

# LA PERSONALIDAD CREADORA

Técnicas psicológicas y liberación interior

Antonio Blay



# ÍNDICE

Prólogo a la presente edición  
Prólogo a la primera edición  
Introducción  
Creatividad y condicionamiento  
Las dos clases de trabajo interior

## 1. LA PERSONALIDAD. CONCEPTO Y ESTRUCTURA

Unidad y multiplicidad de la personalidad  
La formación de la personalidad  
El estudio de la personalidad  
Los niveles de la personalidad  
La personalidad según la psicofisiología hindú  
Otras observaciones sobre los niveles  
Las interrelaciones entre los niveles

## 2. LOS IMPULSOS BÁSICOS

Existencia e importancia de los impulsos básicos  
Los tres tipos de impulsos básicos  
Los impulsos básicos según su dirección  
Efectos de la insatisfacción de las necesidades básicas

## 3. LA ESTRUCTURA Y EL FUNCIONAMIENTO FISIOLÓGICO, CONDICIONANTES DE LA PERSONALIDAD

Organismo físico y condicionamiento  
Condicionamiento físico y madurez psicológica

### 1. Las necesidades biológicas

### 2. Constitución física y tendencias temperamentales

Herencia, constitución y ambiente  
Constitución, temperamento y carácter  
Temperamento y libertad de acción  
El conocimiento del temperamento. Escuelas  
Viscerotonía.  
Somatotonía  
Cerebrotonía  
Aplicaciones inmediatas del conocimiento de los temperamentos

### 3. Psicología evolutiva

Etapas de la evolución psicológica del hombre  
Primera infancia: desde el nacimiento a los siete años  
Segunda infancia: de los 7a los 10 u 11 años  
Edad prepuberal: de los 11 a los 13 años  
Pubertad y adolescencia  
La juventud y la madurez  
La edad adulta  
La vejez

### 4. Salud y enfermedad

Alteraciones psicológicas del enfermo

## 4. IMPORTANCIA DE LA VIDA AFECTIVA EN LAS MOTIVACIONES DE LA CONDUCTA

Importancia de los sentimientos y emociones  
Carácter primario, permanente e irracional de los sentimientos  
El valor energético de los sentimientos y emociones  
La afectividad como factor dinamizante de la conducta  
Influencia de las emociones sobre la salud y sobre la mente  
Influencia de las emociones desde el plano inconsciente  
Asociación de los sentimientos a los valores del Yo  
Sentimientos, emociones y estados de ánimo

## Afectividad y niveles personales

### 5. LA MENTE. SUS FUNCIONES Y SECTORES MÁS IMPORTANTES

¿Qué es la mente?

Sus funciones más importantes

Función dinámica u operativa

Función subjetiva

Función configuradora

Función energética

Sectores de la mente

### 6. LAS MOTIVACIONES EXTERNAS DE LA CONDUCTA. AMBIENTE Y PERSONALIDAD

El medio ambiente

¿En qué consiste nuestra libertad?

Mundo físico

Mundo social

Las razones de su importancia

Sus modos de acción

Las áreas sociales

Área familiar

Área profesional

Área social

Área general indeterminada

Las situaciones especiales del ambiente

### 7. LAS EXPERIENCIAS COMO FACTORES ACTUALIZADORES Y CONFIGURADORES DE LA PERSONALIDAD

Consideraciones previas

Varios enfoques del estudio de la personalidad

El hombre como suma de experiencias

Análisis de una experiencia

Clases de experiencias

Las experiencias profundas

Cómo identificar los condicionamientos de estas experiencias

Cómo se pueden neutralizar o modificar los condicionamientos negativos

Cómo cultivar a voluntad las experiencias positivas

El desarrollo de la actitud positiva

Ejercicios especiales para la actualización de contenidos positivos

El aumento de la capacidad de control de conducta

La atención, factor esencial de control

La práctica de la atención intencional

### 8. EL HOMBRE COMO SISTEMA DINÁMICO DE ENERGÍAS

Utilidad de este enfoque

La función normal de la energía psíquica

Los tres estados de la energía psíquica

La inhibición o retención de la energía

Inhibición y educación

La auto-inhibición

### 9. CONTENIDO Y ACCIÓN DEL INCONSCIENTE

La existencia del plano inconsciente

Definición del inconsciente

Razón de su importancia

Inconsciente y superconsciente

Consciente e inconsciente

Las funciones de la mente consciente

El preconscious

Características del inconsciente

Elementos estructurales

El eje Yo-experiencia

El Yo-idea

El Yo idealizado

El mecanismo de control y censura

Algunas observaciones importantes sobre la naturaleza y dinámica de estos elementos estructurales del inconsciente

Actitudes inconscientes defensivas contra la inseguridad y la angustia

## 10. LA INSEGURIDAD, EL MIEDO Y LOS DEMÁS ESTADOS NEGATIVOS. CÓMO SE FORMAN Y CÓMO SE MANIFIESTAN

¿Qué es la seguridad?

Los estados derivados de la inseguridad básica

Los tres tipos generales de inseguridad

Inseguridad normal y patológica

¿Se puede superar realmente la inseguridad?

Los síntomas de la inseguridad, del miedo, de la angustia, etcétera

¿Qué es la inseguridad?

Las formas crónica y aguda de la inseguridad

Las causas de la inseguridad, de la angustia y demás estados negativos

Los tipos de personalidad insegura

## 11. TÉCNICAS MAYORES DE TRANSFORMACIÓN

Requisitos de toda técnica de acción profunda