierto:

- una actitud siempre positiva, serena, tranquila
- una íntima satisfacción permanente, independiente de los vaivenes del mundo exterior
- un profundo disfrute de todas las situaciones de la vida
- una visión clara del papel necesario que cumplen dentro del conjunto, incluso en las cosas desagradables
- no tener puntos personales fijos en los que son especialmente susceptibles: significaría que en ellos precisamente no han conseguido la meta de la completa realización
- una sincera e incondicional actitud abierta hacia los hombres y hacia Dios

Todos cuantos se sientan perfectamente encajados en el mundo, sin el menor problema de adaptación en ningún aspecto, logrando un pleno rendimiento externo y viviendo con entera satisfacción interior no precisan leer lo que vamos a explicar en estos capítulos.

Pero en el grado en que esto no sea así, el conocimiento de las técnicas que vamos a proponer será de suma utilidad, ya que mediante ellas puede conseguirse elevar de un modo definido y en grado notable el nivel del rendimiento.

### ***Causas de la falta de rendimiento***

Por regla general la falta de rendimiento se debe:

- A que vivimos encajonados entre nuestro mundo interior de impulsos y el mundo externo de la sociedad. Las normas sociales cercenan desde nuestra infancia muchos impulsos que hemos de ir sacrificando en aras de la mejor adaptación a las exigencias externas. Y dentro nos va quedando un remanente cada vez mayor de energías no liberadas que posteriormente no encuentran forma apta para salir. Esta carga de energía reprimida es un contingente energético robado a nuestra mente consciente, que no puede hacer uso de él, es decir, de energía nuestra inutilizada, que empobrece nuestro posible rendimiento. E incluso, además, actúa en contra nuestra, pues empuja desde dentro en el inconsciente y nos vemos en la necesidad de evitar que salga, teniendo que emplearnos en ello, porque consideramos que echaría por tierra los valores de nuestro yo consciente, estructurado de acuerdo con las normas sociales.

- Tampoco conseguimos el máximo rendimiento porque el ambiente no nos ha estimulado a lograr el desarrollo de que somos capaces, a educarnos hasta el nivel que deberíamos de acuerdo con los recursos de que nos ha dotado la naturaleza. No se nos ha enseñado a vivir con plenitud, a dar todo lo que podemos dar. Se nos ha dicho que debíamos estudiar y rendir al máximo, pero no se nos ha indicado cómo, ni en qué. No es de extrañar que tengamos completamente dormidas muchas facetas de nuestra mente y de nuestra personalidad.

### ***Factores que estimulan el desarrollo superior***

La evolución ascensional de la persona hacia su completo desarrollo se pone en marcha y progresa cuando obra sobre ella uno de los dos factores siguientes, o ambos a la vez:

- el estímulo interior: el interés, la curiosidad, la aspiración, etc. que empujan al individuo a ir desarrollando de modo espontáneo sus cualidades

- una exigencia exterior que requiere de nosotros la actualización de nuestras capacidades.

Necesitamos vivir equilibrados con el ambiente en que nos movemos, que constituye un estímulo poderoso para nuestro desenvolvimiento: cuando, por ejemplo, nos damos cuenta de que desconocemos cosas que podrían sernos muy útiles, sea desde un punto de vista económico, sea para aumentar nuestro prestigio, o porque son del dominio común, sentimos un fuerte impulso a informarnos sobre el particular. Tenemos una natural tendencia a querer saber lo que todo el mundo sabe.



Sin embargo, el estímulo externo está limitado por el promedio del nivel conseguido por las personas que forman la sociedad en que nos desenvolvemos. El ambiente deja de ser estímulo desde el momento en que nos encontramos a la altura de los demás. Ahora bien, aunque cese el estímulo exterior, por haber llegado a donde todo el mundo, no quiere decir que hayamos logrado nuestro pleno desarrollo. En realidad entonces no hemos conseguido de ordinario alcanzar la madurez, la verdadera edad mental adulta. Aparte de haber dejado sin cultivar importantes zonas entre las que podríamos encontrar los matices personales en que podríamos tal vez destacar.

Prueba de ello es que si, por determinadas circunstancias, nos vemos obligados a vivir en un ambiente más selecto, más cultivado y desarrollado, nos damos cuenta de que nos cuesta mucho trabajo ponernos a la altura debida. Y no hablamos sólo del aspecto intelectual y menos aún de una educación de las formas sociales, sino que nos referimos a todos los niveles que abarca la personalidad humana, desde el físico al de la voluntad espiritual, y, dentro de cada uno, a las diversas capacidades que abarca.

El hecho de que el promedio de la gente viva «en un grado medio» respecto al rendimiento de sus facultades es la causa de que nuestro desarrollo se haya quedado estancado de este «grado medio», que hemos llegado a considerar normal y hasta correcto, es decir, término de lo que debe conseguirse.

Ahora bien, por encima de esta apreciación en que abunda la mayoría de las personas, defendemos aquí que no es así: que todos poseemos muchas más facultades y los medios para cultivarlas. Y la prueba la tenemos, por ejemplo, en que, en situaciones de apuro, sacamos recursos insospechados de la riqueza de reservas con que contamos, y surgen cualidades en un grado que no solemos utilizar nunca en la vida ordinaria, tanto capacidad de resistencia física, de vigor, de esfuerzo, de rapidez, etc., como capacidad psicológica de inventiva, ya que en un momento dado, urgidos por la necesidad, descubrimos un nuevo modo de enfocar las cosas o de resolver un problema que se nos ha planteado, de energía de voluntad, de dominio de la situación, etc.

Éstas y muchas otras son facultades latentes que existen en todos nosotros y que no hemos desarrollado hasta el grado que nos es posible alcanzar en ellas, sea por falta de impulso interno -inercia interior, carencia de presión-, o porque no hemos tenido un estímulo externo adecuado.

Lo peor es que estamos tan acostumbrados a esta condición mediocre en que se ha estabilizado nuestra personalidad que ni siquiera nos damos cuenta de ella. Ni de que podríamos conseguir nuestro completo desarrollo -el nuestro, es decir, aquel de que nosotros somos realmente capaces, aparte del que otros hayan o no alcanzado-. Nos conformamos con lo que se considera normal en nuestro ambiente, y así continuamos.

### ***Podemos realizar todos los estados interiores que anhelamos***

Alguien podrá preguntarse si realmente es capaz de rendir más, de llegar más lejos. En el capítulo anterior hemos hablado ya de un indicio muy elocuente y seguro para conocerlo. La señal infalible y la garantía cierta de que una persona es capaz de un rendimiento superior al actual y de que puede verdaderamente vivir en ese estado superior es que exista en su interior descontento, malestar, protesta, rebeldía porque no se encuentra satisfecho de sí mismo. La persona que vive adaptada a su ambiente y que se siente en él del todo tranquila, sin inquietud, sin notar en su interior presión alguna de oposición al actual estado en que vive, es que, de ordinario, nada hay en ella pendiente de ulterior desarrollo.

La causa psicológica de este hecho reside en que las cualidades por desarrollar -cuando no están enteramente dormidas y en pura potencia, sino que apuntan de verdad en el individuo - despiertan, por disonancia con la inferioridad a que se ven obligadas a vivir, una protesta interior sorda, pero vehemente, que aflora en forma de irritación, descontento, malestar, indicando que algo debe cambiar.

La elocuencia de estos síntomas la hemos podido comprobar muy a menudo en las visitas clínicas de personas que nos han venido a consultar sobre sus problemas personales. En tales casos solemos mirar siempre a la capacidad reactiva de dichas personas, más que a lo que nos dicen, aunque evidentemente también esto lo tengamos en cuenta. Si demuestran una gran capacidad reactiva, una intensa rebeldía interior, un poderoso sentido de protesta, la energía de que son indicio estos estados es la materia prima que podemos invertir en provecho del propio sujeto. Entonces la cuestión se reduce a un simple problema de técnicas: transformar esa energía latente en actual y plenamente consciente. Y aplicando las técnicas convenientes, han conseguido resolver sus problemas y, al mismo tiempo, han aumentado considerablemente su coeficiente de energía y poder personal.

Si en realidad podemos cambiar y desarrollarnos subiendo a estados superiores es porque existen recursos en nuestro interior. No tiene que venirnos nada de fuera. Muchas veces envidiamos cualidades que poseen los demás, pero lo único que nos puede proporcionar una completa satisfacción es desarrollarnos nosotros del todo, actualizar toda la riqueza que poseemos dentro de nosotros mismos. Porque cualquier sensación, hasta la más pequeña, que podemos experimentar de limitación y de frustración proviene de nuestro interior, de que existen allí capacidades a medio actualizar. Ilustra esta idea la siguiente comparación: las copas que hemos colocado sobre una mesa pueden ser grandes o pequeñas, pero una vez que están todas llenas, en ninguna cabe más; lo mismo ocurre con los estómagos: los hay más voluminosos y menos, pero en cuanto todos han quedado saturados, ninguno ansía más comida, desaparece el hambre. Es decir, que el grado del hambre, de la necesidad de comer, viene dado por nuestra capacidad estomacal sin saciar, no por la capacidad de los demás. Si hubiéramos alcanzado nuestro completo desarrollo interior, no envidiaríamos a nadie; a lo más, disfrutaríamos viendo que otros poseen capacidades superiores. Y nosotros nos sentiríamos por nuestra parte enteramente satisfechos y pletóricos en nuestra vida.

Ahora bien, así como el hambre es la expresión de un vacío interior, de una exigencia de comida que necesitamos y el apetito indica incluso qué alimentos preferimos, que son de ordinario los que entonces somos más capaces de ingerir y asimilar -esto ocurre sobre todo a los animales, que no han embotado la capacidad selectiva del apetito, no equivocándose entre hierbas que son para ellos alimenticias y otras que les resultan venenosas-, de modo semejante, el deseo de ser más, de llegar a tener una gran energía, un mayor empuje, una serie de cualidades a, b, o c, procede de nuestro interior y viene determinado por la falta que sentimos de lo que no hemos desarrollado siendo capaces de ello. Por lo tanto, desarrollándolo por completo alcanzaremos nuestra plenitud y con ella la total satisfacción de nosotros mismos.

Como se trata de una afirmación de suma importancia, ya que puede transformar nuestra vida, haciéndonos llegar más allá incluso de donde habíamos nunca soñado, voy a repetirla y ampliarla. Todo lo que deseamos de verdad, con entera sinceridad, proviene de nuestro interior y, por lo tanto, podemos realizarlo en nosotros. Es decir, que podemos realizar absolutamente todas las cualidades internas, todos los estados interiores que deseamos y en el mismo grado precisamente en que somos capaces de desearlos.

¿Cómo? A su debido tiempo expondremos en este libro las técnicas concretas que nos conducirán a meta tan codiciada. Baste ahora con que el lector se dé cuenta de que no se trata de una exageración ni de

una frase vacía o una afirmación gratuita. Es un hecho comprobado en innumerables experiencias que deriva de que todo cuanto somos capaces de desear es sólo una proyección, que se manifiesta a través de nuestra mente, de lo que potencialmente poseemos y está ya contenido en nuestro interior, en cuanto capacidad de conseguirlo. Claro que muchas veces es un estímulo externo el que despierta este deseo, pero nunca llegaría a brotar y a consolidarse si no existiese ya dentro la capacidad de su realización.

Esta capacidad no realizada pide y a veces exige con gran vigor expresarse en forma de afirmación de nuestra personalidad. La falta de afirmación es debida a las frustraciones sufridas, y nos hace experimentar la sensación de vacío respecto a parte de nosotros mismos y del deseo de llenarlo con las cualidades a, b, c.

Obsérvese bien que estamos hablando todo el tiempo de un deseo vivo en nuestro interior, no pensando fría y teóricamente, que entonces más que deseo sería conclusión intelectual. Sólo nos referimos, pues, a nuestra capacidad de realizar lo que brota en forma de impulso espontáneo de nuestro interior, de las profundidades de nuestro inconsciente, que es la fuente de información más genuina y segura de nuestras verdaderas necesidades.

### ***Nuestras grandes fuentes de energía***

Dentro de nosotros existen fuentes poderosas de energías que representan unos haberes positivos a nuestro favor, de los que solemos utilizar una mínima parte. Estas fuentes principales de energía son cuatro:

1. Nuestra biología.
2. Nuestro inconsciente.
3. Toda la vivencia, toda la valoración que hemos ido acumulando en nuestro interior proveniente de fuera, del mundo.
4. Los niveles superiores, llamémoslos espirituales o suprapersonales, de nuestra personalidad.

Llegar a conocer bien estos depósitos, saber a fondo las leyes por las que se rigen y aprender a sintonizar nuestra mente con ellos es tanto como hacernos con el secreto del método más eficaz para actualizar toda la energía de que somos capaces. Es disponer del medio seguro para llegar a la actualización total de nuestro ser.

## **4. NUESTRA ENERGÍA BIOLÓGICA**

### ***Principio básico de la incorporación energética***

Conviene mencionar primeramente el hecho conocido de que la enfermedad disminuye nuestra natural energía física y psíquica. Cuando nuestra salud se resiente, decrecen nuestras fuerzas, nuestro interés por

las cosas, nuestra facultad de sintonía con el mundo exterior -personas, situaciones, etc.-, en fin, nuestra capacidad de proyección y exteriorización.

Además, quien más quien menos, todos tenemos en nuestro cuerpo zonas u órganos débiles. Aunque siendo aún jóvenes no se aprecie todavía cuáles son, sin embargo existen y disminuyen el grado de energía vital. A veces incluso hay enfermedades larvadas, que más adelante se manifiestan, pero que existían ya en forma latente desde hacía largo tiempo.

Es evidente que cuanto mejor sea el estado de salud de que goce una persona, de modo más natural se sentirá lleno de energía biológica y psicológica. La energía biológica es la base primera de nuestra energía psíquica.

No hablaremos aquí del efecto natural de la salud sobre el estado de ánimo, sino de la posibilidad que tenemos de recoger energía psíquica directamente de los grandes depósitos que todos poseemos de energía biológica. Pues nuestra biología es un generador permanente e incansable de energía. Produce mucha mayor cantidad de energía de la necesaria para el consumo normal del organismo. La prueba es que cuanto más se necesita, más se tiene, aunque, naturalmente, con un límite que depende de la fortaleza de cada individuo. Son incontables los casos -y todos tenemos algunos en nuestra historia personal - en los que personas al parecer débiles han llegado a rendir hasta grados inconcebibles, al encontrarse en situaciones de grave peligro o de extraordinaria exigencia exterior o interior: en campos de concentración, en catástrofes, en hambres prolongadas, en guerras, etc., o en estudios, ejercicios ascéticos, etc.; somos capaces de un rendimiento tanto en despliegue de energía como en resistencia del que andamos muy lejos en nuestro vivir cotidiano. Energía que se produce en un momento dado y energía que se está continuamente generando.

Todo este caudal de energía discurre aparte de nuestra vida consciente. Nuestra mente, nuestro psiquismo, apenas se aprovecha de su riqueza. Sólo lo hace indirectamente, por el aumento de optimismo - euforia- que la salud y la abundancia de energía orgánica producen en nuestro estado de ánimo. Pero aquí hablamos de recoger esta energía biológica e incorporarla directamente a nuestra vida psíquica.

Si nuestra mente no se enriquece con la energía biológica es porque no es apenas consciente de ella. Siempre anda ocupada en sus actividades mentales, pensando, elucubrando sobre una serie de temas, y se olvida de los procesos biológicos que tienen lugar en nuestro cuerpo: así se explica que nunca tenga la oportunidad de tomar contacto con el depósito de energía de nuestras funciones biológicas.

Si aprendiéramos a relegar por unos momentos a segundo plano nuestras ocupaciones mentales habituales y centrásemos nuestra atención en nuestros procesos biológicos energéticos, la energía que desplegamos en ellos y que ahora recorre un circuito cerrado sin pasar por la mente, al poner en ella la atención, ampliaría su circuito incluyendo en él el hecho tan simple de ser objeto directo de la atención de nuestra mente, y entonces tomaríamos conciencia de esa energía biológica, que además de realizar sus propias funciones en el nivel fisiológico, incrementaría -y esto es lo importante - la conciencia de nuestra propia energía, es decir, nuestra energía psíquica. Porque, en definitiva, nuestra energía psíquica se nutre de la conciencia de la energía que poseemos. Si es mucha pero no somos conscientes de ella, de poco importa para nuestra vida práctica: obraremos como débiles en las reacciones y actitudes de nuestra vida psíquica. Pero si aprovechamos la que tenemos tomando conciencia de la mucha energía de que disponemos siempre -aun en el peor de los casos-, entonces gozaremos de la riqueza de una vida psíquica enérgica y vigorosa, fundada sobre una base real, ya que la energía de la cual tomamos conciencia es realmente nuestra.

La puerta de nuestra mente es la atención: la atención hace que nos abramos mentalmente en una u otra dirección. Por ella sintonizamos con las cosas, con las personas, con nosotros mismos. Cuando atendemos a una cosa, especialmente si lo hacemos, como es lo ordinario, en una actitud mental rígida y tensa, no percibimos las demás. Pero si dirigimos el foco de la atención hacia un tipo determinado de energía, la mente se incorpora aquella energía, porque se hace consciente de ella.

Este es el principio que sirve de base a las técnicas de incorporación de energía. De él se desprende que está en nuestra mano enriquecer nuestra energía psíquica a voluntad, pues sólo basta que prestemos atención hacia las fuentes inagotables de energía que posee nuestro ser.

Alguien podrá objetar que la energía no es única, sino múltiple y diferenciada, es decir, que la energía física, o la biológica, es de especie distinta de la psíquica y que por lo tanto no es posible aumentar la una con la otra. La dificultad se resuelve fácilmente sabiendo que la energía de nuestro ser es única, aunque queda especificada por los niveles que le sirven de cauce. Por esta razón podemos descargar nuestra energía en los distintos niveles: en el biológico, en el afectivo, en el intelectual, en el espiritual, etc. Los excesos sexuales son una descarga de energía en el nivel instintivo-vital, energía que también podría haberse sublimado, de haber estado cultivados los niveles espirituales, gastándola en el amor abnegado al prójimo, o en el estudio entusiasta y asiduo.

Por lo demás, este principio ha venido siendo cultivado desde hace milenios en técnicas orientales como el Yoga, que utiliza la atención de la mente dirigiéndola hacia los focos donde se acumula nuestra energía, para incorporársela. Sin querer ya referirnos a las facultades que adquieren por ejemplo algunos faquires indios con fines exhibicionistas, como la de permanecer largo tiempo sin respirar y suspendiendo muchas funciones vitales, o sufrir sin la más leve queja ni apariencia de dolor terribles torturas, etc., que no siempre son habilidades fundadas en trucos. Los casos legítimos de esta clase obedecen a un adiestramiento basado en aumentar la energía por una atención intensamente dirigida a centros que tienen la virtud de prestar fortaleza a la mente para dominar el cuerpo:

Existen principalmente tres tipos de prácticas muy indicadas para producir esta incorporación de la energía que reside en nuestro mundo biológico a nuestra mente consciente:

1. El ejercicio físico consciente.
2. La respiración consciente.
3. La relajación consciente.

### *Ejercicio físico consciente*

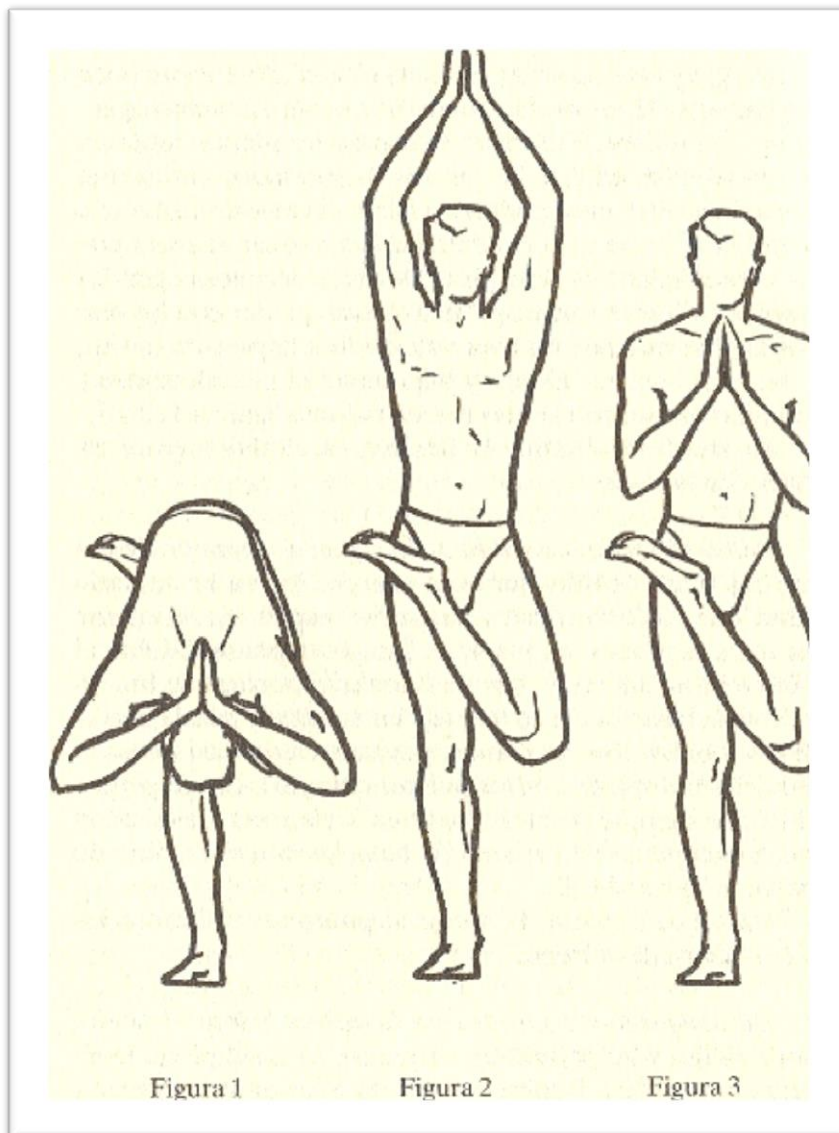
En cualquier movimiento físico que realicemos, estamos generando energía y consumiéndola a medida que pasa a través de nuestro organismo físico. Es una energía física. Según el principio antes expuesto, si, mientras vamos ejecutando el ejercicio en cuestión, nuestra mente está atenta, siguiendo sus pasos y la sensación de potencia desplegada en él, la energía no será ya sólo física, es decir, no discurrirá únicamente por nuestro organismo, sino que pasará también por nuestra mente, que la convertirá en consciente, es decir, en energía psíquica.

Así pues, todo ejercicio físico que requiera esfuerzo, si se lleva a cabo con mucha atención y siendo plenamente conscientes de que somos nosotros quienes desarrollamos el esfuerzo, siguiéndolo por dentro, producirá automáticamente una incorporación de energía. No se trata de hipótesis, sino de hechos comprobados, y que, para salir de dudas, todo el mundo puede practicar y comprobarlos, puesto que están al alcance de todos.

Deporte, gimnasia, yoga

Con este fin puede aprovecharse cualquier forma de ejercicio físico: el deporte, la gimnasia, y sobre todo, lo recomiendo especialmente, el Yoga físico, es decir, el Hatha Yoga.

Los dos requisitos necesarios para obtener el fin pretendido de incorporación de energías son:



- que el ejercicio se practique con mucha lentitud
- que la mente esté por dentro bien consciente de la sensación de esfuerzo y de la energía que produce el ejercicio.

El deporte tiene el inconveniente de obligar a quien lo practica a estar tan pendiente del aspecto de lucha y competición que la mente no puede permanecer fácilmente atenta a la sensación corporal de energía. No obstante, tiene un fuerte efecto estimulante general por dos razones: porque mientras se practica el deporte, la mente descansa y se repone. Y porque con el ejercicio se estimula la circulación de energía, y por lo tanto, de un modo indirecto, también se beneficia el cerebro del

incremento de energía en todo el organismo.

Sin embargo, aquí hablamos de entablar un contacto más directo con la energía circulante en el ejercicio, para aprovecharla al máximo: queremos tomar conciencia de la energía de un modo inmediato.

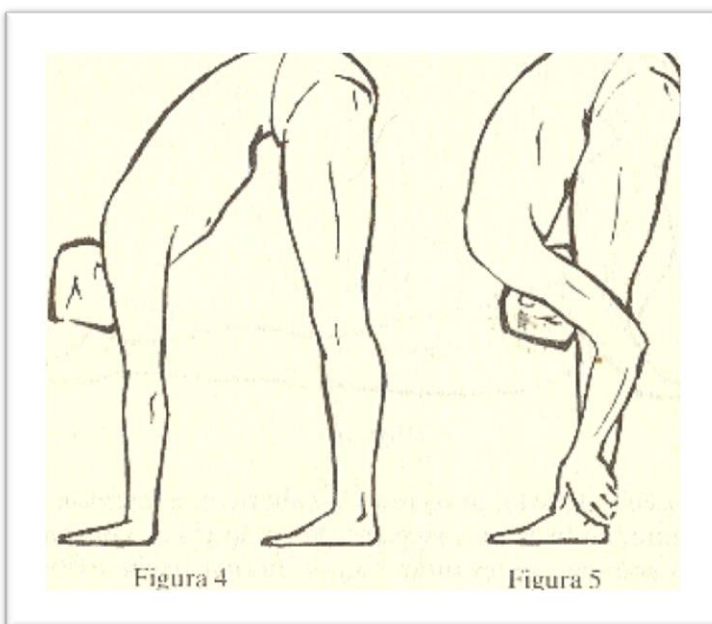
Por eso la gimnasia se acerca más a nuestro propósito, ya que prescinde de toda relación externa exigiendo una mayor atención a uno mismo. Aun así, el concepto occidental de la gimnasia no permite una completa concentración de la mente en los ejercicios, pues con frecuencia éstos han de ser bruscos, o no lo suficientemente lentos, mirando más al desarrollo muscular que a facilitar la concentración de la atención.

El ejercicio muscular ideal es un tipo de gimnasia como el del Hatha Yoga, que exige una gran lentitud en su práctica; más que ejercicios musculares son posturas que están premeditadas para producir efectos concretos sobre los plexos nerviosos y sobre las glándulas endocrinas. Cumplen a la perfección los requisitos citados para toda incorporación de energía física en el consciente, ya que es absolutamente necesario que se practiquen con suma lentitud, y se indica en cada ejercicio el punto donde ha de fijarse la atención y su desplazamiento durante el curso del ejercicio.

Por vía de ejemplo describimos a continuación las posturas del Hatha Yoga más importantes para incorporar energía.

El arbolito. Estando de pie, los brazos caídos junto al cuerpo y apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, se eleva el pie izquierdo resbalándolo hacia arriba por la parte interior de la pierna derecha hasta poner el talón en la ingle y los dedos del pie apoyados con fuerza un poco por encima de la rótula. Puede usarse de las manos para colocar el pie así. Entonces, juntando las manos como en la oración, se elevan los brazos, inspirando lentamente hasta llegar a la mayor altura posible. Tras unos instantes, se dobla el tronco hacia adelante hasta tocar el suelo con las manos mientras se espira. Después de unos segundos empieza a levantarse inspirando hasta quedar con las manos arriba, que por fin baja volviendo a la postura inicial, delante del pecho. Espira y baja luego el pie. Descansa y repite lo mismo con la otra pierna (véanse figuras 1, 2 y 3).

La atención: durante la flexión, en el abdomen, y erguido, en la nuca.



Padahasthasana o postura de la cigüeña. Estando de pie con los brazos caídos junto al cuerpo, los va levantando hasta que estén verticales, mientras inspira. Se mantiene así unos segundos sin respirar. Luego, espirando dobla el tronco hacia adelante, sin abandonar la postura de brazos y cabeza, hasta que ésta llegue a las rodillas y pueda cogerse los tobillos con las manos, permaneciendo así unos segundos sin respirar, con los pulmones vacíos. Luego yergue el tronco siempre con los brazos en línea recta y aspirando hasta recuperar la vertical. Y baja los brazos espirando (véanse figuras 4 y 5).

La actitud mental la dirige al punto central entre los ojos, dentro de la frente.

Bhujangasana o postura de la cobra. Sobre el suelo, boca abajo, y las palmas de las manos sobre el piso a la altura de las axilas, inspira, y empieza a levantar la cabeza y luego la parte superior del tronco, sin



apoyarse en las manos, sino haciendo tracción con los músculos de la espalda. Cuando no pueda elevarlo más, hace uso de las manos para levantar el resto del tronco, con cuidado de no elevar la parte inferior, es decir, del ombligo hacia abajo. Entonces, tras unos instantes así, espira despacio, mientras perfecciona la postura. El tipo de respiración, durante el tiempo que se mantiene este asana, será superficial. Para descender, lo mismo, pero a la inversa, empezando por apoyarse con las manos hasta que pueda seguir sin utilizar más que el esfuerzo de los músculos de las manos (véase figura 6).

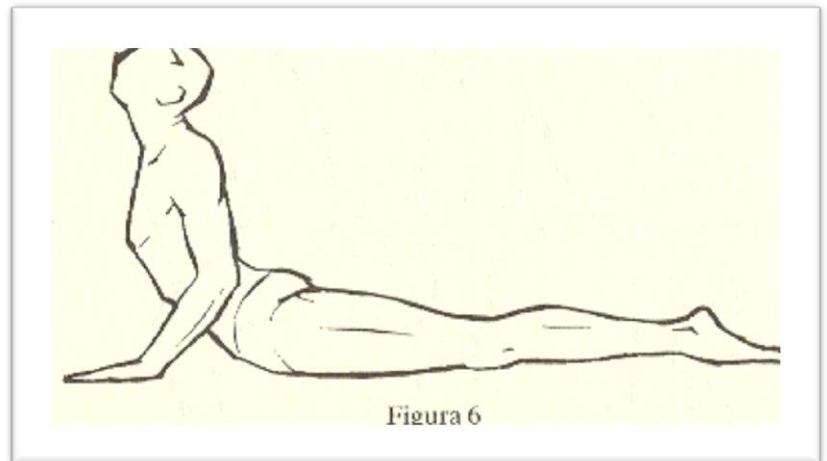


Figura 6

La atención está centrada en la columna vertebral, en las distintas vértebras que va doblando según progresa el ejercicio.

Shalabhasana o postura del saltamontes. En el suelo boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas sobre el suelo, apoyando la cabeza en el mentón o en la frente, se hace una inspiración completa, y con un impulso energético se levantan ambas piernas hacia arriba sin doblar las rodillas y se mantienen lo más alto posible de dos a diez segundos. El peso del cuerpo se apoya en la palanca formada entre el mentón o la frente, el tórax y las manos. Y entonces lentamente se bajan las piernas y se espira el aire (véase figura 7). La actitud mental debe estar centrada en las últimas vértebras de la columna.

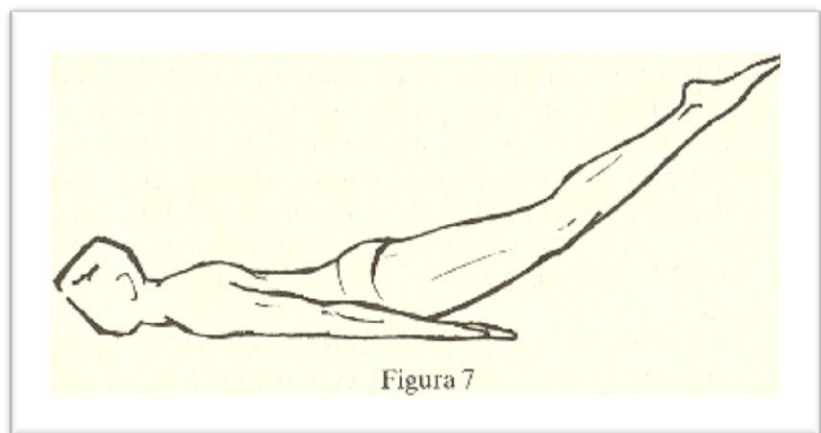
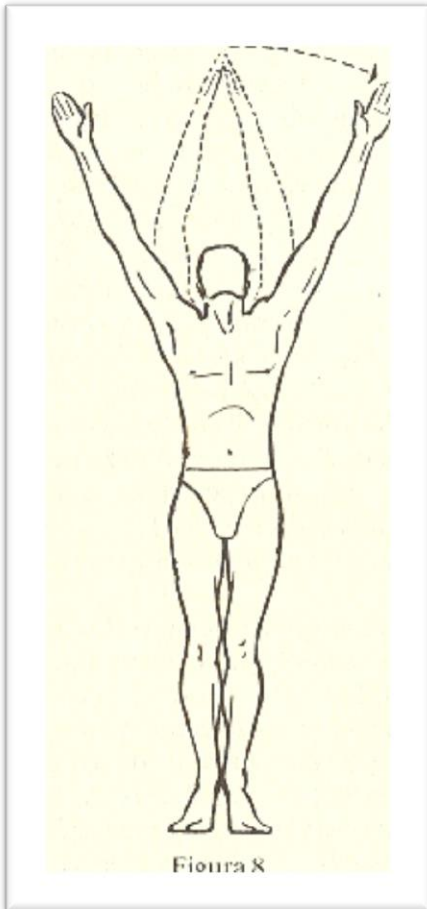


Figura 7

Ejercicio de extensión general. De pie con las manos juntas, los brazos caídos y pegados al cuerpo. Mientras inspira profundamente, levante ambos brazos hacia adelante y hacia arriba, paralelos, extendiéndose cada vez con mayor fuerza, como si quisiera desprenderse de ellos y elevarse sobre el suelo. Entre tanto, va levantando los talones, hasta quedar, cuando llega al punto máximo de extensión, de puntillas y con los brazos totalmente extendidos hacia arriba, tocándose las puntas de los dedos de ambas manos. Entonces continúe con la actitud total de máximo estiramiento y sostenga el aliento mientras baja los brazos hasta dejarlos en posición horizontal. En todo momento, pero sobre todo al llegar a ese punto



máximo del ejercicio, interesa experimentar la sensación de estiramiento total de dedos, manos, brazos y hombros, y se consigue tratando de alejarlos del cuerpo con el mayor vigor posible, aunque sin movimientos bruscos (véase figura 8).



La postura horizontal de los brazos debe mantenerse tres o cuatro segundos, y luego, lentamente, volver a la postura primera, espirando por la nariz, mientras se va suprimiendo poco a poco la tensión del estiramiento. Al final conviene hacer una respiración completa, descansando.

Ejercicio de contracción general. De pie, con las piernas separadas y los brazos junto al cuerpo, hacer una inspiración completa. Luego cierra y contrae todos los músculos del cuerpo, poniendo la máxima fuerza y toda la tensión de que sea capaz en los músculos de los brazos, mientras va doblando la espalda obligado por la enérgica contracción de los músculos abdominales, dirige los puños hacia el plexo solar y dobla un poco las piernas por las rodillas, también lo que exija la contracción muscular (véase figura 9).

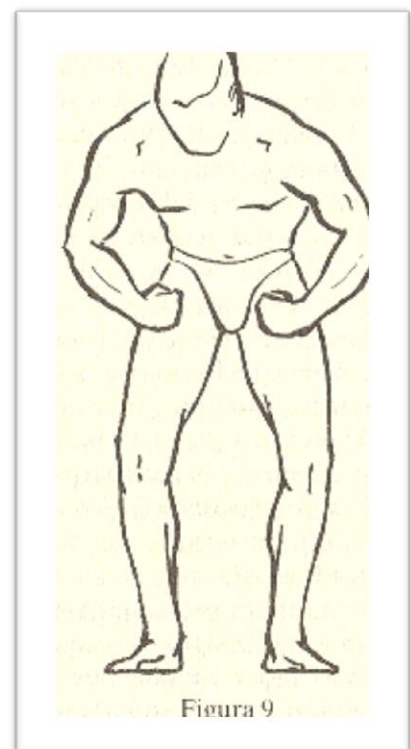
La concentración debe verificarse gradualmente procurando ejercitar en ella todos los músculos posibles. Y una vez llegado al punto de máxima

concentración hay que permanecer así unos segundos. Entonces, repentinamente, hay que aflojarlos todos y espirar por la boca.

Finalizado el ejercicio descansar y hacer una respiración completa.

Es importantísimo, al finalizar cada sesión de Yoga, hacer un ejercicio de relajación, que describimos más adelante, pues sólo mediante este ejercicio se verifica la más completa absorción de la energía en el organismo y en el psiquismo consciente.

Como se habrá observado, las posturas de Hatha Yoga exigen una gran lentitud en su ejecución, evitando siempre todo movimiento brusco. Los dos últimos ejercicios, de extensión y contracción general, no son propiamente de Hatha Yoga, aunque los incluyo por exigir un gran despliegue de energía.



Hay que tener siempre en cuenta que todos estos ejercicios sólo producen el efecto deseado de incrementar la energía en cuanto se llevan a cabo con la máxima atención de la mente sobre la energía desplegada. Por eso mismo cada ejercicio de Yoga exige que se dirija la atención sobre un punto determinado o varios del cuerpo, como queda indicado en la advertencia que acerca de este particular se hace al final de cada postura. No se olvide, pues, al practicarlas, que lo que más importa es seguir con la mente el esfuerzo y las sensaciones que vienen del cuerpo, prestando con ello atención a la energía biológica del organismo e integrándose así nuestro consciente con nuestro nivel vegetativo, con lo que la mente logra dos objetivos: asimilar la energía orgánica en beneficio de nuestro psiquismo y reencontrar lentamente la voz dormida de los instintos que había quedado apagada para nosotros al aislarnos de todo contacto con nuestra biología, por vivir sólo en el mundo autónomo de nuestras ideas y preocupaciones.

Con la palabra instinto designamos aquí a las necesidades fisiológicas, como saber cuándo necesitamos un tipo de alimentación, cuándo otro, en qué momento empieza a generarse un resfriado o cuándo empezamos a cansarnos -no cuando estamos ya fatigados-. Pues nuestro organismo nos habla por la voz del instinto, que funciona en condiciones normales, si no está embotado, con una gran finura de percepción, y que está, naturalmente, llamado a avisarnos de los peligros para la salud cuando aún hay tiempo para poner remedio natural y sencillo.

Sólo nos resta añadir acerca de las posturas del Yoga que, aparte del efecto pretendido de incorporación de la energía biológica en el consciente, producen otros muy beneficiosos, en primer lugar sobre el organismo: el «arbolito», por ejemplo, estimula la tiroides; el Padahasthasana, el hígado, páncreas, riñones, órganos sexuales y sus nervios, irrigados por la sangre que la postura hace llegar más abundantemente a dichos órganos, y vigoriza el cerebro; etc., llegando incluso algunas posturas del Hatha Yoga a curar males como la adiposidad y enfermedades como las del aparato digestivo, nervioso, etc., y hasta produciendo un retraso en el proceso del envejecimiento. Y especialmente sobre el psiquismo, que gana en serenidad, agilidad y energía, madurando la personalidad.

No obstante, quienes deseen practicar ejercicio físico para incorporar en su psiquismo la energía desarrollada, pero no puedan o no deseen practicar el Yoga, no hay inconveniente en que utilicen desde el primer día cuatro o cinco ejercicios de los más sencillos de la gimnasia sueca, pero hechos con la mayor lentitud, y siguiendo con la atención la sensación de los distintos movimientos. Notarán en seguida el efecto reconfortante que resulta sobre su psiquismo.

Hay posturas en el Hatha Yoga que requieren guardar el equilibrio, y su efecto es muy interesante, pues obligan a una mayor atención para mantenerlas, con lo que facilitan la incorporación de energía en la mente, que depende en gran parte del grado de atención; y tranquilizan el sistema nervioso, dejando un estado de ánimo sereno, como puede comprobarse -y es indicado hacerlo entonces- si se practican cuando se ha estado muy alterado.

La hora ideal para practicar tanto el Yoga como los ejercicios físicos que lo sustituyen es el mediodía, aunque lleve consigo la incomodidad de tener que descalzarse, quitarse la corbata y aflojar o, aun, despojarse de alguna prenda de ropa, cosa que para algunas personas puede resultar tal vez molesta por dejarse llevar de su natural pereza a esa hora. Por las mañanas no suele estarse lo suficientemente despierto mental e incluso orgánicamente, y el ejercicio no rinde lo que a media mañana o al mediodía. Pero claro está, si no hay opción posible pueden practicarse al despertar por la mañana o incluso por la noche antes de irse a dormir.

## *La respiración consciente*

La respiración es un proceso fisiológico que produce una renovación constante de energía orgánica: viene a ser como una fabricación en cadena, automatizada, de energía.

Pero nuestra respiración suele adolecer de un doble defecto: no respiramos bien; y además la respiración que hacemos no la aprovechamos para reforzar nuestra energía mental, sino muy indirectamente, en la oxigenación con que se enriquece todo el organismo y también el cerebro.

Sin embargo, aunque nuestra afirmación parezca extraña a más de un lector, podemos convertir el ejercicio de la respiración en un poderoso revitalizador para la salud, y al mismo tiempo y, sobre todo, en una fuente inexhausta de energía para nuestra mente consciente.

El requisito principal y básico es el mismo indicado para el ejercicio físico: respirar de un modo consciente. No como se enseña en las sesiones de gimnasia, de forma más o menos forzada, sino limitándose sólo a seguir el movimiento respiratorio normal, apoyándolo conscientemente para que la respiración sea profunda, pero sin forzar nada los pulmones. Pues toda presión violenta del aire sobre los alvéolos pulmonares corre el peligro de lesionarlos. Lo verdaderamente importante en el ejercicio respiratorio, y en lo que aquí hacemos hincapié, es la cantidad, la intensidad, la luminosidad de la atención que se centra sobre el proceso respiratorio.

La respiración es todo un mundo. Está estrechamente relacionada con nuestro estado de ánimo, con el tipo de ideas que predominan en nuestra mente en un momento dado, y con el estado de relajación y contractura muscular que mantenemos. Por ejemplo, podemos comprobar experimentalmente que cuando sentimos miedo, nuestra respiración es distinta que mientras estamos alegres; el miedo, la angustia, la impaciencia, etcétera, nos impiden respirar bien, con amplitud. Pero no es sólo esto. Quien adopta una actitud más o menos permanente de miedo, la persona que no se atreve a enfrentarse con el mundo, que teme a la gente por creer que se reirán de él -miedo al ridículo-, por exagerado sentimiento de su debilidad, etc., y que debido a ello se aísla, tiene una inhalación de aire pequeña, restringida, inhibida, como su actitud psicológica. Por el contrario, la persona agresiva y lanzada presenta una respiración brusca y forzada con muchas retenciones interiores.

Cuando estamos concentrados con intensidad sobre algo, disminuimos nuestro ritmo respiratorio y la respiración se hace superficial; en los momentos de máxima concentración retenemos el aire dentro, sin respirar. Si nos preparamos para algo difícil, inhalamos e instintivamente guardamos el aire dentro unos segundos, tanto si se trata de un esfuerzo físico, como levantar un objeto pesado, o de hacer algún esfuerzo violento, como tomar alguna determinación que requiera mucha energía o dominio de uno mismo, por ejemplo, al realizar una visita difícil en el momento de entrar o de llamar a la puerta. Entonces el acto instintivo de inhalar y retener el aire dentro unos momentos nos hace recobrar los ánimos y reunir la decisión necesaria.

Inhalar es recoger energía, acumularla; retener el aire dentro es reforzar la conciencia de nuestra fuerza interior; expulsar el aire es descargarse, vaciarse, aflojar energéticamente, quedando sin aire, enteramente indefensos.

Los principales tipos de respiración con sus efectos más importantes son los siguientes:

1. Para hacer una buena respiración, lo primero que debe hacerse es tener los pulmones del todo vacíos. Si queda algo de aire, como es lo ordinario, hay que expulsarlo enteramente. Entonces la inhalación profunda vendrá de modo natural, sin necesidad de esfuerzo alguno.

2. Tanto la inspiración como la espiración deben efectuarse siempre por la nariz. Dos razones lo aconsejan. Una de orden puramente fisiológico: si se inspira por la nariz y se echa el aire por la boca, por la nariz sólo pasa el aire que viene del exterior, siempre más frío que nuestra temperatura, con lo que se constipan fácilmente las mucosas nasales. Mientras que si inhalación y exhalación se hacen por la nariz, se produce una corriente alterna fría y caliente, la primera que entra y la segunda que sale, con lo que no sólo se evita el constipado nasal, sino que incluso está comprobado que en pocos minutos de este tipo de respiración desaparece cualquier congestión nasal que pueda existir. Para ello basta con que al hacer salir el aire se haga muy lentamente y procurando sentir el aire caliente que pasa por la nariz hacia afuera. La segunda razón no se justifica por la fisiología occidental, pero sí por la fisiología esotérica hindú. Según ella, cuando inspiramos, no sólo inhalamos aire puro cargado de oxígeno, sino una energía que existe en el ambiente, a la que ellos denominan prana, y el paso de la doble corriente de prana por las fosas nasales produce una estimulación de la hipófisis.

### Respiración completa

Teniendo los pulmones enteramente vacíos, se inspira el aire de modo natural, apoyando el movimiento inspiratorio con la atención de forma que, según se van llenando los pulmones, no se dilaten lateralmente, sino hacia abajo, presionando el diafragma y empujando el abdomen, hasta que la parte inferior esté llena de aire. Se inspira, pues, primero por la parte abdominal. Entonces se sigue inspirando haciendo circular el aire hacia arriba hasta que la parte media de los pulmones y luego la alta estén sucesivamente llenas. Luego, una vez henchidas de aire las cavidades pulmonares, se va espirando pero en el mismo orden que ha entrado, hasta quedar de nuevo sin nada de aire. Todo este movimiento respiratorio debe efectuarse con la mayor suavidad, sin presionar con violencias la inhalación de aire, ni expulsarlo repentinamente. La mente se limita a seguir y apoyar en la dirección indicada el curso del aire, no acelerando ni retrasando la respiración normal. De todos modos siempre resultará más lenta esta respiración completa que la que solemos practicar ordinariamente.

Repetimos que tanto en éste como en cualquier otro tipo de respiración, lo importante es la atención mental al acto respiratorio. Con la respiración completa se produce un aumento notable de energía. Sobre todo, si se retiene dentro el aire durante unos 4 o 5 segundos, siendo conscientes de la sensación de estar por dentro llenos de aire, pensando, sintiendo, dándose cuenta de que aquello es energía; luego expulsar el aire lentamente por la nariz. Es una técnica de resultados excelentes para producir una estimulación general y poderosa del estado de ánimo que surte efectos inmediatos, y que podemos utilizar siempre que necesitemos aumentar nuestra energía actual. Repetimos que basta una inhalación profunda, luego la retención consciente, y la exhalación suave por la nariz.

### Respiración alta

La respiración alta es mucho más superficial: se efectúa sólo con la parte superior de los pulmones, de modo que el aire no llena del todo las cavidades pulmonares. Es la que más solemos hacer cuando no nos damos cuenta.

Tiene un efecto simpático-tónico, cuando se practica conscientemente sintiendo entrar el aire, produciendo una tonificación general, aunque sin los efectos confortadores físicos y mentales de la respiración completa.

### Respiración abdominal

Consiste en respirar sólo con la parte inferior de los pulmones, haciendo bajar o subir el diafragma, que presiona sobre el abdomen: coincide por lo tanto con la primera parte de la completa, sin seguir adelante. Como es difícil practicarla, damos algunas instrucciones que la facilitarán.

Conviene al principio colocarse tendidos en el suelo, boca arriba y con las piernas flexionadas de modo que las rodillas queden más altas, tal como solemos ponernos espontáneamente cuando subimos una montaña y nos tendemos en el suelo para descansar. A los pocos momentos de adoptar esta postura, aunque no lo procuremos, empezaremos a respirar automáticamente más bien con el vientre, sin levantar las costillas. Precisamente por eso tendemos por instinto a adoptar dicha postura cuando nos encontramos muy fatigados, porque facilita la respiración abdominal, que es la que más descanso proporciona. Es también éste el tipo de respiración que efectuamos mientras dormimos. Un detalle muy interesante es que la condición principal para que se produzca una respiración abdominal perfecta es que la región lumbar de la columna vertebral esté en línea recta con el resto de la espina dorsal. La curvatura que esta región adopta cuando estamos de pie o sentados impide la buena respiración abdominal; por el contrario, estando echados boca arriba y con las rodillas dobladas, la espalda descansa enteramente en el suelo y desaparece, por tanto, dicha curvatura, lo que facilita este tipo de respiración abdominal.

El efecto principal de esta clase de respiración es, como queda dicho, tranquilizador. Cuando se respira abdominalmente se induce en el cuerpo y en el psiquismo una laxitud y una acción sedante que calma rápidamente los estados de excitabilidad y deja una sensación general de profundo descanso. Tiene en el organismo un efecto vagotónico. Es, por lo tanto, aconsejable efectuar varias respiraciones abdominales siempre que uno se encuentre muy cansado o cuando tenga que enfrentarse con una situación difícil y quiera tranquilizarse.

### *La relajación consciente*

Cuando hacemos ejercicio o cuando respiramos, estamos produciendo y gastando energía. Nuestro organismo produce siempre más energía de la que necesita consumir. Por eso cuando, por ejemplo, hemos andado mucho y nos sentamos, notamos la sensación de que todo nuestro cuerpo hierve, porque el ejercicio ha movilizado nuestra energía fisiológica y el aparato circulatorio, y los sistemas nervioso y muscular están en pleno funcionamiento. Esta energía que entonces se halla en marcha, y que luego no consumimos, generalmente se reabsorbe en el organismo, que, en definitiva, sale fortificado.

Ahora bien, según el principio en que se basan todas las técnicas anteriores, si aprendiéramos a conectar nuestra mente con esta energía sobrante, que en aquellos precisos momentos está en movimiento, no sólo se aprovecharía de ella nuestro cuerpo, sino que también aumentaría la potencia energética de nuestro psiquismo, al convertir dicha energía en consciente.

Pero cuando nos sentimos cansados y nuestro organismo bulle de energía, solemos hacer todo lo contrario: nos tumbamos y caemos en un estado mental de apatía, perdiendo la plena lucidez mental y dejando divagar la mente como si soñáramos.

Se trata, por tanto, de aprender a estar atentos durante el descanso a la sensación agradable de relajación que nos viene de todo el cuerpo en esos momentos, para que esa sensación se incorpore a la mente. En estas condiciones, un rato de relajación consciente se convierte en descanso para el cuerpo y en distensión psíquica y aumento de energías para la mente.

Modo de practicar el ejercicio de relajación consciente:

Estando tendido boca arriba con las piernas algo separadas entre sí, los brazos también un poco del tronco y las palmas de las manos hacia arriba, todo ello con naturalidad, como quien se deja hundir en el vacío sin esfuerzo ni tensión alguna, con los ojos cerrados, empiece haciendo dos o tres respiraciones completas. Luego sólo respiración abdominal, de modo que cada vez que expulsa el aire la mente siga el movimiento de echar el aire y con él de aflojar más y más todos los miembros del cuerpo. Siempre, claro está, con el mismo gesto mental de soltar y aflojar aunque parezca que ya no queda ningún miembro ni músculo tenso, manteniendo en todo instante la atención lúcida y la mente consciente del proceso de sucesivo aflojamiento, sin dejarse llevar por ensoñaciones ni atender a nada más.

Precisamente en ese aflojar más cuando ya parece que no es posible está el secreto de que empiece a relajarse la musculatura que inconscientemente mantenemos tensa. Es un sobreesfuerzo que cala hasta el inconsciente consiguiendo profundizar hasta los espasmos y contracturas musculares con que estamos acostumbrados a vivir. Es un dejarse ir siempre más allá, al compás de la espiración abdominal lenta, descansando con la mente en el gesto una y otra vez renovado de aflojarlo todo, de soltar, de relajar. Poco a poco, a medida que se va avanzando en la práctica de la relajación consciente se irán notando sensaciones nuevas de apertura interior, de desprenderse de tensiones mantenidas en zonas más profundas.

Cuando se practica con asiduidad, diariamente, como es de aconsejar, la relajación consciente va pasando por varias fases que se corresponden con la distensión de niveles cada vez más profundos, y se viven experiencias nuevas.

Condiciones externas para la relajación consciente

Debe hacerse sobre una superficie llana y no muy blanda, con el objeto de que la cabeza esté a la misma altura que el resto del cuerpo y que no favorezca el sueño. Por lo tanto, si es en la cama, sin almohadas, aunque mejor sería tenderse en el suelo sobre una o dos mantas.

El lugar tranquilo, ventilado, y sin luz.

El mejor tiempo es a mediodía antes de la comida. Lo ideal es practicarlo después de 10 ó 15 minutos de ejercicio consciente o de Yoga, para conseguir los indicados efectos de integración de la energía remanente.

Es preferible media hora de relajación consciente antes de comer que una buena siesta después, no ya desde el punto de vista del descanso general del organismo, sino incluso para hacer una buena digestión. Cuando nos acercamos a comer después de estar toda la mañana ocupados en el trabajo estamos tensos, tanto por el esfuerzo realizado como por la preocupación de lo que tenemos que hacer en el resto del día, y de lo que debíamos haber hecho y no hemos podido. Aunque descansemos luego en la siesta, la primera parte de la digestión tiene lugar en ese estado de tensión que impide el normal funcionamiento de las funciones digestivas. Es sabida la influencia de la tensión física y psíquica en la secreción gástrica y en la fisiología digestiva. Pero si la relajación nos prepara mediante el descanso corporal y la distensión muscular y psíquica, nos acercaremos a la mesa en óptimas condiciones para que la digestión posterior se efectúe de un modo excelente, aunque luego prescindamos de la siesta.

También es muy bueno hacer un rato de relajación antes de dormir. Se conseguirá luego un sueño profundo y sumamente reparador. Media hora de relajación equivale, como descanso fisiológico, a 3 ó 4 horas de sueño. De ordinario precisamos más descansar que dormir. Lo que ocurre es que hemos asociado la idea de echarnos en la cama con la de dormir y si permanecemos por la noche mucho tiempo sin poder conciliar el sueño, creemos que nos encontramos mal. El sueño es una función fisiológica que sobreviene normalmente cuando el organismo lo necesita, si no se opone a ello una sobreexcitación o una disfunción nerviosa de tipo patológico. Pero aun en estos casos aparecen simultáneamente la sensación de sueño y la imposibilidad de dormir. Lo que solemos necesitar más es descansar, aflojar la tensión, no sólo la corporal y consciente, sino también la de nuestros niveles inconscientes. Apenas lo hacemos, el sueño nos invade como recurso de la naturaleza para lograrlo. Pero así el sueño no consigue ser tan profundo como debería, y nos levantamos con cierta sensación de cansancio. Señal de que no ha conseguido ser lo suficientemente reparador. Un rato de relajación hecha antes de dormir nos proporcionará el descanso y la distensión necesarios para que luego el sueño sea profundo y nos despertemos con la mente y el cuerpo frescos y renovados. Aunque disminuya de este modo el tiempo que solíamos dedicar a dormir, y nos despertemos antes, no debe importarnos, ya que se debe a que no necesitamos dormir más, una vez que se ha conseguido el fin natural que tiene el sueño, y además pueden aumentar así nuestras horas de vida consciente.

Pero aparte de cuanto queda dicho, la práctica de tener unos momentos de relajación cuando se dispone uno a dormir, de ordinario introduce insensiblemente en el mismo sueño, de forma que, sin advertirlo, claro está, se cae en el sueño. Así que constituye un excelente remedio contra el insomnio.

### Efectos de la relajación

La relajación tiene los efectos del sueño profundo, con la diferencia de que la mente se mantiene lúcida. Así, pues, el cuerpo descansa, pues no consume. Y además sigue produciendo nueva energía, mediante el proceso respiratorio.

Ahora bien, como la atención que se exige durante el ejercicio de relajación abre la mente a este doble fenómeno de descanso y de incorporación de energía orgánica, ambos efectos se incorporan al psiquismo consciente: se produce, por tanto, la sensación cada vez más honda de descanso no sólo corporal, sino de

todo el psiquismo, de tranquilización y profundización en una suerte desconocida de serenidad, equilibrio y armonía interior. Y por otro lado, la energía que circula por el organismo pasa a aumentar la del consciente, enriqueciendo el vigor energético de la personalidad.

## 5. EL ENORME ACUMULADOR DE NUESTRO INCONSCIENTE

### *La extraordinaria importancia del inconsciente*

El «inconsciente» es, como la misma palabra indica, la zona de nuestro psiquismo que está más allá del consciente y de la que no tenemos consciencia, es decir, que escapa a nuestra percepción directa sensible y mental. A él van a parar todas las representaciones sensibles e intelectivas que han producido algún impacto en el ámbito de nuestra conciencia, y otras muchas incluso que no han pasado por él y que se almacenan directamente en sus depósitos. Igualmente todos los impulsos que no han llegado a actualizarse haciéndose experiencia, y todos los condicionamientos producidos por cuantas experiencias de toda clase hemos vivido.

El inconsciente es, por lo tanto, un inmenso almacén con ingentes reservas de energía. Pero no de energía que se haya de elaborar todavía, sino ya fabricada y presente. Sólo que está inmovilizada porque no disponemos de la llave de salida que nos permitiría utilizarla. Si pudiéramos incorporárnosla y tomar conciencia de ella haciéndola pasar por nuestra mente, por nuestro yo-experiencia, aumentaría de modo extraordinario el coeficiente de nuestra energía consciente y de nuestra seguridad interior.

De estas reservas que existen en el inconsciente, producto sobre todo de los impulsos reprimidos, es de donde surgen todas nuestras aspiraciones, y nuestro deseo de llegar a ser más en cualquier orden. La ambición de convertirnos en personas más importantes, ricas, poderosas, socialmente consideradas, fuertes, todo ello en grado superlativo, es decir, el yo-idealizado con el que todos soñamos -aunque algunas veces tratemos de disimularlo- extrae su fuerza de las represiones que obran en nuestro inconsciente.

Puede deducirse de aquí lo importante que sería para nosotros actualizar las reservas del inconsciente y convertirlas en experiencia actual, transfiriéndolas al yo consciente. Porque conseguir esto es hacer desaparecer automáticamente la necesidad de forjar sueños que sólo pueden verse cumplidos en el futuro, y de estar siempre imaginando, divagando, levantando castillos en el aire. Con ello se elimina la susceptibilidad y cualquier sentimiento de inferioridad. No porque el hombre se haga superior a sí mismo; sino porque por vez primera se encuentra en verdad a sí mismo, es él mismo, ya que antes no lo era del todo, pues vivía en parte de lo que no era realidad.

Al ser del todo él mismo, se siente pleno, viviendo por completo su propia capacidad. Tiene, pues, un nuevo empuje para afrontar las situaciones, una solidez interior que ningún hecho, por desagradable que se presente, puede echar por tierra. Es posible que no logre resolver sus problemas porque también dependen de circunstancias externas que pueden ser desfavorables. Pero una cosa es que no pueda solucionarlos cuando no depende de él la solución, y otra muy distinta que esto suponga para él un grave conflicto interno. Desde el momento en que toda su energía interior ha sido actualizada, el hombre es todo él, se posee a sí mismo por entero, y todo él es quien hace frente a las situaciones.



Ahora, aunque tenemos la ilusión de que es todo uno el que se enfrenta con los problemas que surgen, no es así. Pues cada situación que afronta el yo consciente despierta en nosotros la reacción del inconsciente lleno de represiones y sentimos su presión, originándose así el temor, el recelo, la ira, la debilidad como efecto psicológico de la censura del consciente, que se opone a la salida de lo reprimido.

Sin embargo, cuando toda la energía de mi inconsciente se ha incorporado a mi consciente y todo yo vivo esa energía consciente, entonces no existe esa respuesta subterránea, y soy sólo yo, poseyéndome del todo a mí mismo y, por lo tanto, con una personalidad unida y compacta, quien vivo de verdad cada situación, sintiéndome siempre en ella de un modo afirmativo, puesto que no hay en mi interior frenos ni temores y mi postura es en cada caso la respuesta de todo mi ser.

Se entenderá mejor concretándolo mediante un ejemplo. Supongamos que Carlos está ofendido con Emilio y que hay cuentas pendientes sin resolver. Carlos sentirá cierto temor a verse con su enemigo. Se debe a que éste despierta en él el sentido de protesta, de rebeldía, de agresividad que está reprimido en su inconsciente. Pues estos sentimientos de hostilidad, negativos, van en contra de los valores del yo-idea y de ningún modo queremos que salga nada que se oponga a nuestro yo-idea.

Cada vez que Carlos evoca la imagen o el nombre de Emilio, despiertan en su interior y amenazan con actualizarse estos contenidos, y entonces siente miedo y angustia.

Ante la situación, en estas condiciones, Carlos no dispone enteramente de sí mismo. Su parte consciente le dice: «No hay derecho a que esta persona haya hecho tal cosa, y tengo razón para estar ofendido, y para enfadarme». Es una voz muy racional y legítima y no ofrece ningún reparo. Pero junto a ella surge otra que él trata de contener, la de los impulsos de ira y agresividad. Y entonces siente temor, duda, y procura evitar en lo posible el encuentro con su enemigo. La solución es ficticia. No es el yo consciente el que vive del todo la situación.

Supongamos que un día, inesperadamente, Carlos se encuentra con su enemigo y no puede eludirle. Sentirá un sobresalto, será el resultado de la actualización inmediata de todas sus represiones respecto a Emilio. Pero si vive esta nueva situación de un modo abierto, es decir, sin cerrarse, sin inhibirse, o se enfrentará francamente con su enemigo, peleando con él de palabra o aun físicamente, u optará por no hacerle caso. Pero, haga lo que haga, lo que sí es cierto es que reaccionará inteligentemente de acuerdo con lo que la situación le exija, de acuerdo con todo lo que hay en su interior. Y cuando Carlos haya puesto en acción su respuesta total respecto de Emilio, es decir, todo lo que existe en su interior en relación con su enemigo, aunque termine a bofetadas con él, y Emilio, por ser el más fuerte, pueda físicamente a Carlos, éste experimentará la sensación de haberse afirmado a sí mismo en aquella ocasión, de haber triunfado, será una sensación satisfactoria. Le dolerá el cuerpo físicamente, pero sentirá íntimamente que ha hecho lo que debía.

Pero si en lugar de obrar así, busca una excusa en su interior, racionalizando la situación de un modo artificioso, y, escudándose tras ella, elude plantar cara a Emilio, no queriendo expresar la verdad que hay en su interior hacia él, la verdad que se halla reprimida en su inconsciente, entonces tal vez la forma diplomática que dé al encuentro sea un triunfo efectivo y se ahorre los golpes, pero íntimamente tendrá una sensación desagradable de fracaso, de disgusto de sí mismo por no haber dado salida a su verdad completa, de un modo consciente.

En el ejemplo expuesto aparecen claros dos modos distintos de actuar y sus respectivos efectos en relación con la formación de la personalidad: en el primer caso, Carlos vive toda la reserva de su inconsciente, la actualiza, toma conciencia de ella y la expresa de modo inteligente; entonces el efecto es la

afirmación de sí mismo. En el segundo, el mismo Carlos refuerza la represión y vive sólo una pequeña parte de su persona ante la situación; por eso la represión continúa dentro aún más fuerte que antes y él se siente más débil que nunca.

Así pues, en la medida en que yo viva toda la capacidad que poseo, toda la energía que hay en mí y la viva de un modo real, actual, como experiencia consciente, con entrega física, mental, afectiva, etc., desaparecerán mis problemas, me sentiré en todo lo que haga y emprenda de un modo afirmativo, como unidad compacta y positiva, aunque las cosas me salgan mal. Y en la medida en que me cierre, impidiendo que salga mi verdad interior, me sentiré frustrado.

Sin embargo, no hay que caer en la ingenuidad de interpretar lo que decimos en el sentido de que para obrar correctamente en muchas ocasiones será necesario liarse a bofetadas con todo el mundo, o enfrentarse con todos aquellos que estén en desacuerdo con nuestro modo de sentir. No, externamente he de adoptar la respuesta o la conducta más inteligente dada la situación concreta, pero aceptando por dentro y viviendo conscientemente toda la carga de contenidos referentes a la situación de que se trate.

Por ejemplo, tengo un conflicto con mi jefe, y conviene que obre con cuidado porque, naturalmente, puedo salir perjudicado, y es muy importante para mí y para los míos evitar a todo trance no sólo un posible despido, sino incluso el desfavor de mi jefe. Éstos son factores que me obligan a no soltar las riendas de mis impulsos, quedando condicionado por ellos ante la situación. El modo correcto de actuar con plena conciencia de todos mis contenidos, en este caso, será el siguiente: tomar conciencia interiormente de todo lo que hay en mi interior respecto al asunto de que se trate, sin disfrazarlo con razones especiosas, ni cerrar su verdad a mí mismo. Y tomar además conciencia de los hechos externos que influyen también en el problema concreto que debo resolver. Luego obrar externamente del modo más inteligente de acuerdo con todos esos datos internos y externos, afirmando, negando o limitándome a hacer una observación respetuosa.

Lo que interesa es que no me engañe a mí mismo respecto a mis verdaderos sentimientos, aunque deba controlar mi conducta de cara al exterior. Porque estos sentimientos e impulsos que no queremos reconocer mintiéndonos a nosotros mismos son los que crean la carga negativa de las represiones que pueden llegar a deformar la personalidad; y cuyo efecto más leve es no acertar con la solución satisfactoria de nuestros problemas personales.

Si he de contener mis palabras o mis actos, porque las circunstancias externas así lo aconsejan, pero siendo plenamente consciente de por qué lo hago, la inhibición externa no inducirá una represión interna que añada una carga al inconsciente, porque se verifica en el plano consciente y se vive como experiencia completa, sin residuos no vivenciados, que son el lastre de que se nutre el inconsciente negativo. En el mismo plano consciente sentiremos surgir impulsos que nos mueven a liquidar la energía no empleada en el exterior -si nos hemos callado, porque así convenía-, y nos pondremos a cantar, o a hacer ejercicio físico, a trabajar, o a lo que sea, completando así del todo el circuito energético de aquel acto.

Hemos expuesto el modo correcto de obrar. Pero de hecho, a lo largo de nuestra vida no hemos liquidado muchos de nuestros impulsos, ni en su aspecto exterior ni mucho menos en el interior. Durante años hemos ido acumulando una carga enorme en el inconsciente, y toda la rebeldía, el miedo, la angustia que sentimos en circunstancias que de suyo son desproporcionadas para producir esas reacciones, se deben a la presión de la carga que empuja desde nuestro fondo inconsciente. Aprender a actualizar esta energía del inconsciente es aprender a crecer interiormente, es aumentar la energía disponible en proporciones verdaderamente industriales.

¿Cómo hacerlo? Vamos a exponer varias técnicas que nos ayudarán a conseguirlo. Pero interesa desde el primer momento que nos demos cuenta de los puntos esenciales para que surtan efecto. De ese modo al llevarlas a la práctica sabremos insistir en ellos, no dejándonos llevar por la rutina, que nos haría perder de vista lo principal envolviéndonos en detalles accidentales.

### *Observaciones sobre las técnicas más adecuadas*

Los requisitos de toda técnica de actualización de energía del inconsciente son:

- Que se verifique una auténtica movilización de energías (las emociones, los impulsos son energías). No basta, por lo tanto, barajar unas ideas en la cabeza, que se queden en pura teoría.

- Estas energías han de ser manejadas de un modo consciente, con plena lucidez, pues sólo así se incorporarán a la mente consciente. De otro modo se liberarían, dejarían de ser represiones, descargando, por lo tanto, la tensión interior, pero sin enriquecer la energía del consciente.

- Se ha de conseguir, gracias a esta presencia constante de la mente consciente, el efecto de un cambio de estructura mental y un cambio de actitud. Cambio de estructura mental, porque las ideas que iban asociadas a los contenidos de la presión se modifiquen al desaparecer ésta. Y de la actitud, porque toda presión comporta una actitud de recelo, de desconfianza, de hostilidad, y esta actitud varía también a medida que la energía pasa por la mente consciente.

La asistencia a espectáculos de masas en los que el individuo puede dar salida a sus impulsos refrenados sin pasar por mal educado ni llamar excesivamente la atención (fútbol, baloncesto, boxeo, etc.), gritando, insultando incluso a los jugadores, árbitros, hinchas del equipo contrario, etc., son un medio de descarga de la tensión almacenada en el interior, pero, hecha en las circunstancias concretas en que tiene lugar, no tiene eficacia para aumentar la energía consciente de la persona. Porque mientras grita y da salida a raudales de energía, reprimida de ordinario por la censura habitual que imponen a su mente consciente las costumbres sociales, se deja llevar por el apasionamiento y la exaltación, que le dominan, lo que supone que su mente está cerrada, pues si se mantuviera en plena lucidez se guardaría muy bien de hacer todo aquello. En efecto, una vez pasada la exaltación, si le pidiesen que chillase y se moviera del mismo modo que antes, no lo haría. Y es que sólo gritamos y nos dejamos llevar por los impulsos reprimidos cuando pasa a primer plano la emoción dominando a la mente consciente, que queda relegada a un segundo o tercer plano. Así, la energía que brota y se descarga sigue una ruta alejada de la mente consciente y no puede incorporarse al yo experiencia, que apenas se da cuenta de la energía que allí despliega ni menos aún se adueña de ella, haciéndose sujeto consciente de la misma para siempre, lo que sí supondría un verdadero incremento de la firmeza y seguridad de la persona. Por lo tanto, la energía que sale no modifica ni la actitud básica habitual ni las ideas o estructura mental. Sólo es una simple descarga que nada esencial varía en la personalidad, pues el inconsciente vuelve pronto a cargarse de nuevo como antes en cuanto la mente consciente establece otra vez la censura, impidiendo nuevas descargas.

Semejante a este tipo de descarga es la del llanto o los gritos de desesperación, de enfado o de ira. Excelentes como medio de descarga, pero suelen coincidir con momentos en que la emoción domina la mente, y ésta permanece por eso mismo más cerrada. No se cumple, por lo tanto, uno de los requisitos fundamentales para que la energía liberada pase a reforzar el consciente, el de la plena lucidez mental

mientras se produce la descarga. El sujeto vive esos momentos oprimido por la sensación, la emoción, la pena, el frenesí de la pasión, que brota virgen, rompiendo todos los diques de contención del consciente, pero una vez pasado el alud, la mente vuelve a hacerse dueña de la situación, reprimiendo los impulsos, igual que antes, y la persona sale de su acceso sin haber cambiado de actitud. Se habrá producido en su inconsciente una descarga temporal, pero no habrá resuelto nada, pues su actitud continúa siendo la misma, y lo más probable es que tenga necesidad de volver a verse de nuevo llorando, quejándose o gritando una y otra vez sin que se modifique nada sustancialmente en su interior. Todo porque su mente no ha estado del todo abierta a la situación, mientras se producía la descarga.

### *¿Por qué es tan difícil ahondar en el inconsciente?*

Lo verdaderamente difícil es abrir la mente, manteniéndola lúcida y consciente, y al mismo tiempo lograr abrir la puerta del inconsciente y descargar los impulsos reprimidos. De tal manera que éste es el nudo gordiano que hay que desatar en las técnicas, si éstas han de producir de verdad una descarga de energía y una incorporación de la misma al consciente.

Porque todo lo que está archivado en el inconsciente lleva la etiqueta de «prohibido», «no debe salir», etiquetas puestas por nuestra mente consciente a requerimiento de los imperativos de la moral, de la educación social, etc., para evitar que seamos reprobados en cualquier orden. Y claro está, cuanto más conscientemente actuamos, más reprimimos el inconsciente. Consciente e inconsciente, podríamos decir, funcionan como los platillos de una balanza: uno sube cuando el otro baja. Las leyes por las que se rigen son inversas, pues los valores de ambos son contrarios. Lo que el inconsciente lucha por expresar, lo detesta el consciente y lo reprime; lo que el consciente eleva hasta convertirlo en yo-idea, cierra la puerta a los contenidos del inconsciente. En realidad no es así, pues nosotros somos ambas cosas, y todos los valores son nuestros igualmente. Pero tal como se han situado en nuestro psiquismo, aparecen como opuestos. Por ejemplo, si a un niño que tiene ganas de hablar le decimos que no debe hacerlo si no tiene permiso, ocurrirá que este niño asociará el hecho de ser espontáneo en el hablar con el de ser una persona mal educada, que provoca las críticas de los demás y su rechazo. Cuanto más quiera ser él, más se esforzará en callarse, y sentirá más la necesidad de pedir permiso cuando tiene que decir algo. Pues todo lo que está prohibido va asociado a valores contrarios a los del yo consciente.

A este mecanismo opuesto de ambas estructuras se debe la dificultad de descargar el inconsciente por propia voluntad, porque cuanto más queramos conscientemente descargar lo que tenemos reprimido, con mayor fuerza estaremos presionando para no descargarlo. Algo similar a lo que nos ocurre cuando queremos dormir. El dormir no es un proceso consciente, sino que nos invade el sueño desde las zonas oscuras del inconsciente. Así se explica que cuanto más nos proponemos quedarnos dormidos, menos lo logramos, pues con nuestro acto consciente de voluntad estamos impidiendo que nos venza el sueño.

Esta dificultad que existe para la descarga consciente de las represiones es la causa de que casi todo el mundo sufra los efectos de una fuerte tensión psicológica, producto de todos los problemas y conflictos pendientes de solución y de todos los impulsos que no han encontrado salida. Y es interesante notar que el inconsciente no tiene edad. Es decir, que allí están presionando, no sólo las represiones más recientes, sino incluso las de nuestra infancia, que hoy consideraríamos ridículas, como el no pegar a un hermanito, o el no rebelarnos contra un insulto de un compañero porque nos veía un profesor, etc.

## Técnicas

Exponemos a continuación una serie de técnicas para descargar la energía reprimida e incorporarla al consciente. Todas son difíciles de practicar, pero merece la pena el esfuerzo, pues el fruto empieza a recogerse desde el primer momento en que comienza a trabajarse, y es de primera calidad: conseguir la plena realización de nuestra personalidad natural. La aceleración del resultado que se obtenga está en proporción del trabajo interior. Aunque siempre es lenta, pues evidentemente no se puede soñar en conseguir arreglar en dos días lo que ha venido fraguando durante años. Toda obra de auténtica maduración interior es siempre lenta, aunque -repetimos- siempre en relación con la cantidad y calidad del trabajo que se realice. De él vamos a hablar a continuación. Entre las técnicas que exponemos, cada cual puede escoger la que considere más a su alcance, si bien no hay inconveniente en practicarlas todas simultáneamente.

### Psicoanálisis

Es la técnica clásica, consagrada, diríamos, de descarga del inconsciente. Nos limitamos aquí a describirla muy brevemente para dar al lector que no la conozca una ligera idea de la misma. Pues como requiere la asistencia continua de un médico psicoanalista, es éste quien en cada caso particular da las instrucciones pertinentes.

En la sesión psicoanalítica, el paciente se tiende en un diván, y el médico asiste colocándose detrás, con el objeto de no despertar en su paciente ninguna sugerencia.

Se aconseja al paciente que comience a hablar dejándose llevar, naturalmente, por cuanto le venga de dentro, sin seleccionar lo que dice con ninguna clase de control mental consciente. La actitud debe ser de abandono a lo que surja de su interior. No importa que diga tonterías, que exprese deseos absurdos, alegrías incomprensibles, aparentes inmoralidades, lo que sea, con tal que todo proceda sin interferencias del dinamismo espontáneo de sus contenidos interiores. A medida que va aprendiendo a dejarse llevar por esta especie de abandono y no controla lo que sale para decirlo o callarlo, ni influye en escoger lo que ha de decir o hacer -pues también puede expresar sus impulsos con gritos, gestos, etc.-, van surgiendo las verdaderas represiones, que él mismo nota por la sensación especial que le producen, y que se van asociando, comenzando a fluir hacia el exterior una serie de inhibiciones de un mismo tipo, correspondiéndose con escenas a veces muy alejadas temporalmente pero que en el inconsciente se hallaban relacionadas. Suele haber dos etapas, una de transferencia positiva, en la que el paciente transfiere lo que sale de su interior al doctor, viendo en él al salvador de sus opresiones, al sabio que resuelve sus problemas, etc. Luego sucede a la anterior una etapa de transferencia negativa, y empiezan a surgir del inconsciente represiones en las que domina el aspecto negativo, rebajando la figura del doctor tanto como antes la había realzado.

De este modo, manteniéndose la persona en una actitud mental neutra, aunque consciente, en la que se da facilidad para que emerjan y se expresen todos los contenidos, se descarga la presión del inconsciente y a la vez se incorpora su energía al consciente, que se mantiene de continuo alerta y lúcido, terminando de vivir todas las cosas que habían quedado a medio vivir.

Los inconvenientes de la técnica psicoanalítica son de orden práctico: su extremada duración -tres sesiones semanales durante un espacio comprendido entre 2 a 5 años - y su consiguiente coste económico. Además requiere un buen psicoanalista, especialidad médica en la que escasean los profesionales.

## Recreo

Es ésta una técnica en apariencia intrascendente y aun ridícula, pero quizá la más eficaz de cuantas exponemos en este libro.<sup>1</sup>

1. Esta técnica es una adaptación a nivel psicológico del Subud, técnica superior que parte del nivel espiritual, desarrollada en la obra de A. Blay La personalidad creadora.

Para evitar la extrañeza que pueda causar su descripción conviene que observemos lo que ocurre a los niños en las escuelas y lo que nosotros mismos hacíamos cuando teníamos pocos años. Después de unas horas de trabajo escolar en la clase, conteniendo los nervios y las ganas de jugar y, por lo tanto, de verdadera represión, especialmente los días en que la clase se hace más pesada y aburrida, los niños salen a recreo y, durante unos momentos, gritan, gesticulan, corren, saltan, hacen gestos incomprensibles, fuera de lo normal. Es que se ha estado violentando durante el tiempo de inmovilidad obligada la natural tendencia del niño a expansionarse. Es una energía acumulada que presiona. Cuando el dique que la contiene se abre, salta como un muelle que ha estado tenso y que repentinamente se suelta. Es una descarga espontánea y sana de la tensión acumulada.

Según hemos ido creciendo, desde nuestra infancia, han ido aumentando los motivos de contención de nuestros impulsos naturales, porque las obligaciones se han multiplicado, y las ocasiones que nos brindaban esas expansiones sanas y espontáneas han ido disminuyendo. Además hemos incorporado a nuestro yo-idea el ser personas formales, serias, educadas, concretando estos conceptos en un modo de comportarnos que pone aún más cortapisas a nuestra libertad de expresión. Somos así nuestros propios censores, y no nos permitimos continuar aquel recreo infantil que era a la vez descarga de la tensión acumulada: tememos al qué dirán, e incluso sentiríamos nuestro propio ridículo si nos pusiésemos a hacer algo semejante aun a solas. Y sin embargo, ahora tenemos tanta o mayor necesidad de recreo que entonces, pues ahora es mucho mayor la carga y la tensión acumulada.

Desde niños se nos ha enseñado a satisfacer en privado ciertas necesidades fisiológicas. Del mismo modo se nos debería haber enseñado a limpiar las represiones psíquicas de nuestro inconsciente. Como todo lo que goza del don de la vida, la energía psíquica necesita circular, moverse. ¿Qué le ocurriría a nuestro organismo si los alimentos se estancasen en el intestino? Constituirían un foco de infección que nos intoxicaría. Lo que comemos, o lo asimilamos o lo eliminamos. Los estancamientos, las retenciones constituyen un proceso antinatural que perturba todo el organismo.

Lo mismo ocurre con nuestras energías psíquicas, o sea, con nuestros impulsos y emociones: deben circular. Cuando por circunstancias especiales no pueden salir y expresarse, hemos de buscar el modo de eliminarlos. Y deberían habernos enseñado a hacerlo en privado, lo mismo que hacemos con las necesidades fisiológicas, pues se trata de una verdadera evacuación psíquica. Nos habríamos ahorrado el cúmulo insospechado de perturbaciones psíquicas que ponen en peligro el equilibrio nervioso y el pleno

desarrollo de nuestra vida mental, sobre todo a medida que crecen nuestras obligaciones y responsabilidades, en la complejidad de la vida moderna.

La técnica del recreo consiste en volver a tener de nuevo unos minutos de aquel recreo natural de nuestra niñez, pero corrigiendo sus defectos. Pues nuestros gritos y gestos de entonces no eran plenamente conscientes, condición, como sabemos, necesaria en toda técnica de descarga e incorporación de energía.

#### Ejecución de la técnica de recreo:

Para practicar esta técnica conviene escoger una habitación relativamente tranquila, algo alejada, por tanto, de donde se encuentren otras personas. A oscuras o cerrando los ojos, para evitar que los contenidos que salgan se proyecten sobre los objetos que pueda haber en la habitación o aun sobre las paredes, en el caso de estar vacía.

Cumplidos estos requisitos ambientales que facilitan la eficacia del recreo, se empieza éste colocándose en la postura que prefiera en cada momento, sentado, de pie, tumbado en el suelo, etc. Eche por la borda todos los reglamentos sociales y todas las normas de cualquier índole, todo condicionamiento de ideas acerca de sí mismo, sobre la seriedad y respetabilidad de su persona, y cualquier prejuicio que surja en su mente: piense que va a hacer diez minutos de recreo, es decir, que durante este tiempo es completamente libre y puede hacer lo que se le antoje.

Debe decirse a sí mismo: «Mientras estoy aquí solo ¿por qué voy a tener necesidad de continuar obrando como si estuviera de cara a los demás? Voy a vivir mi verdad; voy a dejarme llevar de lo que me salga más espontáneamente de dentro, sin limitaciones de ninguna clase». Y situarse en aquella precisa actitud neutra de incontrol que facilite más la apertura de lo que presiona en su interior.

Déjese llevar entonces por lo que le venga en gana. Lo importante es que al principio no sepa hacer nada, porque estamos tan condicionados por nuestra actitud consciente de control continuo y autocrítica de lo que hacemos, que hemos perdido el sentido natural de expansión. Pero por poco que lo cultive y que trate de auscultar en su interior -¿qué siento? ¿qué me gustaría hacer? - notará una necesidad espontánea, por ejemplo, de bostezar, de llorar, de cantar, de saltar, de hacer muecas, etc. Se trata precisamente de dejarse arrastrar de esa necesidad que brota como unas ganas ciegas y cada vez más frescas y hondas de dar salida a cuanto tiene reprimido dentro.

No hemos de buscar sentido a lo que sale, por raro que nos parezca, pues es el efecto mecánico de la descarga de la energía reprimida. Del mismo modo que no buscamos sentido a los gestos y gritos de los niños que llegan al patio de recreo después de unas horas de contención, pues sus movimientos son el lenguaje directo de esa tensión acumulada; así, cuando en el ejercicio del recreo reencontramos nuestra voz interior sintonizando con nuestra presión inconsciente almacenada durante años, saldrán directamente los contenidos energéticos en forma de fuertes deseos de insultar, de protestar, de pegar: no hay ningún reglamento que prohíba hacer ni decir nada. No se puede imponer al acto de descarga ninguna crítica social ni valoración ética de ninguna clase. Lo más probable es que salgan más cosas desagradables que alegres, aunque también saldrán éstas. Cuando nos limpian una herida, no miramos si lo que hay en ella es feo o bonito. En el inconsciente lo mismo puede haber represiones de los instintos -de agresividad, sexualidad, etc. - que de amistades cordiales, afectos elevados y aspiraciones sublimes a los que hemos renunciado tal vez por espíritu de derrotismo, por la incompreensión de los demás, o por temor al ridículo.

Lo importante es: 1° la descarga interior, y 2° que mientras tiene lugar nos mantengamos atentos y conscientes como meros espectadores de lo que ocurre en nosotros, aunque tomando conciencia de que aquello que sale es nuestro, sintiéndonos vivirlo, dándonos cuenta de que somos nosotros quienes lo hacemos y porque así lo queremos, es decir, porque permitimos conscientemente la expresión de nuestras represiones. De este modo conseguiremos la descarga de la energía reprimida y a la vez su incorporación a nuestro psiquismo consciente, y quedará reforzada con ella nuestra conciencia de energía y nuestro sentido de propia seguridad interior.

Se pueden hacer tres sesiones por semana y cada sesión nunca deberá sobrepasar los diez minutos de duración, al término de los cuales, aunque no hayamos logrado que salga nada, debemos volver a la actitud de control consciente que mantenemos de ordinario. Ya que, si se prolonga más el ejercicio, podría convertirse en peligroso, amenazando una confusión entre la vida controlada conscientemente y la anarquía de nuestros impulsos incontrolados. Pero realizado en dosis pequeñas y teniendo cuidado al final del ejercicio de cerrar la puerta del inconsciente mediante un acto de voluntad por el que asumimos de nuevo el mando de nuestros impulsos y de nuestra vida psíquica, no tiene contraindicaciones.

Según vaya avanzando en la práctica del ejercicio, observará el lector que lo primero que empiezan a salir son emociones, sentimientos, impulsos, por ser éstos los que más presión ejercen en nuestro inconsciente. A medida que el inconsciente va quedando libre de esta presión emocional la vida afectiva se hace más fácil y espontánea, renovándose la vida de relación. Personas de afectividad reprimida, pierden su sequedad habitual y aprenden a manifestar afecto. Desaparece la timidez -impulsos reprimidos-, dando lugar a una sensación de propia seguridad en el trato con las demás personas, etc.

En la práctica del recreo hay un serio inconveniente: el de sus comienzos. Al principio, no sólo cuando se dispone uno a practicar la primera sesión, sino aun después de haber tenido ya varios recreos, se nota una extraña sensación de alarma. Como si en el interior surgiera una voz que dijera: «¿Qué vas a hacer? ¿Quién te ha engañado para persuadirte a practicar semejante estupidez? ¡Esto no es para mí, pues yo soy normal y no lo necesito! ¡Cuidado, que esto puede ser peligroso!», etc. Todas las excusas que se levantan en nuestra mente para no practicarlo cuando, por otro lado, nos disponíamos a hacerlo, o al menos estábamos inclinados a llevar a cabo este ejercicio, tienen su origen en el mecanismo de autodefensa de nuestro yo-idea. Porque el yo-idea ve amenazados sus valores en la nueva situación, que precisamente pretende actuar al margen de él, reacciona, despertando alarmas que envuelve en pretendidas razones. Hemos seguido el proceso de la práctica de este ejercicio en muchas personas y casi siempre aparece esta alarma cuyo único origen es el citado. Es necesario estar prevenido y no preocuparse.

A esta actitud -que puede surgir en cualquier momento, ya que el yo-idea se opondrá más cuando traten de salir las represiones que más se le oponen - se debe el que pasen incluso muchas sesiones sin conseguir que se tengan ganas de hacer nada. No se percibe que es el yo-idea quien impide adoptar la actitud de relajación mental necesaria para que cese el control habitual, y pueda abrirse el inconsciente.

Recuérdese que para que el ejercicio que estamos comentando sea efectivo y no cause el menor perjuicio en ningún sentido, es preciso que se cumplan ciertas condiciones:

1. Que la persona guarde en todo momento plena lucidez, siendo testigo consciente tanto de sí mismo como de todo cuanto vaya haciendo durante el ejercicio. En el caso de que observe que esta claridad mental disminuye, aunque sólo sea por breves instantes, entonces reduzca el tiempo del ejercicio a cinco



minutos. Y si aun así observa el mismo fenómeno, reduzca también el número de sesiones a una sola semanal.

2. Que ni durante el ejercicio ni finalizado el mismo trate de criticar, juzgar o valorar nada de lo que haya podido hacer, sentir o pensar durante la sesión. Esta práctica, en efecto, no trata de estimular en ningún sentido la tendencia a la introspección ni a la teorización sobre sí mismo.

3. Que una vez finalizada una sesión de recreo se vuelva a la actitud de control que se tiene habitualmente con un definido acto de voluntad, y que por ningún concepto se deje llevar la persona durante el día de ninguna manifestación negativa de sus impulsos, sea en su trato con las demás personas, sea estando a solas.

Practicado así, con discernimiento, este ejercicio es excelente tanto para la progresiva toma de conciencia de energía reprimida en el inconsciente como para neutralizar los estados de tensión que nuestra agitada vida moderna tiende a producir inevitablemente en todos nosotros.

### La abnegación o sobreesfuerzo

Todos tenemos el hábito de desenvolvemos dentro de unos círculos limitados de actividad y cuando alcanzamos el límite habitual de estos círculos sentimos la necesidad de descansar o de variar el tipo de actividad. Esto no ocurre en todo cuanto hacemos, sea de tipo físico, afectivo o mental. Después de un tiempo de intensa expresión de afectos, notamos que la energía afectiva disponible se ha consumido y desaparece nuestra predisposición a seguir con tal actividad. Cuando hemos estado trabajando intelectualmente el tiempo habitual, nos cuesta seguir concentrados e interesados en el mismo tema. En el aspecto físico ocurre exactamente lo mismo: una vez llegados al límite acostumbrado de actividad sentimos la imperiosa necesidad de descansar o de dormir. Pero en todos estos casos, si a pesar de la resistencia sentida seguimos realizando el esfuerzo, a partir de ese momento la energía que gastamos proviene de las reservas de nuestro inconsciente.

Ilustraremos la idea con otros ejemplos:

-Tenemos que hacer una caminata. Llega un momento en que nos encontramos cansados, pero las circunstancias nos obligan a continuar. No nos caeremos, sino que, a pesar de la fatiga, seguiremos adelante. Llegará un momento en que nos sentiremos extraordinariamente fatigados, no obstante, si no hay más remedio, aún continuaremos andando. Es posible hacer una serie de esfuerzos suplementarios que producen una actualización de energía suplementaria también. El primer esfuerzo provenía del consciente, y era el gasto habitual de energía, pero cada uno de los suplementarios saca sus fuerzas de los recursos de reserva del inconsciente.

- Cuando en la esfera profesional trabajamos hasta el cansancio y luego nos obligamos a continuar, la energía que consumimos en hacer este esfuerzo suplementario nos llega del fondo de nuestro inconsciente. Y los sucesivos sobreesfuerzos producen la descarga de la energía reprimida en el inconsciente.

- En el nivel afectivo; los prometidos y los casados no siempre están igualmente dispuestos para la vida afectiva. Nos referimos al sentimiento, no a la sexualidad propiamente dicha. Hay días o momentos en los que uno se siente seco, con dificultad para expresar su afecto y aun para vivirlo de modo sensible. O también, después de largas demostraciones de afecto, llega un instante en que parece que la actitud afectiva, de interés manifestado llega a su límite, se agota. Entonces continuar en aquella disposición afectiva con la misma sensibilidad, aunque cueste sentirla y no llegue a experimentarse apenas es un sobreesfuerzo afectivo.

Como se ve, el sobreesfuerzo puede hacerse en cualquier tipo de actividad, sea física, como el andar o el trabajo corporal; intelectual, como el estudio; social, como la dedicación al bien del prójimo, o afectiva, como las demostraciones de cariño a los familiares. Lo que importa siempre es traspasar el límite de la energía que solemos consumir habitualmente, para utilizar la de reserva, que se nutre del inconsciente.

Para que esta descarga del inconsciente sea constructiva, es decir, para que aumente nuestra riqueza personal de energía consciente sin causar perjuicio, es necesario que el sobreesfuerzo se lleve a cabo con entusiasmo, con atención dedicada y alegre. De otro modo, si sólo se realiza a fuerza de energía de voluntad, puede producir una crispación y excitación nerviosa. Así que, la afectividad tiene un importante papel en el sobreesfuerzo, pues suaviza el aspecto subjetivo de dificultad, que es el que causa la crispación.

Con la técnica del sobreesfuerzo lo mismo puede conseguir la limpieza psíquica la madre que cuida a su hijo, la sirvienta que se ocupa en las faenas domésticas, que el hombre de negocios o la enfermera. Es indiferente la actividad. Lo esencial es la dedicación total precisamente cuando llega la fatiga, y la alegría y el entusiasmo que suavizan el esfuerzo y permiten que esta entrega de sí mismo a la tarea pueda mantenerse indefinidamente, convirtiéndose ya en un estilo personal de vida.

### La atención total

Otra forma mucho más recomendable de practicar el sobreesfuerzo consiste en aprender a permanecer del todo presente a lo que se hace, como si en cada momento lo que se está haciendo fuera lo más importante del mundo y de nuestra vida.

Solemos vivir en una actitud displicente, sin poner atención en las cosas que hacemos, ni en lo que nos rodea. Y guardamos el estar muy despiertos y atentos para los momentos solemnes.

Es esto tan cierto que no hay más que observar a la gente que anda por las calles, que va en tranvías, autobuses, metro, etc.: a pesar de lo difícil que resulta hoy día el tránsito en una gran ciudad y la multitud de reclamos a la atención que nos asedian por todas partes, la mayor parte parecen medio sonámbulos. Y es que difícilmente vivimos con toda la presencia de ánimo y conciencia de nosotros mismos en cada cosa. Nadamos por encima, en una actitud de ir tirando, siguiendo la ley del mínimo esfuerzo, como llamas que se van extinguiendo. A no ser que un tipo de trabajo o unas circunstancias nos obliguen a chocar continuamente con las situaciones reclamando nuestra constante atención, vivimos medio dormidos. En la medida en que no estamos del todo presentes a lo que hacemos, somos arrastrados por la rutina y la inercia. Los hábitos, los condicionamientos que tenemos dentro, producto de las experiencias pasadas, son los que en tales condiciones nos conducen. Ahora bien, es imposible crear nada si no está uno del todo presente con entera lucidez y atención interna y externa.

Si aprendiéramos a estar totalmente presentes a nosotros mismos, haciendo uso de nuestra condición humana dotada de conciencia de sí misma y de inteligencia, tan despiertos como si en cada momento nos jugáramos la vida en lo que entonces hacemos, eso significaría actualizar al máximo la energía consciente y vivir cada cosa con el máximo de energía interior presente. Y este vivir en el máximo constantemente produciría un gasto de energía superior al consumo ordinario, que habría de proceder de los fondos del inconsciente. Al mismo tiempo, con esta actitud de estar plenamente despiertos conseguiríamos obtener un rendimiento óptimo en cada una de nuestras actividades.

Esta atención continua y presencia de uno mismo no tiene por qué abandonarse ni en las horas de distracción ni en las de descanso. Mientras no durmamos, podemos sin esfuerzo físico alguno ser del todo conscientes. Y no sólo podemos, sino que lo absurdo es abdicar ni un instante siquiera de esta prerrogativa humana. El descansar nada tiene que ver con estar amodorrados. Se puede descansar perfectamente permaneciendo lúcidos y gustando así mejor el placer del mismo descanso, como indicamos al hablar de la relajación consciente.

La técnica de la atención total ha de practicarse en cada momento presente. No se puede relegar a un «mañana» o «más adelante». Si no desarrollamos toda nuestra capacidad ahora, no esperemos hacerlo mañana ni dentro de tres meses, pues lo único que poseemos es el instante presente, y el desarrollo que tengamos ya conseguido mañana ha de haberse efectuado hoy.

La técnica de la atención, como la del sobreesfuerzo, tiene la ventaja de que no exige condiciones externas, y es compatible con todas las actitudes particulares e individuales y con todo tipo de trabajo y actividad. Todo se realiza en el interior: en un estado interior de propia presencia y lucidez hacia dentro y hacia afuera a la vez. Sin tensión alguna, sino en la más completa relajación corporal y mental, la persona vive abierta percibiendo y siendo consciente conjuntamente de sí misma y de lo que le rodea, física y espiritualmente.

### La autosugestión

Las represiones que cada uno de nosotros tenemos se deben a la orden de censura dada por nuestra mente consciente a nuestros impulsos. O sea que junto a cada impulso o sentimiento reprimido hay también una representación mental reprimida, es decir, una idea. Al hablar de las experiencias recordará el lector que explicamos la estrecha relación existente entre experiencias y condicionamientos: la repetición de las experiencias, sobre todo de las profundas, produce condicionamientos positivos o negativos, según lo sean aquéllas. Si sólo hubiéramos vivido experiencias positivas, estaríamos condicionados para todo positivamente; habríamos desarrollado todas nuestras capacidades de un modo positivo, y nunca habríamos reprimido ninguna frustración. Si por el contrario sólo hubiéramos tenido experiencias negativas, nuestra vida sería un complejo de miedos y frustraciones que nos harían la vida imposible, pues la vida es afirmación y, si sólo se viven negaciones, en realidad no se vive. Pero esos casos extremos no existen. En los estados intermedios, que son los de todos nosotros, en que andan mezcladas ambas clases de experiencias, lo único que nos impide vivirnos plenamente son los condicionamientos producidos por las experiencias negativas que están actuando desde dentro: condicionamiento que equivale a idea, pues es un concepto minorizado de nosotros mismos en los terrenos concretos en que se han tenido esas experiencias.

La conducta en todos los momentos a, b, o c, es siempre la resultante de un impulso (o energía actualizada), que se manifiesta en un nivel concreto de nuestra personalidad -cualquiera desde el físico al espiritual- y de una idea que da al impulso la forma, la dirección, el sentido. La idea es, por lo tanto, la que conforma la conducta.

Las ideas negativas efectúan de modo mecánico un bloqueo de la energía y las positivas una apertura.

Los condicionamientos negativos nos impiden vivir nuestra plenitud, porque nos hacen creer que somos incapaces de vivirnos mejor. Siempre que nos han dicho: «No harás nunca nada», «eres un inútil», aunque ahora nos riamos de ello, han introducido en nuestro interior una sugestión que ha producido un bloqueo real de nuestra energía.

Claro que aparte hemos desarrollado nuestras capacidades y tenemos muchas experiencias que nos afianzan en que podemos hacer a, b, o c. Y además hemos desarrollado otras ideas positivas. Pero las negativas continúan todas dentro, formando un mundo aparte. Por eso unas no anulan las otras y nos encontramos en ciertos momentos muy valientes, capaces de hacerlo todo y en otros desalentados, dudando de nuestro valer y llenos de temores como si nos creyésemos unos incapaces. Este miedo sólo procede de las ideas negativas asociadas a la energía reprimida.

En resumen podemos considerarnos, desde un punto de vista dinámico, como un sistema de energías, y desde un punto de vista mental como un tinglado de ideas. La idea es el molde y la energía la pasta que circula por ese molde.

### ***Bases de la técnica de la autosugestión***

Esta técnica tiene por objeto aprender a neutralizar las ideas negativas. Si consiguiésemos neutralizarlas todas, desinhibiríamos por completo la energía reprimida que va asociada a dichas ideas negativas.

Quién más quién menos el hombre moderno ha oído hablar mucho de la autosugestión y es corriente verle adoptar una actitud recelosa o despectiva respecto de ella, actitud que se debe al desconocimiento o a las ideas superficiales y equivocadas.

Durante toda la vida nos hemos estado formando por sugestión. En efecto, ¿qué es la sugestión? Tan sólo introducir una idea dentro de la mente, que luego al descender a la mente inconsciente produce unos efectos automáticos. Toda idea que no vaya acompañada de demostración o que no sea evidente por sí misma nos entra por sugestión. ¿Cuántas de las cosas que nos han enseñado nos las han demostrado?, de las que leemos en los periódicos, ¿cuántas hay que son demostradas o evidentes? Sería curioso hacer un inventario de todas las cosas de las que estamos seguros por evidencia propia. Se vería que las que consideramos normalmente como ideas nuestras, nos han venido del exterior y las hemos aceptado sin más por afinidad con un deseo o con un estado de ánimo. Pero las ideas fundadas en razones puramente intelectuales, es decir, deducidas mediante un sólido raciocinio o evidentes, percibidas inmediatamente de modo intuitivo, apenas si podríamos contarlas con los dedos de la mano.

Incluso cuando estamos pensando del modo más racional no nos damos cuenta de que las ideas que estamos manejando no son nuestras, sino que la mayoría de las veces nos estamos apoyando en afirmaciones de otros. Al aceptar esas afirmaciones que no son nuestras ni están demostradas, lo que hacemos es mezclar ideas ajenas con otras propias y colocar al final la patente de propiedad.

Nuestra vida es, pues, un tejido de sugerencias positivas y negativas. Sólo que han entrado en nuestro interior a pesar nuestro. Pero ahora se trata de aprovechar la oportunidad que tenemos de utilizar a voluntad el condicionamiento que pueden producirnos las ideas, y autosugestionarnos. Basta para ello que seleccionemos las ideas que queremos que nos condicionen, que deberán ser sobre todo las que consideramos nuestra verdad y hacer que entren en nuestro interior para que esta verdad se traduzca en conducta.

Está en mi mano, por lo tanto, elegir y determinar cuáles han de ser mis estados y mi conducta. Debo escoger ideas claras, positivas, profundas, fijarme bien en ellas y situarlas en mi interior. Estas ideas se convertirán automáticamente, a pesar mío, en la disposición de ánimo y en la manera de reaccionar y de conducirme correspondiente.

Se advertirá en seguida que lo que aquí decimos acerca de la autosugestión no coincide con la autosugestión tan divulgada que ha llegado a nuestros oídos bastante desprestigiada. Antes bien este tipo de autosugestión es un arma formidable y un poderoso instrumento de trabajo interior y exterior. Piense el lector que toda conducta, todo estado es siempre el resultado de unas ideas fijadas en nuestra mente consciente o inconsciente, y que el hombre en definitiva se conduce ordinariamente, obra y se expresa en la medida que sus ideas se lo permiten. Por lo tanto, hacer penetrar ideas como aquí pretendemos es modificar conductas.

La fuerza del condicionamiento que produce una idea depende de la profundidad con que ésta ha calado y se ha instalado en el inconsciente de la persona. Cada condicionamiento nuevo se coloca sobre los antiguos, por lo tanto los nuevos condicionamientos que refuerzan los antiguos aumentan su potencia, y su eficacia. Todo el problema de autocondicionarnos de forma que cambien de raíz los viejos condicionamientos estriba en dar con el modo de hacer penetrar ideas hasta el fondo de nuestra mente. Si introducimos muchas ideas, pero sólo en la superficie o en planos intermedios, de momento nos deslumbrarán, pero pronto se irán sobreponiendo las antiguas y las nuevas terminarán desapareciendo. Repetimos que la eficacia del condicionamiento está en relación directa a su profundidad.

### *Cómo conseguir que las ideas profundicen*

Nuestro modo de pensar habitual no llega nunca al inconsciente. Prueba de ello es, por ejemplo, el esfuerzo que nos cuesta recordar tantas cosas: pasa el tiempo y no sube el recuerdo pedido al archivo de nuestra memoria, montada en nuestro inconsciente. Si estuviera en nuestra mano penetrar allí, inmediatamente obtendríamos la respuesta deseada.

Pero hay un procedimiento a nuestro alcance para llegar hasta el inconsciente. Si en el momento en que estamos sintiendo un impulso, una emoción, un deseo, una vivencia cualquiera muy viva, nos hallamos atentos, observaremos que estas vivencias surgen del inconsciente. Manteniendo con viveza el sentimiento, la emoción, tenemos, por lo tanto, un puente abierto entre nuestro consciente y nuestro inconsciente. Y si entonces asociamos a dicha emoción una idea, esta idea llegará hasta el inconsciente a caballo de la emoción. Cuanto más fuerte sea el sentimiento, más profundamente penetrará y con ella más hasta el fondo se introducirá la idea.

De todo lo dicho se desprende que los requisitos que debe reunir la autosugestión para que sea eficaz son:

-Que la idea con la que tratamos de sugestionarnos sea positiva, básica y simple. Ya queda explicado el significado que damos al adjetivo «positiva». Por básica entendemos toda idea de una cualidad fundamental positiva: energía, seguridad, buena disposición, afecto, etc.; no serán, por tanto, cualidades que no dependa de nosotros poseer, como la riqueza, el arte de pintar, etc. Y aún las básicas debemos proponérselas en forma positiva. Así, no debemos decirnos: no tendré miedo, no quiero ser débil, etc., porque el inconsciente lo único que recibe dentro es la vivencia asociada al sustantivo, no el «sí» o el «no», y la vivencia que va asociada a la palabra débil es la debilidad, que deja dentro su resonancia. Por lo tanto, sólo debe hacerse hincapié en el aspecto positivo de la cualidad básica: «tengo decisión, iniciativa, seguridad, etc.».

Hemos dicho además que la idea debe ser simple. Es decir, expresada en una sola palabra, de forma corta y sin argumentarla. El inconsciente es ciego, no entiende de razones. Hay que ir directamente a lo esencial, sin perderse en derivaciones de la cualidad: cuanto más básica sea, será más simple y también más nuestra, más verdadera.

- Entramos así en otra cualidad de la idea sugestionada: que sea verdadera. El ser básico ya lo implica, pues las cualidades básicas las tenemos todos. Pero aquí nos referimos además a que tenga una veracidad actual respecto de nosotros. Por ejemplo, una persona que se muera de miedo ante cualquier cosa, no puede decir: yo soy valiente, sin que en el consciente surja una réplica que lo desmienta. Se necesita, por lo tanto, que la verdad formulada lo sea tanto para el inconsciente como para el consciente. En el caso citado de la valentía, así es cierto afirmar: «yo quiero ser valiente», o «me gustaría ser valiente». Las cualidades básicas las tenemos todos, pero no actualmente en el grado más elevado. Por eso mismo debe prescindirse de grados y afirmarla absolutamente, ya que entonces es completamente cierta. Entonces lo único que resuena para el inconsciente es la cualidad, y por otro lado, el consciente no tiene más remedio que reconocer que es cierto.

- Es preciso también que la idea de la cualidad que queremos instaurar en nuestro inconsciente provoque la vivencia y la emoción de la cualidad. Si quiero introducir la idea de que «yo soy energía», al decir «energía» he de despertar en mí la resonancia que produce esta palabra: «energía», «energía»..., no precisamente la palabra, sino la resonancia viva encerrada en ella. Para mí, la energía tiene una significación no sólo intelectual, sino vivencial, evocando quizá un momento concreto en que me he sentido muy lleno de energía, o tal vez la sensación de energía que me han producido escenas que he presenciado. Esta vivencia es la que tengo que renovar y sentir con todo el entusiasmo e ilusión que encierra la palabra «energía» movido por las ganas que tengo de poseerla. Cuando logremos vivenciar la idea, actualizando y manteniendo al máximo el sentimiento que provoca, y en los instantes de mayor intensidad vivencial repitamos: «yo soy energía», tomando conciencia con la mayor atención posible de este complejo idea-emoción, entonces la cualidad de ser enérgico irá calando en el fondo del inconsciente. Hay que repetirla muchas veces, sosteniendo cuanto tiempo sea posible la vivencia, para afianzarla más profundamente.

Conviene trabajar con una sola cualidad durante unos quince días seguidos, dedicando cada día 7 u 8 minutos a la técnica de la autosugestión. Y el resto del día no preocuparse más. El cambio vendrá por sí solo automáticamente. Con el mismo automatismo con que ahora obramos en virtud de los condicionamientos adquiridos anteriormente. Pronto nos sorprenderemos obrando y sintiendo de acuerdo con las ideas autosugestionadas.

Hay que escoger los momentos del día en que uno se sienta más tranquilo, siendo los mejores los anteriores al sueño, con tal que uno se mantenga del todo despierto aún. Son instantes muy propicios a la evocación, pues la mente consciente empieza a perder el control. Pero si es necesario, para no dormirse, en vez de estar tumbado, se colocará sentado con comodidad. Todo con el objeto de procurar que se tenga una noción clara y viva de la cualidad.

Como habrá visto el lector, no hemos hablado para nada y hasta hemos excluido como ajeno a la verdadera sugestión el intento de adquirir mediante ella cualidades que son relativas, como el querer ser más importante que otros o buscar cualidades que exigen un adiestramiento. Hablamos sólo de aquellas que consisten en estados internos, es decir, cualidades básicas. El dudar que poseemos éstas o creer que las tenemos en grado muy restringido, es siempre un error. Todo hombre tiene una capacidad natural respecto de las cualidades básicas y puede siempre también desarrollarlas. La duda proviene de la comparación que establecemos con los demás. Y éste es uno de los serios errores que cometemos. Pues nosotros, independientemente de los demás, ante todo somos lo que somos. Somos empuje de vida, deseo de superación, inteligencia, energía biológica y psíquica, etc. Luego, en un tiempo mental segundo, vivimos, nos relacionamos. Si a partir de aquí empezamos a tender un puente de comparación con los demás y llegamos a considerarnos superiores o inferiores respecto a ellos, porque unos aparecen con más cualidades o con menos que nosotros, esto no quita el que nosotros las tengamos. Pero es que insistimos tanto en el término externo de la comparación que llegamos a minusvalorarnos porque nos definimos sólo por la comparación en lugar de hacerlo por nosotros mismos.

Lo que soy yo por mí mismo, es lo sustantivo, lo mío; lo que soy por comparación, es lo adjetivo, en lo que no tengo por qué insistir. Cuando, por ejemplo, una persona está acomplejada de ser tonta es porque se adhiere a la verdad de que es menos inteligente que otra para definirse a sí misma, como si este menos fuera su sustantividad, su realidad, sin vivir primero la inteligencia que sin duda es. Lo correcto consiste en vivir primero lo que uno es, en este caso la inteligencia, pequeña o grande, pero tomando plena conciencia de ella para vivirla toda. Si yo llego a tener conciencia y vivo de modo permanente lo que soy, entonces podré compararme y veré que soy de tal modo y que los otros son en esa cualidad más o menos. La comparación no me aplastará ni me hinchará, pues no me apoyaré en ella, sino sobre la vivencia positiva, cierta y verdadera de lo que yo soy, evitando la confusión de tomar lo accidental como si fuera sustantivo y esencial. Sólo nos resta añadir que el origen de este mal está en que la persona no se vive a sí misma más que parcialmente, por haber tenido experiencias negativas, o represiones en aquella cualidad.

## 6. LA INGENTE ENERGÍA ASOCIADA A NUESTRA IMAGEN DEL MUNDO EXTERIOR

### *La curiosa decisión de nuestra mente consciente*

Como hemos dicho repetidas veces a lo largo de este libro, la energía psíquica es el poderoso combustible que nos hace funcionar en todos los niveles.

Si esta energía se expresa a través del nivel físico, da lugar a los impulsos y necesidades instintivas: necesidad de descanso, hambre, necesidad sexual, etc. Cuando se manifiesta a través del nivel afectivo

produce una sensibilidad específica para todo lo emotivo, tanto en el aspecto centrífugo -necesidad de expresar afecto, de expansiones- como en el centrípeto -necesidad de recibir afecto, de sentirse estimado-. Y si la energía se expresa a través del nivel mental, causa todos los impulsos que vitalizan este nivel: necesidad de adquirir -curiosidad intelectual- y de aplicar y comunicar el propio saber. Todo ello son formas cualitativas de nuestra energía.

La energía también nos sirve para tomar conciencia de nosotros mismos. Nos sentimos vivir en la medida en que circula energía: a mayor cantidad de energía circulante, nos sentimos vivir de modo más intenso y real y vivimos las cosas con mayor cercanía y relieve. Es éste el aspecto cuantitativo de la energía.

Lo que acabamos de decir aparece muy claro en los casos de enfermedad: en el enfermo baja el tono vital y pierde interés por el mundo exterior, por la gente, por sus actividades profesionales, etc. A medida que se agrava la enfermedad, se va desinteresando de todo, como si lo exterior se difuminase hasta borrarse. Luego, cuando vuelve a recuperarse, no sólo se va sintiendo más fuerte; al mismo tiempo va cobrando curiosidad por las cosas, que de nuevo adquieren para él mayor realidad. Las cosas, pues, aumentan o disminuyen para nosotros su realidad proporcionalmente a la energía que circula en cada instante por nuestro psiquismo consciente.

Pero además, entre la variedad de cosas externas percibimos mejor las que se relacionan con nuestros niveles más vitalizados de energía. Si ésta circula intensamente por el nivel afectivo, nos interesa más todo lo relacionado con la vida afectiva. Por eso en la adolescencia tiene prioridad lo afectivo sobre lo intelectual. Y luego, según se acerca la madurez, la vida afectiva pierde terreno y lo recupera la intelectual. Por la misma razón unas personas dan gran importancia a cosas que para otras pasan inadvertidas: el asceta que ha hecho circular mucha energía por sus niveles espirituales vive con gran realismo los más pequeños incidentes de su vida espiritual, mientras el atleta no percibe tal vez la importancia que puedan tener, pero sí está muy atento a los menores detalles de su forma física.

Los estímulos que ponen en acción nuestra energía, proceden de dos fuentes: de una interior, el impulso vital primario que da lugar a las necesidades básicas en los distintos niveles y que se especifica individualmente conforme al temperamento y a las condiciones concretas de vida; y otra exterior, el medio ambiente: un coche lujoso, una joven bonita, un paisaje bello, una obra de arte, un libro interesante son objetos que movilizan la energía desde el exterior provocando reacciones en distintos niveles de nuestra personalidad. Nuestra energía se actualiza, pues, de forma espontánea o como respuesta a un estímulo externo.

El exterior nos llega a través de los sentidos: la vista, por ejemplo, capta las imágenes visuales de las cosas. Cada imagen provoca en nuestro interior una reacción, consistente en cierta descarga de energía asociada a los valores que despierta aquella imagen. Por ejemplo, veo un cuadro; las sensaciones de belleza, de armonía, de vigor, de plasticidad que me produce son reacciones despertadas por la imagen, pero estas reacciones tienen lugar gracias a la energía que se desencadena en mí en el nivel estético afectivo, como respuesta ante aquel estímulo. Según esto, nunca percibimos directamente la realidad, las cualidades, la fuerza que tienen las cosas. De las cosas, de la gente, de las situaciones, etc., sólo captamos la representación sensible, y todas las cualidades que creemos ver en ellas no son más que el resultado de nuestra descarga de energía interior, actualizada por esa representación sensible. Pero la energía interior, al actualizarse en cada experiencia puede seguir dos caminos. Uno que va a parar al centro nervioso y psíquico que yo vivencio como mi «yo»: si me enfado, el sentimiento de ira que experimento -que es una actualización de mi energía en el nivel afectivo- va asociado a mi centro en donde yo me vivo a mí mismo, en donde veo que ese sentimiento es mío, que lo siento yo: -yo tengo ira. Y otro camino que conduce al



centro donde percibo las cosas del exterior, que vivencio como «no-yo»; por ejemplo, en el caso de contemplar un cuadro, de ver a una persona, etc.: las cualidades que percibo en ellos - también vivenciación de mi propia energía en el nivel correspondiente -las considero no-yo, a pesar de que la energía que percibo en esta vivenciación es tan mía como la anterior.

Así, pues, mi energía se escinde dirigiéndose y agrupándose en torno a dos centros separados entre sí: el centro de mi yo, en el que toda la energía está actualizada como mía, y yo he tomado conciencia de ella; y el centro del no-yo, en el que se centra mi energía que he vivenciado como no-mía, porque la asociada a imágenes del no-yo o mundo externo. De esta última no he tomado conciencia común mía, sino como no-mía, y, por lo tanto, no ha aumentado mi noción de fuerza y seguridad.

### *Las cualidades que apreciamos en el exterior son nuestras*

Las cosas exteriores provocan en nosotros una descarga de energía unas veces intensa, otras, débil. Hay momentos en que vivimos lo exterior como lo más real e importante. Por ejemplo, si voy a ver un partido de fútbol, en las jugadas culminantes estaré pendiente de lo que sucede en el campo y la situación del no-yo será para mí mucho más real que la del yo, hasta el punto de que si entonces alguien quiere hablarme, no le haré el menor caso: en aquellos momentos, el mundo exterior me tiene hipnotizado, es decir, que la energía se está actualizando toda ella con gran intensidad en el centro psíquico o foco mental en que percibimos el no-yo, lo exterior.

En otros momentos vivimos con mayor intensidad el yo. Por ejemplo, cuando nos sentimos más ofendidos, no queremos avenirnos a razones ni saber nada de circunstancias atenuantes; sólo sentimos la necesidad de descargar nuestra vivencia colérica expresándola en forma de una enérgica protesta: la energía se centra con intensidad en el núcleo en que nos vivimos como yo. Ambos fenómenos son efecto de una fuerte descarga de energía interna.

Esto nos lleva a la siguiente conclusión: que toda la energía que somos capaces de apreciar en el exterior es sólo la proyección de nuestra propia energía y no proviene nunca del objeto externo. La seguridad y la firmeza que creemos percibir en una persona a la que consideramos de mucho carácter, no son cualidades que ella posea, sino nuestras: es nuestra respuesta ante un estímulo externo. Pero como van asociadas a la imagen de aquella persona, nos parece que son de ella. Lo mismo ocurre con todas las cualidades básicas, con los estados de conciencia, y con los modos de ser y de sentir: no percibimos nunca la cualidad interna de los seres externos a nosotros, únicamente percibimos su imagen, y reacciones ante esta imagen. La realidad de la cualidad que percibimos la ponemos toda nosotros mediante la energía de nuestra reacción. Pero no nos damos cuenta de que la cualidad se produce en nuestro interior, porque como la vemos asociada a la imagen que determina el estímulo externo, creemos que lo que percibimos es directamente lo de fuera.

Insistimos en que todas las cualidades que admiramos en cualquier persona, en cualquier realidad del orden que sea, todos los valores intrínsecos, naturales, básicos, todos los estados internos que admiramos son nuestros. No quiere decir esto que fuera no tengan también existencia. Lo más probable es que la tengan y quizá por ello su imagen es capaz de despertarlos en nosotros. Pero sea de esto lo que fuere, lo que sí es seguro es que cuando yo percibo, lo que vivo, lo que atribuyo a los demás, es del todo mío, porque es producto de la descarga de energía que se produce en mí.

Vamos a detenernos a aclarar estas ideas con algunos ejemplos:

Cuando estoy admirando a una persona por la inteligencia que percibo en ella -la inteligencia que intuyo directamente, no la que deduzco pueda tener-, independientemente de que esa persona sea o no muy inteligente -y es muy probable que lo sea- toda la inteligencia que estoy viendo en ella es mía. Porque me doy cuenta de que aquella persona es inteligente e intuyo su inteligencia mientras habla, gracias a mi capacidad de entender, es decir, gracias a mi propia inteligencia, que para abarcar el grado de las demás ha de dilatarse hasta ese mismo grado. Pues si dicha persona expresase algo en un nivel de inteligencia más elevado del que yo soy capaz de alcanzar, aquello no tendría para mí ningún sentido. Por eso nuestra afirmación se extiende a decir que tenemos toda la inteligencia que somos capaces de intuir directamente, no la que deducimos cuando, por ejemplo, por el hecho de no entender lo que explica una persona creemos que se debe a que es muy inteligente, o más cultivada que nosotros.

Así, pues, resulta que nos hemos pasado la vida admirando a muchas personas por sus excepcionales dotes y cualidades de toda índole, por su vigor interior, su seguridad, su optimismo, su confianza, su delicadeza, su afectuosidad, etc., y en resumen de cuentas todas estas cualidades han sido siempre nuestras. De nuestra profunda realidad hemos vivido, pues, una parte a nombre propio, la que se ha polarizado en el centro de nuestro yo, y otra parte muy importante a nombre ajeno, la que hemos adjudicado a las cosas y a las personas, al no-yo. Ha sido una larga historia de renunciaciones sucesivas a lo que es nuestro: desde nuestra niñez hemos asociado a la imagen de las personas que nos han rodeado - nuestros padres, y los maestros y amigos que han arrastrado más nuestra admiración- cualidades y valores eximios, y en nuestro interior hemos deseado muchas veces haber tenido la suerte de poseer nosotros lo mismo que admirábamos en ellos, conformándonos con reconocer que era un sueño imposible. Y, sin embargo, esos valores y esas cualidades habían salido de nosotros, eran desde el primer momento patrimonio de nuestra personalidad. Sólo que en vez de vivirnos a nombre nuestro los vivíamos como ajenos, polarizando su actualización en el núcleo o centro del no-yo.

Queremos insistir en que hablamos sólo de cualidades que percibimos directamente, sintiendo o entendiendo lo que vemos fuera, no formándonos tan sólo una idea remota o deducida por raciocinio. Está en esta línea el darnos cuenta del espíritu generoso que anima a una persona percibiendo nosotros y dándonos cuenta de la disposición de ánimo interna de esa persona, aunque sin vivirlo como nuestro, sino creyendo que es ella quien lo tiene y no nosotros; esa generosidad de espíritu es una de nuestras cualidades. Igualmente la percepción de la belleza de un espléndido paisaje: toda la grandiosidad, y la belleza que vemos en él y que nos inspira son sentimientos que están en nosotros y que podemos aplicar en nuestra vida.

Esa percepción directa se produce cuando la imagen es apta para despertar la noción de una cualidad que reside ya potencialmente en nuestro interior.

Subrayamos también que nos referimos siempre a cualidades básicas, interiores, por tanto a estados y actitudes, no a cualidades que dependan de un adiestramiento o de una disposición corporal. Por ejemplo, si noto que una persona es un artista, que tiene temperamento de tal, no porque sé que pinta, sino porque veo en él cierta sensibilidad por la belleza, quiere decir que yo lo soy precisamente hasta el mismo grado que capto en él. Pero de ningún modo que sé pintar como él, pues su adiestramiento en el arte concreto de la pintura puede ser muy superior al mío y hasta es posible que yo no tenga siquiera dotes de pintor. La técnica pictórica es muy compleja, y la sensibilidad para este arte no es el único elemento que forma a un buen pintor.

Al llegar aquí, seguramente insistirá el lector: «Si tenemos todas estas cualidades que vemos en los demás, ¿por qué no las vivimos nosotros?». Aunque ya hemos dado la respuesta en líneas anteriores, vamos a insistir sobre este punto.

Hemos dicho que todo lo que percibimos como exterior lo asociamos a un núcleo distinto del que recibe lo que percibimos como nuestro. Para comprenderlo mejor, diríamos que es algo así como si una persona tuviera un capital pero hubiera impuesto una parte de él en el Banco a nombre de otra persona. Aunque quiera usar esa parte, mientras no figure de algún modo a nombre suyo, no podrá disponer de él. También la energía es toda nuestra inicialmente: una parte de ella la vivimos como propia, que es la que actualizamos en el núcleo del yo; otra parte, sin embargo, aunque también se actualiza en nosotros, queda prácticamente muerta para nuestro uso, por estar hipotecada a favor de otras personas y de otros seres, ya que la referimos al núcleo del no-yo. Así que, aunque sea nuestra, es como si no la tuviéramos.

Hay personas muy tímidas que trabajan en el teatro como actores. Y salen al escenario para representar a personajes de autoridad, teniendo que hacer uso de un gran aplomo. No obstante, a pesar de su timidez, interpretan perfectamente estos papeles. No es que finjan, sino que en aquellos momentos aciertan a vivir de verdad la seguridad y la firmeza de carácter de su personaje. Ahora bien, si ellos no poseyeran esa energía, no podrían usarla en la interpretación de su papel. Lo que pasa es que tienen todas esas cualidades, pero están asociadas al núcleo del no-yo. De ahí que sepan vivirlo bien. Pero en cuanto salen del escenario y empiezan a obrar como ellos mismos, como su yo habitual, desaparecen aquellas cualidades y no aciertan a vivir más que lo que está registrado en este núcleo, que como no ha vivenciado aquellas cualidades, es incapaz de vivirlas.

Es tan cierto esto que no sólo son nuestras las cualidades que vemos en las demás personas y en las cosas, sino que también lo son las que imaginamos en los personajes de una novela que estamos leyendo, en los de una narración que oímos, en los de una película, etc.

Ningún ejemplo ilustra mejor estos hechos que el fenómeno que tiene lugar mientras asistimos a una proyección cinematográfica. La pantalla se ilumina y comienza a desarrollarse sobre ella la trama de una película. Presenciamos la acción de unos personajes que obran según su propia psicología, dotados de diversas cualidades y con un modo de ser y unas reacciones características. Cada personaje pasa por estados de ánimo y experimenta vivencias con frecuencia de una gran intensidad, sobre todo si el argumento es dramático. Nosotros -espectadores cómodamente sentados en una butaca del salón- parece ser que nos limitamos a ver y seguir las incidencias de la acción, observando el valor, la grandeza de espíritu, la fuerte personalidad, y otras cualidades espléndidas de que dan muestra los protagonistas, y también la cobardía, la maldad, etc., de otros personajes. Cuanto mejor realizada está la película, más intensamente vivimos la acción, llegando a identificarnos con algunos personajes, sufriendo y gozando con ellos, protestando interiormente cuando se los ataca, en una palabra, sintiéndonos ellos. Como se ve, entonces vivimos en el núcleo del no-yo. No hay más que ver lo que ocurre en cuanto termina la película y se encienden las luces: la gente que llena el salón está unos instantes en la actitud indecisa de quien viene de otro mundo. Es que recobran la conciencia de sí mismos regresando al núcleo de su realidad, del yo. El cambio resulta más brusco que en la vida ordinaria, por haber estado más fuertemente polarizados en el no-yo.

Pero sigamos observando lo que en realidad ocurre durante la sesión de cine. Es evidente que en la pantalla no hay ningún personaje ni nada que tenga verdadera vida: la proyección de una película es tan sólo un juego de luces y sombras acompañadas de sonido. Cualidades reales, de bondad, energía de carácter, heroísmo, etc., no hay ninguna, puesto que ni siquiera están allí los personajes. No existe, por lo

tanto, una realidad que posea valores humanos físicos y mucho menos valores morales, que son internos. i,o que percibimos son tan sólo símbolos formados por combinaciones de luz, que reproducen formas, y estas formas despiertan en los espectadores determinadas reacciones.

El valor de una película estriba precisamente en que estas combinaciones sean aptas para provocar el tipo de reacciones que pretende el director del film.

Por lo tanto, lo que estamos viviendo con tanta intensidad mientras presenciamos la proyección, no es más que una reactivación de nuestras propias vivencias y valores; pero los estamos viviendo como si fueran de aquellos personajes cuya imagen vemos en la pantalla, cuando la verdad es que son nuestros.

En las películas se buscan por eso símbolos generales, es decir, ante los que la mayor parte del público puede sufrir reacciones que le agraden. Las películas más selectas, dirigidas a una élite que ha cultivado los niveles superiores de su personalidad, no tienen éxito generalmente entre la gran masa del público. Suelen ser las menos. Los directores explotan sobre todo los temas que hacen reaccionar los niveles inferiores y medios -el instinto vital y el afectivo inferior - por ser los más desarrollados en el gran público.

Una prueba clara de que, aparte del estímulo externo apto, todos los valores y cualidades que se perciben durante la proyección de una película son proyección de estos mismos valores y cualidades que existen dentro de cada espectador es que ante una misma película los diversos espectadores aprecian y captan cosas muy diferentes sobre todo si la cinta es de calidad: hay quien se aburre y cree que la película no vale nada, porque no existen en él los valores que despiertan las imágenes del film, otros vivencian, sobre todo, sus valores estéticos o fotográficos, filosóficos o religiosos, etc.; en una palabra, cada cual lo ve según lo que es él.

Pues bien, lo que ocurre en el cine, pasa también en la vida diaria, en todo lo que vemos y apreciamos de personas y cosas. No es que la gente no nos influya con su energía -evidentemente que sí-; pero aparte de esa influencia, los estados y valores internos que captamos en todo lo que nos rodea son aportación nuestra.

Al llegar aquí, el lector podrá preguntarse si podemos decir lo mismo de los rasgos negativos, de los defectos que notamos y percibimos en los demás. En efecto, si podemos vivenciar enteramente, por ejemplo, la sangre fría que una persona ha tenido al cometer cierto delito, o el cinismo, la hipocresía, etc., viviendo estos defectos cuando los vemos en otras personas, es que nosotros también somos capaces de ellos. No quiere decir que ya actualmente seamos así, como tampoco decimos esto de las buenas cualidades. Si las tuviéramos, las viviríamos en el núcleo del yo. Sólo que en la medida en que seamos capaces de conocer internamente su realidad en otros, somos nosotros capaces de lo mismo. Y esto no es malo. Cuanto más extensa sea la gama de posibles experiencias de una persona, significa que más rica es su capacidad, que está más cerca de todo el mundo, pudiendo comprender mejor a cualquiera: es, por lo tanto, más humano. Lo mismo puede hacerse cargo de las grandes debilidades que de las mayores alturas. Existen personas que son incapaces de concebir internamente determinados defectos y ciertas virtudes: les falta capacidad.

Si, por ejemplo, al ver a una persona cometer excesos de ira he sentido en mi interior lo que significa por dentro estar arrebatado por esa pasión, estaré facultado para comprender los actos que en momentos así puedan cometerse. Pero no por esto seré yo también juguete de la ira, pues junto a los impulsos violentos, de que soy capaz, existen en mí otras cualidades que me permiten controlar la situación. Pero si una persona comete una acción llevada de impulsos o motivos que escapan a mi comprensión interna, es que en mí falta, al menos actualmente, la capacidad de cometer actos por el mismo móvil interno. Un

pequeño presencia una escena sexual, y, aunque sepa teóricamente de qué se trata, por haber sido precozmente iniciado, la escena no tendrá para él el realismo, el vigor, que la misma acción cobra para un adulto. La capacidad sexual está aún dormida en el niño, y no provoca la reacción correspondiente: no vive la sexualidad ni en el centro del yo, ni en el del no-yo. Muy posiblemente lo que hacen aquellas personas carecerá para él enteramente de sentido. Hay personas para las que un crimen cometido a sangre fría resulta absolutamente incomprensible. No serían capaces de cometerlo.

### *Técnica de reintegración de la energía del núcleo del no-yo en el del yo*

De todo lo dicho colegimos que son muchas y muy valiosas las cualidades que nos pertenecen, pero que vivimos como si no las tuviéramos, porque al vivenciarlas cometemos el error de vivirlas como cualidades de otros, integrándolas en el núcleo del no-yo.

Piense el lector en la fortuna que significaría disponer de una técnica que pusiera en nuestras manos, para usarlas como nuestras, todas las cualidades que admiramos en los demás. De esta técnica vamos a hablar a continuación.

Desde el punto de vista teórico es ya interesante conocer las posibilidades que puede haber de realizar este trasplante de cualidades, pero el carácter eminentemente práctico de este libro hace que dejemos de lado teorías e hipótesis y descendamos a los hechos realizables.

Está enteramente comprobado que se puede llevar a cabo la vitalización en el núcleo del yo de toda energía y de todas las cualidades que a lo largo de nuestra vida hemos ido asociando al del no-yo. Y, por lo tanto, que podemos disponer y hacer uso y sentir como nuestras esas cualidades que admiramos en otros. No nos referimos a la sugestión. La sugestión trata de introducir en nuestro inconsciente determinadas ideas para que condicionen nuestra conducta y actitudes en la vida diaria. Mientras que aquí se trata de manejar directamente impulsos y vivencias para transferirlos del núcleo de no-yo -donde residen ahora - al núcleo del yo. Y todo esto tiene lugar en nuestra mente consciente y puede efectuarse sin ninguna idea.

Antes de pasar a describir la técnica debe quedar bien claro que no es fácil. Como tampoco lo son ninguna de las demás que propugnamos en este libro, ni puede serlo ningún método o técnica que se proponga y consiga hacer avanzar al hombre positivamente en sus disposiciones y capacidades interiores. Quien quiere aprender inglés, sabe muy bien desde el principio que no lo logrará en dos días. Tiene que gastar muchas horas y mucho interés y empeño en oír discos, estudiar vocabularios, manejar el diccionario, conversar, etc. Para modificar la mente en cualquier dirección hay que pagar siempre un elevado precio, en interés y dedicación. En este libro hablamos de cómo conseguir la máxima eficacia de sí mismo y esto no es nada baladí. Muchas personas pagarían sumas elevadas de dinero si supieran que habrían de conseguirlo, porque el valor de este avance está por encima del dinero. Pero no se trata de pesetas ni de dólares, sino de entrega y decisión. Hay que entregar lo mejor de uno mismo, que tampoco es el tiempo, sino el empuje interior, único medio que puede permitir la salida y liberación del círculo restringido de lo habitual. Para conseguirse algo nuevo es necesario salir del camino trillado, hacer algo distinto. Quien pretenda obtener algún resultado que merezca la pena sin esta completa dedicación, está en las nubes, no sabe lo que quiere.

El fruto recogido está en relación directa con el trabajo realizado, no con el que se piensa realizar. Aunque las técnicas resulten extrañas, llevan al término, y no sólo eso, sino que no existe otro camino. Es imposible cambiar haciendo las mismas cosas de siempre.

Conviene advertir que de ordinario sólo se trabaja en la medida en que se experimenta la necesidad de cambiar, de llegar a más. Volvemos a la idea apuntada en otra parte: la presión interior es el índice de la necesidad que tenemos de subir peldaños en nuestro progreso interior.

La técnica de reintegración del núcleo del no-yo en el yo, puede llevarse a la práctica de dos modos o por dos caminos distintos: uno progresivo y otro abrupto.

### 1. Reintegración progresiva

Hemos visto que los dos núcleos en que se agrupan nuestras vivencias, el no-yo y el yo, funcionan en momentos distintos. Podríamos compararlos con un interruptor eléctrico: cuando nuestra atención está pendiente del mundo exterior, perdemos la conciencia de nosotros mismos, y viceversa.

A esto se deben, como dijimos, los momentos de perplejidad por que pasamos cuando ha terminado una película y se encienden las luces de la sala. No es deslumbramiento, sino sólo el efecto de haber pasado de una concentración intensa en el no-yo, a la conciencia de nosotros mismos. Si durante la proyección un dolor físico nos hiciera sentirnos a nosotros mismos en primer plano, apenas vivenciaríamos las escenas del film y al terminar no pasaríamos por esos instantes de desconcierto. Así que el sentido del yo crece cuando amengua el del no-yo, y si éste centra nuestro interés va desapareciendo la conciencia del yo.

Por lo tanto, el mecanismo que habrá de integrar los contenidos del no-yo en el yo habrá de consistir en mantener activos simultáneamente ambos núcleos. Al hablar del aprovechamiento de nuestra energía biológica para incrementar la consciente, explicamos que sólo podemos conseguirlo haciendo que el circuito biológico pase a través de la mente consciente. Algo similar sucede aquí: vivimos situaciones intensas del yo y del no-yo. El mal está en que cuando nuestra mente atiende a un lado, no sabe atender al otro. Y quedan separados. Se trata de hacer que la mente se amplíe hasta que viva a la vez, de modo unitario, las experiencias de ambos núcleos.

¿Cómo conseguirlo? En primer lugar debemos tomar conciencia y darnos perfecta cuenta de este cambio de dirección que una y otra vez sufre nuestra mente. Si no, nos será imposible manejarla. Debemos observar ese gesto mecánico aun en los momentos más difíciles, estando en un partido de fútbol, en una película, en el boxeo, en una conversación muy interesante, etc.

A partir de aquí hemos de dar los siguientes pasos:

- Cultivar esmeradamente la atención al no-yo: seleccionemos la cualidad que más nos interese vivenciar como nuestra. Y una vez bien determinada, escojamos la escena de un film o el pasaje de la novela, o la persona real o el objeto que más intensamente nos haya hecho vivir esa cualidad. Pues toda cualidad encuentra una personificación en nuestra memoria. Evoquemos entonces ese recuerdo vivo entregándonos de lleno a la tarea de dar el mayor relieve posible a dicha cualidad, de modo que nos invada la sensación de admiración y apasionamiento por el personaje u objeto que encarna la cualidad sin

preocuparnos de momento de si aquélla es nuestra o no lo es, aunque dándonos cuenta de que «yo soy el que estoy admirando esto». Como se ve es una admiración consciente.

Cuando nos sentimos llenos del vigor de la cualidad en el grado máximo que seamos capaces de vivenciar, entonces, cerrando los ojos, tratemos de mantener dentro la resonancia que despierta, y vayamos desprendiéndonos poco a poco de la imagen, dejando la cualidad desnuda y sola. La imagen sirvió de estímulo para evocar la vivencia, pues normalmente van juntas, pero ya ha cumplido su fin y lo que interesa es la cualidad. Por experiencia se verá que podemos mantener en nuestro interior el vigor de la cualidad. Es necesario cultivarlo durante varios días hasta que se percibe con toda claridad.

- Por otro lado, aprendamos a sentir en ciertos momentos la resonancia que se origina en nuestro interior cuando decimos: yo. No cuando pensamos fríamente en el yo, sino cuando evocamos el yo que revive en nosotros si discutimos con calor defendiendo una opinión personal de la que estamos convencidos. La resonancia de este yo suele despertar una sensación característica en el pecho. Y en esta segunda fase hemos de cultivar precisamente esta sensación hasta que sea clara, con el fin de que seamos más conscientes de esta vivencia del yo que ya tenemos normalmente. Esta segunda práctica requiere también varios días.

- Suponiendo que hayamos conseguido cubrir esas dos etapas, que pueden ser simultáneas, aunque en momentos distintos y alejados entre sí por espacios de tiempo suficientemente largos, podemos empezar a realizar la fusión de ambas. Para ello situémonos otra vez ante el estímulo, sintiendo la admiración por la cualidad, pero insistiendo ahora en ser conscientes de que «soy yo quien siente esto». Suponiendo, por ejemplo, que la cualidad que hemos escogido es la energía de carácter, es decir, la energía y vigor en nuestro estilo de vida, hemos de repetir: «Yo siento energía», haciendo hincapié en los dos términos de la oración, es decir, en el yo y en el no-yo. Al decir yo actualizando bien la conciencia del yo, y al decir energía, la conciencia del no-yo, o sea de la cualidad que hemos admirado en un personaje. Pero tratando de ir captando ambos extremos a la vez, con el fin de que se acerquen, pues lo que interesa es que se unifiquen.

Si las dos primeras fases, es decir, la vivenciación por separado de ambos núcleos, conseguimos ponerlas bien de relieve, ahora será más fácil sentir las a la vez. Es un gesto de apertura mental que en un mismo acto abarca lo de dentro y lo de fuera. Ayudará mucho repetir la fórmula -que se parece a la empleada en la sugestión-, pero que en este caso sirve de mera ayuda: «Yo siento esta energía», «esta energía la siento yo», «esta energía está en mí», «esta energía es mía», «esta energía soy yo». Estos pasos hay que darlos lentamente y pasando al siguiente sólo si el anterior ha sido logrado. En el momento en que, viviendo el yo y el no-yo a la vez, se logra unificar ambos núcleos, se experimenta una sensación completamente nueva, que proviene de la incorporación de la energía de aquella cualidad en el yo consciente.

Luego se procede de igual modo con otra cualidad. Y así sucesivamente hasta agotar los contenidos asociados al no-yo reintegrando este núcleo y uniéndole al yo. Si se efectúa con interés y cuidado, bastan dos o tres meses dedicando unos 10 minutos cada día, para reintegrar una cualidad.

## 2. Forma abrupta

Consiste en colocarse ante el estímulo, y sentirlo abriéndose a él, es decir, manteniéndose uno consciente de sí mismo.

Es un gesto interno que necesita decisión, pues provoca dentro un shock muy intenso, ya que hace vivir directamente al yo una experiencia nueva que penetra hasta él con violencia: mientras se mantiene la vivencia del yo, entra abruptamente la vivencia de la cualidad que uno admira, despertada por la imagen de la persona o cosa que otras veces nos ha hecho actualizar la misma en el núcleo del no-yo. Se viven así simultáneamente ambas vivencias.

Algunos ejemplos permitirán comprender mejor nuestra idea:

La asistencia al Cinerama puede ser una extraordinaria fuente de oportunidades para practicar esta técnica especialmente en los documentales. Pues hay secuencias de un efecto impresionante de energía y de grandeza. Abrirse interiormente para que penetre en la conciencia del yo la sensación que causan los paisajes maravillosos, el vértigo de la velocidad, la potencia de la caída de unas cataratas, etc., hace experimentar directamente al yo el vigor de cualidades al que otras veces se cerraba. Pues la reacción espontánea que solemos adoptar ante esas invasiones abruptas de la energía que despiertan en nosotros los estímulos más fuertes del exterior suele ser de replegarnos y cerrar la conciencia del yo, viviendo entonces aquello como energía de otros. No hay que aislarse del impacto que pueda suponer. Pues no es que nos venga nada de fuera, sino que el estímulo despierta raudales de energía que se pone en movimiento en nuestro interior y no tenemos por qué renunciar a ella.

También puede servir para esta finalidad el visitar un aeropuerto colocándose lo más cerca posible de los aviones a reacción. La intensa sensación de potencia que despierta en cualquier persona el ruido de los motores, si uno se mantiene con la vivencia del yo abierta, es decir, estando uno todo el tiempo consciente de sí mismo y atendiendo al mismo tiempo al ruido, es una transfusión poderosísima de nuestra propia energía del núcleo del no-yo al del yo.

Incluso es un medio para evitar otros efectos. Por ejemplo, en cierta ocasión, el avión en que yo viajaba, debido a la inestabilidad atmosférica, sufría baches escalofriantes y, a pesar de intentarlo, no podía aterrizar. Abriéndome a la sensación que todo aquello me causaba, no experimenté el más leve mareo ni el menor nerviosismo. La actitud de desafío a las situaciones, que se provoca de esta manera, aunque existan razones para abrigar temores, hace que no se viva este miedo, sino la capacidad reactiva que poseemos frente a la situación.

Una aplicación práctica muy útil: de ordinario no sabemos reaccionar cuando nos encontramos ante una persona que posee una gran energía, y vitalidad, y nos sentimos avasallados. Pues bien, por grande que sea la energía de aquella persona, somos capaces de asimilar toda esa energía que está proyectando sobre nosotros. Si en vez de retroceder y ponernos a la defensiva, pensando que podemos replicarle, nos situamos tranquilamente ante él, desde el primer momento con entera conciencia de nosotros mismos dejándole hablar, y poniendo interés en lo que siente, en la fuerza de su actitud, de forma que su energía resuene en nuestro interior, y no el significado de sus palabras -que nos haría desplazarnos en un nivel intelectual y perder en apertura interior -notaremos dentro cómo crece nuestra energía aumentando nuestra capacidad reactiva hasta sentirnos a la misma altura de nuestro interlocutor. Podemos aprovechar así conversaciones que por otro lado quizá no nos interesan en absoluto, pero que, a pesar de que posiblemente no se dicen más que disparates, tienen el valor del excepcional vigor que el parlante pone en sus palabras.



## 7. NUESTRA INFINITA FUENTE ESPIRITUAL

### *Los niveles superiores*

Hemos pasado revista en los capítulos anteriores a tres de las fuentes más importantes de nuestra energía y hemos indicado el modo de aprovecharlas. En primer lugar, la energía biológica, que puede ser un valioso alimento para nuestra energía consciente. Luego la energía almacenada en nuestro inconsciente, de la que podemos hacer uso en favor de nuestra energía consciente, consiguiendo a la vez eliminar una de las principales causas de malestar y tensión psíquica. Finalmente hemos visto que una importante cantidad de nuestra energía no la vivimos como propia, y hemos indicado la técnica que pondrá en nuestras manos las cualidades que hemos vivido a nombre de otros.

Pero además de éstos existen en nosotros recursos mucho más valiosos aún de energía en niveles que con frecuencia dejamos relegados a un segundo plano, cuando no lo olvidamos casi por completo. Me refiero a los niveles superiores de nuestro psiquismo, que podríamos denominar foco espiritual de nuestra vida psíquica. Es posible que la palabra «espiritual» despierte en algún lector cierto desagrado porque tal vez la relaciona con concepciones que rehúsa admitir. Sería hacer demasiado hincapié en las palabras, pues aquí nos limitamos a usar este nombre como símbolo de los niveles más elevados del psiquismo humano.

En el hombre existen dos focos que constituyen algo así como los dos polos de su energía: el biológico y el espiritual. Al decir espiritual no situamos nuestra noción del hombre dentro de ningún sistema filosófico ni de ningún credo religioso, sino que hablamos de un nivel que conocemos en el hombre por vía de experiencia, al alcance de todo el mundo, y que por lo mismo cae de lleno dentro del campo de la psicología, que es el único terreno en que nos movemos en este libro.

#### Nivel mental superior

Experimentamos en primer lugar la capacidad de conocer las cosas de carácter universal, lo que podríamos llamar conocimiento abstracto. Así la noción de verdad, de bondad, de espacio, de tiempo, como verdades universales. Es un orden de comprensión que existe en nuestra mente de calidad distinta al de las percepciones concretas de que se nutre el plano inferior de nuestro conocimiento. Y el tipo de abstracción que usamos al concebir estas verdades es de una categoría distinta y superior al utilizado en las percepciones concretas.

Este conocimiento de los valores universales es la intuición. Una percepción directa e inmediata de la verdad, sin necesidad de explicaciones ni ratiocinios. La intuición nos da la posibilidad de conocer cosas muy interesantes para nosotros, pues puede versar sobre circunstancias de nuestra vida, o de la vida de otras personas. Es, además, una facultad susceptible de desarrollo. Constituye el primer escalón de nuestros niveles espirituales.

#### Nivel afectivo superior

Un segundo escalón es el afectivo superior, por el que lo universal se convierte en estado de conciencia. El individuo no se vive sólo como tal, sino que se siente en comunión con la colectividad, sea ésta el grupo familiar, la nación, una raza o toda la humanidad (sin fanatismos, pues éstos proceden del yo-idea). Esta conciencia superior de sí mismo que incluye otras unidades humanas es de categoría más elevada que la conciencia personal e individual. En este nivel se desarrolla la auténtica vida religiosa -no una teorización religiosa, con pseudopretensiones de vida - y el amor superior hacia los demás.

#### Nivel de la voluntad espiritual

Finalmente el escalón más elevado del nivel espiritual con el que podemos contactar y que trataremos de desarrollar es el que consiste en vivir todo cuanto existe como expresión de una potencia superior que se manifiesta a través de todas las cosas, sintonizando nuestro yo con dicha fuente de energía.

Al hablar de nuestro foco espiritual nos referimos a este triángulo de facultades superiores que, como la experiencia demuestra, existen, al menos potencialmente, en todo hombre, pues cuantos han trabajado con denuedo en desarrollarlas lo han logrado.

### *¿Somos conscientes de nuestros niveles superiores?*

Nuestro consciente se mueve dentro del circuito que corre entre dos polos, el físico y el espiritual. El físico o material tiene en nuestro organismo una correspondencia fisiológica con la base de la médula espinal, y el espiritual con el vértice superior del cerebro. A los santos se les coloca una corona sobre este vértice superior del cerebro, como si se quisiera simbolizar que han logrado el máximo desarrollo de los niveles más elevados, que guardan correspondencia fisiológica con ese núcleo nervioso. Y universalmente en todos los tiempos se ha situado el infierno o lugar de tormentos abajo, y el cielo, arriba, respondiendo a una intuición general que proyecta, según nuestro modo de percibir, lo que denominamos bueno arriba, y lo malo o material, abajo.

Según el grado medio de desarrollo que hemos logrado, en relación con nuestra capacidad, el estado mental que vive nuestro consciente ocupa una posición media dentro de la escala de nuestros niveles: vivimos conscientemente el nivel mental personal, pero el fisiológico queda más abajo, y los superiores, más arriba.

### *Cómo aprovechar la energía de los niveles superiores*

Lo que pretendemos aquí ahora es descubrir los niveles superiores y tomar conciencia de ellos. ¿Cómo lograrlo? La mente posee un instrumento valiosísimo para captar y concienciar todas las facultades de nuestro psiquismo. Este instrumento es el foco de nuestra atención que puede dirigirse hacia un lado o hacia otro iluminando y haciendo conscientes los niveles que toca. Si hasta ahora hemos conseguido poco en este terreno se debe a que ordinariamente vamos preocupados todo el día por la obsesión de nuestros problemas, de nuestros temores, angustias y ambiciones. Nuestra atención ilumina sólo la región del

mundo exterior inmediata y concreta, y la parte más cercana de nuestro psiquismo. Y llega un momento en que lo único que vemos como real es esto. Pero no significa que sea lo único real. Sólo que no descubrimos más que lo inmediato porque es lo único que miramos. No hay más que hacer la experiencia de dirigir el foco de la mente hacia otra dirección y descubriremos que allí hay otra cosa distinta. Cuantos han probado esta experiencia lo saben bien. De ahí la coincidencia extraordinaria de todas las tradiciones, culturas y tipo de personas sobre la existencia de estos niveles. En todo tiempo y lugar se dan místicos, hombres cerebrales y artistas, es decir, personas que han cultivado asiduamente los niveles superiores. Es un testimonio universal que confirma externamente la existencia de dichos niveles. Sin embargo, la experiencia personal interna de cualquiera que lo desee y se lo proponga puede testificarlo de modo inmediato. Y aquí vamos a tratar de dar algunas orientaciones que pueden servir hasta cierto punto de guía.

### *El nivel mental superior*

El nivel en que se mueve nuestra mente en la actualidad se centra sobre nuestras necesidades personales y gira alrededor del yo. Valora todas las cosas en función del yo, sin poder escapar al círculo restringido que esto supone. Yo he de subsistir, he de seleccionar entre las cosas las que más me convienen, tengo unos gustos personales, y miro el mundo desde esta perspectiva de propia conservación y progreso. Muy natural y absolutamente necesario.

Pero aparte de este nivel mental inferior existe otro, el mental superior, que permite ver las cosas no ya desde el punto de vista personal, sino con una mira impersonal y universal, viéndolas como son en sí, con los valores internos que poseen, independientemente de toda valoración subjetiva y limitada. La mente superior percibe lo objetivo en sí, directamente, sin subordinarlo a intereses personales.

Toda persona que haya de trabajar en equipo o colaborar con un grupo, debe tener necesariamente actualizado este nivel, pues si sólo funciona en ella el nivel mental concreto, inevitablemente subordinará el bien del grupo a sus necesidades y conveniencias personales. Ser incapaz de colocarse en una perspectiva imparcial, con la mira puesta en la institución, en la empresa, en el objeto despersonalizado. Su intervención será un continuo tanteo para conseguir sus fines personales. Desgraciadamente, esto es lo que suele suceder en la mayor parte de las discusiones, debido a que abundan los que no han actualizado el nivel mental superior. Cuando los componentes de un equipo o grupo de trabajo funcionan sólo con el nivel mental concreto, las cosas no prosperan, llámense empresa, partido político, pueblo, provincia, nación, etc.; el único que se aprovecha es el individuo. Interesa mucho tener en cuenta esto a la hora de elegir colaboradores. Los que sólo se muevan en un nivel concreto podrán al principio realizar un buen trabajo, pero serán incapaces de defender los intereses y derechos de la institución y de adaptarse a nuevas situaciones, sobre todo si los perjudican a ellos, aunque resulten beneficiosos para la entidad.

Quien ha desarrollado su nivel mental superior no deja de utilizar simultáneamente en sus momentos el nivel concreto, ya que lo necesita para su conversación y progreso personal. Todos los niveles del psiquismo humano pueden desarrollarse y coexistir en una perfecta armonía.

El desarrollo del nivel mental superior es un medio excelente para mantener el equilibrio en los momentos difíciles. Los problemas que la vida nos plantea tan a menudo nos suelen aturdir y causar disgusto y preocupación. Si observamos el verdadero motivo de nuestra inquietud, veremos que siempre se debe a que nos hemos aferrado a una visión limitada y particular, excesivamente personal que, en un

momento dado, tenemos del asunto, a cierta valoración que hemos dado a nuestra actitud mirando tan sólo a una conveniencia determinada. Pasados dos, tres o más meses o después de algunos años, si nos detenemos a examinar el mismo problema, nos damos cuenta de que no tenía tanta importancia. Si es el mismo que entonces, ¿por qué ha perdido fuerza con el tiempo? Porque los meses o los años transcurridos nos han hecho perder la visión corta y limitada que nos hacía verlo como si él fuera toda la realidad, y hemos adquirido respecto de él una perspectiva de conjunto, dentro de la cual nuestro problema aparece en sus verdaderas dimensiones.

Pues bien, el desarrollo del nivel mental superior nos permite situarnos a la altura necesaria desde la que podremos ver cada hecho particular que nos ocurra en función del conjunto, es decir en relación con los demás hechos y con las demás personas y, por lo tanto, enjuiciarlo en su exacto valor. Una visión realista y desde fuera es condición indispensable para poder manejar las situaciones con maestría. Siempre que ante mi mente se presentan mis problemas dentro de una visión amplia e impersonal, no seré absorbido ni desbordado por ellos, les otorgaré su justa importancia, haré lo que sea necesario, pero sin sufrir desilusión alguna. Las desilusiones vienen de apegarse excesivamente a enfoques parciales de las personas y las cosas, viviéndolos como si fueran visiones totales y completas. Luego, cuando aparece la realidad tal como es, nos sentimos negados nosotros mismos, nuestro valor, nuestro deseo, porque nos habíamos identificado con nuestra visión, con el concepto unilateral que implicaba y que no era del todo real, precisamente por ser parcial. Evidentemente no hubiera ocurrido así si desde el principio hubiéramos conservado una visión general universal. Nadie puede manejar bien aquello con lo que está identificado.

### *La intuición*

La función más elevada y propia del nivel mental superior es la intuición. Materializando nuestra estructura psíquica por medio de una comparación, diríamos que el nivel mental superior en el que tiene asiento la facultad intuitiva viene a ser como un departamento que tuviéramos encima de la mente desde el que se divisara un amplia perspectiva, que nos permitiera verlo todo con claridad y lucidez asombrosa.

La experiencia personal nos asegura que en señalados momentos tenemos la evidencia, por ejemplo, de que el asunto que llevamos entre manos lo resolveremos acertadamente, o de que no puede llegar a feliz puerto por tal motivo; y lo mismo respecto a otras personas: por ejemplo, que tal amigo se estrellará si prosigue empeñándose en aquel asunto, etc. La existencia de estas evidencias es hecho comprobado. Pero no tratamos aquí de demostrarlo sino que lo damos por supuesto y queremos hacer ver que, siendo la intuición una facultad humana, puede ser cultivada hasta usarla corrientemente en nuestra vida. La capacidad intuitiva no es privilegio de pocos, ni se necesitan condiciones internas excepcionales.

Si nos hemos olvidado de ella y no nos preocupamos siquiera de usarla en nuestra vida ordinaria se debe, una vez más, a que no dejamos un resquicio de descanso a nuestra mente concreta. Nos domina la costumbre de pensar, siempre que somos conscientes de lo que hacemos: cuando no tenemos nada entre manos, nos lo buscamos, leyendo una novela, resolviendo crucigramas, yendo al cine, hasta buscándonos nuevos problemas, situaciones estimulantes sobre las que pensar. Sólo dejamos de seguir el camino trillado de la mente concreta cuando el cansancio físico o mental nos lleva a estados de ensoñación o dejamos divagar blandamente la imaginación sin objetivo fijo.

La inercia del hábito nos hace creer que la mente concreta que siempre usamos es la única facultad de que disponemos para resolver toda clase de problemas. Y no nos damos cuenta de que este procedimiento

-de usar la mente concreta- es válido para las cosas concretas, y hasta necesario, siendo muy útil cultivar el arte de pensar bien; pero además y por encima de él hay otras formas de conocer que se hallan más allá de este procedimiento elemental.

Y que, para poder utilizarlas, el primer paso que tenemos que dar es dejar de estar constantemente movidos por la inercia del pensar concreto.

Este primer paso consiste en aprender a estar durante unos momentos, sólo receptivos, atentos, despiertos, pero sin pensar. Así quedará limpio y franco el cauce de nuestra mente consciente para que sobre él pueda irrumpir la intuición. Si dejáramos de vez en cuando un oasis de descanso mental, sin perder la claridad y lucidez, descenderían las ráfagas luminosas de la intuición, que están presionando desde nuestros niveles superiores con mucha mayor frecuencia de lo que creemos.

A primera vista puede parecer algo insólito y hasta imposible permanecer sin pensar en nada. Lo que no hacemos nunca suele parecernos imposible de practicar, al menos para nosotros. Por de pronto no hemos de confundir el estar pensando con el permanecer consciente, es decir, atentos. Pensar en un proceso activo, por el que, después de recoger imágenes de las cosas y de abstraer ideas, relacionamos y comparamos unas ideas con otras, sacando conclusiones: exige un vaivén de la mente, necesario en su nivel. Pero la intuición brota al margen de ese vaivén, pues la mente ve entonces directamente la verdad de las cosas. El dejar de pensar es, por lo tanto, una disposición para la intuición, ya que tranquiliza la mente, y sólo estando ésta sosegada pueden filtrarse hasta ella ideas que llegan por el camino intuitivo.

En otra parte de este libro dijimos que la voz del instinto no llega apenas a nuestro consciente porque hemos divorciado la mente de nuestro nivel biológico, ocupándola sin cesar en discurrir sobre los mil detalles de nuestra vida concreta; y que el mejor modo de volver a escuchar las necesidades de nuestro organismo, que nos habla por la voz del instinto -el informador más sagaz sobre todo lo tocante a nuestra alimentación y nuestra salud física-, es tomar conciencia de nuestra energía biológica. De modo semejante y por la misma razón no dejamos un hueco siquiera para que se nos manifieste la luz de la intuición.

Detengámonos a examinar los actos más importantes y los pasos mejor dados en nuestra vida y observaremos que casi todos los hemos concebido cuando no pensábamos en ellos. Han sido ideas en forma de chispazos repentinos. Nos hemos golpeado la frente y en un abrir y cerrar de ojos se ha aclarado toda una situación compleja que nos hacía titubear sin ver salida posible. La intuición -el descubrimiento, la idea feliz- ha llegado en un oasis de sosiego mental. Las soluciones óptimas han venido por ese camino, no como producto de un raciocinio sistemático, sino como visión súbita y certera.

.Tal vez parezca utópico relacionar estos hechos aislados con nuestra vida práctica, que nos exige una solución para cada instante. Pero es evidente que si las intuiciones se multiplicasen, nuestros pasos serían más acertados y seguros. Pues bien, la intuición es una de nuestras facultades mentales y no tenemos por qué dejarla arrinconada: sus chispazos pueden iluminar continuamente nuestro camino. El desarrollo de la facultad intuitiva es una obra de limpieza mental. Dejemos vía libre a las ideas que, como obra de desconocidas elaboraciones interiores, han subido a ocupar el elevado lugar de las intuiciones. Guardemos con cierta frecuencia silencio mental, estando a la escucha, sin actividad interior. Subirán cosas del inconsciente, pero también bajarán otras de los niveles superiores, donde tiene su sede el poder intuitivo.

Cuando llega su majestad la intuición, va acompañada de tal esplendor que se la reconoce en seguida. Sus características son:

1. Es conocimiento de una verdad. Por lo tanto, es de índole neta y exclusivamente mental, no emotiva. La comparación más exacta es la de un chispazo que en un momento dado permite ver con toda nitidez la verdad.

2. Es repentina, instantánea: en un momento se ve toda la verdad, no por etapas. Y esto por compleja que sea la verdad. Pueden verse así cosas que luego necesitan largas horas de exposición.

3. Produce siempre extrañeza, pues no es efecto de una construcción lógica o de un deseo dirigido con intensidad hacia su objetivo. El carácter de cosa nueva, de que va revestida la intuición, se debe a que llega de un nivel distinto del habitual, como si procediese de fuera y no de nuestro interior: por eso sorprende.

Siempre que una idea siga la línea de nuestros temores o de nuestros deseos debe dudarse de su carácter de intuición.

La intuición se manifiesta la mayor parte de las veces como afirmación escueta y neutra de lo que son las cosas en sí. Tiene un carácter impersonal: como si por un momento se cambiase de lugar y se viera desde otro ángulo nuevo, desde fuera, pero por dentro. Es éste un modo más exacto de expresarla que diciendo que es una visión repentina desde el mismo sitio, aunque más profunda.

Para dirigir la intuición en un sentido concreto, es decir para usarla en el conocimiento de algo determinado, por ejemplo, de una persona, ante todo hemos de ver con toda claridad y relieve todo lo que sabemos de esa persona. Pensando con interés en ella, irán viniendo todos los datos archivados en nuestro interior referentes a la misma. Entonces formularemos la pregunta concreta que nos interesa. Así: ¿esta persona es de confianza?, o ¿es honrada?, ¿constante?, ¿seria?, o, en términos generales: ¿cómo es esta persona, qué carácter tiene? Y dirijamos esta pregunta hacia arriba, como enviándola a nuestra mente superior. Una vez formulada la pregunta con claridad mental suficiente, quedémonos durante un rato sin pensar en nada, en una actitud de espera, sin preocuparnos de las demás cosas. Cuanto más tiempo podamos prolongar este silencio mental, mejor. Aunque, si es necesario, no hay inconveniente en ir haciendo otras cosas que no nos absorban. Lo que sí conviene es no volver a pensar sobre la pregunta que hemos hecho.

Inesperadamente, cuando vuelva a surgir el recuerdo de aquella persona, junto con su imagen aparecerá la idea clara que ofrezca la respuesta pedida, sin lugar a dudas.

Es preciso hacer todo esto con la exactitud fría de un mecanismo mental, sin poner en ello nuestras emociones personales respecto a aquella persona o al asunto de que se trate. Pues si los sentimientos penetran en este proceso, existe grave riesgo de que se desvíe y la respuesta no vendrá entonces del nivel intuitivo, sino que será tan sólo la proyección afectiva de uno mismo hacia aquella persona.

### ***La intuición y la creatividad mental. Su desarrollo***

En el mismo nivel mental superior existe la capacidad de hallar ideas nuevas, originales: la creatividad mental. La mente concreta no puede conseguirlo porque se limita a barajar los datos que ha ido recogiendo, haciendo combinaciones dentro siempre del mismo círculo cerrado. A lo más conseguirá nuevas combinaciones de los mismos datos, pero no una auténtica obra nueva, una creación.

La creación es la visión, también repentina, de una perspectiva inédita. Para conseguir esta perspectiva es obvio decir que hay que situarse en un nivel distinto del acostumbrado. Hay que dejar lo viejo, aunque no sea más que por un momento, dejar de dar vueltas alrededor de los datos conocidos. Y requiere un adiestramiento.

De nuevo estamos ante la necesidad de renunciar a pensar, de tranquilizar la agitación de la mente concreta. El método más rápido para obtener el silencio mental consiste en aprender a mirar las cosas con atención, interés y sin pensar sobre ellas. Sólo mirarlas, aunque sean cosas o personas ya muy conocidas. Ante los objetos conocidos solemos adoptar siempre las mismas actitudes, que se han hecho ya mecánicas, y que resultan más cómodas, pues no exigen esfuerzo de adaptación. Y ahí está el mal: llegamos a encajonarnos en un número de actitudes que nos condicionan impidiéndonos ver nada nuevo. Es preciso que ante cada persona y ante cada situación podamos situarnos como si fuera la primera vez que la vemos o que la vivimos: con expectación pero con silencio -sin inquirir, ni dejar andar a la mente a su alrededor-. Aconsejamos al lector que lo pruebe y descubrirá cosas asombrosas respecto a la gente que creía conocer muy bien, empezando por sus propios familiares. Y es que estamos tan acostumbrados a mirarlos siempre desde un ángulo y una postura mental ya cristalizada, que aunque hicieran milagros, continuaríamos viéndolos igual y dándonos las mismas explicaciones.

Es frecuente el hecho de que cuando se ve por vez primera a una persona se tengan intuiciones respecto de algunos detalles, incluso importantes, sobre su modo de ser, etc. Y luego, a medida que se la va tratando, dejan de producirse estas intuiciones. Es que la primera vez que tratamos a una persona no estamos condicionados respecto a ella, la situación es enteramente nueva: no hemos viciado aún nuestra visión con un enfoque particular en el modo de mirarla. Desde el momento en que empezamos a formarnos una opinión de ella, a hablarle de cierta forma, esto mismo va estableciendo un hábito o condicionamiento que nos impide situarnos de modo espontáneo e imparcial ante ella.

Cultivemos la actitud libre de que estamos hablando y veremos que la intuición primera se extiende y se descubren cosas del todo nuevas e inesperadas acerca de las personas, amigos, familiares, con quienes tratamos desde hace muchos años. No sólo sobre su carácter, sino sobre otros aspectos, por ejemplo, si se trata de colaboradores o subordinados en el trabajo, acerca de su aptitud para el trabajo, de su modo de concebirlo, de las posibilidades que ofrecen, o acerca del mismo trabajo, variantes que podemos darle, etc.

Es preciso que la mente aprenda a emanciparse de sus propios hábitos, que salga de su prisión. En el círculo en que nos hemos encerrado, nos movemos muy bien, porque estamos acostumbrados a hacerlo y nos sentimos seguros, pero esta seguridad va siempre en perjuicio de la creación, de la originalidad, de la posibilidad de ver cosas nuevas.

No combatimos los hábitos. Los necesitamos. Sin ellos no podríamos vivir: si tuviéramos que hacer todo de un modo consciente y deliberado, haríamos muy poco. Hemos de apoyarnos en nuestros automatismos. Pero por otro lado sólo podemos ver las cosas cada vez de un modo nuevo desconociéndonos ante ellas. La solución está en combinar ambos aspectos de la cuestión: usemos los hábitos para las cosas que sean de necesidad cotidiana y que no requieran una atención consciente, y esforcémonos en quedar libres para otras en las que conviene que empleemos nuestra mente consciente.

En rigor, formulando un juicio realista sobre la situación de la mayor parte de las personas de nuestra sociedad, lo que necesitamos es salir del estado de hipnosis en que vivimos. Tenemos la conciencia acostumbrada a vivir dormidos, y sólo despertamos del todo cuando nos vemos ante un grave peligro, como si entonces se encendieran de repente todas las bombillas de alarma interior y abriéramos más por dentro nuestra capacidad consciente.

Si nos mantuviéramos con todo el conocimiento abierto, viviríamos cada situación no en función estricta de nuestra historia, influidos por todo lo anterior, sino como algo nuevo en lo que también se incluye la historia de nuestra vida. La experiencia adquirida sobre cada situación es útil con tal de no ligarnos a ella. Que no nos suplante: utilizarla, pero al mismo tiempo estar del todo disponible para mirar la situación, la conducta o a la persona de un modo nuevo.

### *La profundización en el nivel mental superior*

Siempre que tratamos de conocer algo, acostumbramos a pensar, no en profundidad calando dentro de una sola idea hasta agotar su contenido, sino superficialmente, mirando a una idea, y relacionándola en seguida con otras que surgen por asociación. De este modo saltamos de una idea a otra, en zigzag.

Sin embargo, para extraer todas las posibilidades que puede darnos cada idea sobre el asunto que nos interesa, conviene que cuando dirigimos la atención sobre una idea, renunciemos a pensar en las demás ideas que la primera despierta, y a seguir el curso de los sentimientos que se levantan por las resonancias afectivas que rodean a toda idea. Y nos limitemos a caminar con la mente en línea recta. Es un procedimiento de exuberante fecundidad.

La práctica no puede ser más sencilla: mirar con atención a la idea. Cuando nos parezca que no vemos nada más, que la conocemos perfectamente, continuar mirándola. Este mirar no se estanca en una actitud estática, sino que se torna dinámica, movilizandole la mente hacia el interior de la idea, que se descubre en todas sus facetas y con todo su contenido.

Con frecuencia las primeras veces esta técnica parece intrascendente, pero si se prosigue la búsqueda, y se continúa mirando, aunque se crea haber agotado todo su significado, se advertirá que al cabo de pocas prácticas se experimenta la sensación de penetrar más adentro, como si se abriera una cortina que franquea el paso a una visión nueva de la misma idea, que aparece con relieve insospechado. Ver una idea con esta profundidad quiere decir estar en posesión de la relación que guarda dicha idea con todos los datos que poseemos sobre la misma.

Se entenderá mejor con un ejemplo: supongamos que pensamos en una tienda. Si tenemos un negocio, la palabra «tienda» despertará muchas resonancias. De ordinario nos dejaríamos llevar por ellas y pensaríamos en una tienda como medio para vivir, o calcularíamos en qué ramo prosperaría, y mil problemas relacionados con la idea «tienda». Pero no se trata de nada de eso. Hemos de desechar toda asociación y toda resonancia, y detenernos a mirar con la mente la idea «tienda». Conforme se prolonga nuestra atenta mirada, por más que parece sin efecto alguno, la mente profundiza en ella, y llega un momento en que se rompe la dificultad, y en lugar de establecer las conexiones antes citadas, ocurren otras que sólo surgirían situándonos desde puntos de vista distintos, pero sobre la misma idea, por ejemplo con respecto a la idea tienda, desde el punto de vista estético, etc., que pueden ser de suma utilidad; y sólo así, con este pensar sin barreras, en todas direcciones, es como explotamos nuestra total disponibilidad mental. Esos puntos de vista, todos ellos, ya existen en nosotros potencialmente, pero no los utilizamos por estar acostumbrados a mirar cada idea desde una perspectiva fija y siguiendo únicamente unas conexiones lineales.

Cuando la mente piensa con frecuencia así, percibe dimensiones nuevas en el conocimiento de las cosas y enriquece su capacidad de pensar. Profundizar es establecer una nueva dimensión en la unidad de



pensamiento. Conocer una cosa desde todos sus puntos de vista, es tanto como disponer en cada momento de la capacidad de manejar todas las relaciones de esa cosa con el resto de nuestros contenidos mentales.

### *Nivel afectivo superior*

Su objetivo es lo universal como amor.

El nivel afectivo superior en la relación personal con los demás.

El desarrollo de este nivel nos hace descubrir que la vida no está compuesta de unidades aisladas unas de otras, sino de unidades que están si se quiere aisladas en cuanto seres materiales, pero a la vez se las ve más vinculadas y relacionadas a medida que se profundiza en este nivel.

Al principio, ya ahora, sentimos a los familiares y a las personas que más queremos más próximos que, por ejemplo, a los desconocidos: es un acercamiento interior que nos sitúa afectivamente más estrechamente unidos a ellos. Pero llega un momento en que no sólo los familiares, sino todos los hombres, y aun cuanto tiene vida y cuanto existe entra en el lazo de esta cercanía afectiva. Y uno ve la vida, la siente y la experimenta como un proceso dinámico, de creación que se expresa a través de múltiples formas, una de las cuales soy yo y otras los demás y lo demás. La vida no se considera ya algo que está encerrado en mí y separado de los otros, sino como algo que me une y liga a todos. Se expresa en mí siguiendo un proceso de constante renovación y creación, pero igualmente se expresa en todos los seres, existiendo una unidad que es dinámica, intencional, inteligente, consciente. A esta intencionalidad podemos denominarla voluntad de Dios Providencia, inteligencia cósmica, etc. El hecho es que nuestra vida no forma una unidad aislada, y que podemos abrir nuestro consciente a este descubrimiento de la conexión profunda que nos une a una noción amplia de la vida.

Cuando profundizo qué es la vida en mí, llega un momento en que empiezo a sentirme más cerca de la vida de los demás y de la vida misma, percibiendo que la vida es una energía, una voluntad, una inteligencia, un amor inmenso que se está expresando a través de todo cuanto existe. Y entonces no me veo ya como una persona aislada frente a todos, sino como un hombre que, conjuntamente con todos, estoy expresando también esa voluntad superior. Dejo así de considerarme solo y opuesto a todos, y paso a sentirme uno con todos. La vida que hay en mí es la misma que hay en los demás y cada uno representa su papel: pero detrás del papel de todos existe una unidad, una intencionalidad, un plan, una inteligencia, una voluntad, un amor.

Penetrar en esta conciencia de unidad es muy importante, para sintonizar con los demás. Viene a ser como cuando un actor de teatro interpreta su papel y lo vive, pero al mismo tiempo conoce toda la obra perfectamente: vivirá su papel, y participará también de la vida que hay detrás del papel de cada uno. Disfrutará lo mismo cuando hace el suyo, como personaje y realización de un plan, que participando -en este nivel superior- de lo que hacen los demás. Si le toca luchar, vivirá la pelea en primera persona, pero de un modo impersonal: extraña paradoja, que adquiere entonces realidad. La vida se enriquece así

prodigiosamente: uno percibe la fuerza inmensa que lo guía todo y que está en todos, con amor a todos, buscando siempre lo mejor para cada unidad.

Abrirse a esta vida quiere decir encontrar un aliado poderoso. Es abrirse a una realidad que se está expresando a través de todo: con cuantas personas hable están expresando básicamente lo mismo que yo, tienen el mismo anhelo de vivir, de ser importantes, independientes. Externamente adoptará otras formas pero el argumento es siempre idéntico. Se establece así un sentido de compañerismo y camaradería: todos estamos cantando la misma canción, realizando la misma obra, cada uno en su papel, como en una orquesta toca cada cual su instrumento. El músico que no fuera consciente más que de su partitura, sentiría que los demás músicos le molestan; pero no, es consciente de la composición total, como unidad, y por eso disfruta haciendo su parte, no como obra exclusivamente suya, sino en cuanto que con los demás músicos interpreta una unidad musical superior.

El descubrimiento de esta conciencia de unidad -que es un gesto interno de apertura y aceptación, que despierta el interés por los demás - permite, pues, sentirse más próximo a todos. Pero, además, es fuente de impulso y de aliento: a partir de ahora -siente quien ha abierto su mente a este nivel afectivo superior- ya no soy una persona aislada y sola que lucho y me defiendo contra todos y contra todo: mi voluntad de lucha proviene de arriba y no separa, sino que une, adquiriendo precisamente así su más intenso vigor.

Esta experiencia puede extenderse a todas las cosas, pero es muy importante efectuarla en la relación personal, para con los demás hombres, antes que con las cosas, en la relación cósmica. Para ello hay que alejarse de la actitud concreta que hemos adoptado hacia los demás, y que proviene de que durante años hemos estado alimentando conscientemente, por un lado, el deseo de ser amables y útiles y por otro, ya menos conscientemente, una tendencia a buscar protección en los demás que alternan con cierta actitud recelosa, defensiva y hostil. Esta antítesis, que está viva en nuestro interior, hemos de superarla, no renunciando por completo a la necesidad de protección, sino buscando apoyo en un punto superior desde el cual se ve y se domina el juego de ataque y defensa. Esto quiere decir que yo sea consciente de la vida que hay en los otros, a través de la unidad que existe detrás, y, no obstante, continúe haciendo mi papel, el que deba realizar, el que sea mi verdad en cada momento, aunque a veces me vea obligado a discutir y a pelear; siempre, claro está, sin perder la conciencia de la unidad que solidariza por encima de las diferencias.

La relación humana, lejos de disminuir ninguno de sus valores, se enriquece así con una capacidad ilimitada de recursos. El que se siente uno con los hombres de toda condición, vibrando al mismo diapasón que todos, puede ayudarlos, dirigirlos, amarlos y ser a su vez amado por ellos. Si un día la expresión de su verdad le exige oponerse firmemente y salir con violencia por los fueros de la justicia, lo hará y luego proseguirá su vida sin inmutarse, porque no habrá sido su acción un ir en contra de nadie, sino que detrás de la fricción externa y aparente pervivirá su conciencia de armonía que le sigue uniendo a todos, incluso a los que se ha opuesto. La violencia será justa y natural, no desbocada por el apasionamiento: es la situación la que exige tomar tales medidas. Pero en su interior no se turban la tranquilidad y serenidad íntimas.

La experiencia demostrará que a medida que vaya tomando, desde este punto de vista y con esta profunda vivencia, todas las decisiones y a medida que sintonice una y otra vez con este nivel afectivo superior en la relación horizontal interhumana, el consciente se irá llenando de una energía nueva y desaparecerán conflictos y preocupaciones, especialmente, y en primer lugar, los que han nacido en el nivel afectivo.

El nivel afectivo superior en la relación vertical hacia Dios.

Esta misma actitud amorosa tiene expresión en nuestra relación personal con Dios. Es preciso que el amor a Dios sea auténtico, y para ello tiene que ser dinámico. Todo lo que tiene vida es movimiento, no una simple idea clavada en la mente. El amor hacia Dios ha de ser para el hombre la realidad más dinámica de todas, ya que señala su relación vital más esencial. Esto quiere decir que Dios se convierta para mí en la fuente de mi energía, de mi vida, de mi inteligencia, de mi potencia, no sólo de hecho, como ya lo está siendo siempre, sino de un modo sentido y vivido por mí.

Estamos acostumbrados a ver a Dios sólo como una realidad emotiva que despierta nuestros sentimientos. Dios es, ciertamente, la fuente de todo amor pero es además la fuente de toda inteligencia y de todo poder. Por lo tanto, siempre que amplíe mi mente intentando comprender mejor la verdad de las cosas, grandes o pequeñas, me acerco tanto a Dios como cuando me empeño en expresarle mi amor. El acercamiento del hombre a Dios se ha de verificar a través de todas las vertientes de su personalidad, no a través exclusivamente del amor.

De la formación demasiado unilateral en esta materia que padece mucha gente depende el que se viva con frecuencia una falsa religiosidad: abundan las personas que, aun siendo, diríamos, profesionales de la religión, viven encerradas en el castillo de sus propias ideas, aceptando a Dios sólo con su afectividad, pero sin establecer conexión viva con Él por motivo de su inteligencia.

El dinamismo de nuestra relación con Dios es salir de nosotros y dirigirnos a Él y a su vez, abrimos para que Él desde arriba, se exprese a través de nosotros y nos renueve. Este itinerario, desde un punto de vista ascendente, o sea, de mí hacia Dios, es la manifestación de todo mi ser a Él: yo le digo a Dios todo lo que deseo, en una actitud de entrega, proyectándome enteramente hacia arriba. Pero al mismo tiempo considerándole desde otro punto de vista de Dios hacia mí, es la aceptación y expresión de Dios en mí: yo quedo silencioso y abierto, en estado receptivo, para que Dios me dé fuerza, impulso, serenidad, ideas, etc., y así me renuevo interiormente.

El dinamismo de la relación con Dios produce nueva energía. Es una experiencia interesante ponerse a hacer diez minutos de verdadera oración cuando uno pasa por algún estado depresivo. Si se practica no sólo con la afectividad, sino con toda nuestra dimensión humana, desaparecerá la depresión y afluirá el optimismo, porque la oración es, desde el punto de vista psicológico, una renovación total de energía.

Característica general de este nivel superior es que el amor que en él se experimenta es siempre centrífugo -frente al del nivel afectivo concreto o personal que es alternativamente centrífugo y centrípeto-. El amor impersonal consiste en dar, en irradiar, busca el bien y la comprensión de los demás.

### *El nivel de la voluntad espiritual*

Es el vértice de nuestros niveles, y la expresión más elevada de nuestro ser.

Todo cuanto existe es proyección de energía, proceso dinámico en constante flujo. Yo mismo soy una manifestación de este proceso 1. Es posible sintonizar nuestra mente con este proceso, haciéndonos conscientes de su potencia energética. A medida que una persona va contactando con él irá abriendo su capacidad para que esta potencia entre dentro, expresándose con mayor profundidad en su interior, pues

toda la potencia cósmica que somos capaces de intuir, esa misma podemos incorporar a nuestro consciente, ya que en realidad está en nosotros.

Aprender a abrir la mente a estos niveles superiores es aumentar nuestra capacidad de conocimiento, de intuición, de comprensión, de paz, de ensanchamiento de conciencia, de poder.

Lo que hemos explicado sobre el desarrollo de los niveles superiores puede causarnos extrañeza, pero se debe a que nuestra mente considera esa zona de nuestro psiquismo como un mundo extraño y ajeno: lo ve situado en un terreno teórico y remoto. Desde el momento en que, por el trabajo interior constante, practicado según las instrucciones que hemos ido trazando, la mente se vaya abriendo a estos niveles, irán cobrando realidad y relieve, y presentándose a nuestra conciencia matizados de todo el atractivo superior que les es natural. Evidentemente que para lograr este resultado se necesita un gran empeño y esfuerzo, lo que demuestra lo atados que estamos a nuestros viejos hábitos. Pero podemos vencerlos con un trabajo asiduo. Para cuantos se sientan llamados interiormente a esta tarea hay un camino lleno de prometedoras realidades a su disposición.

**FIN**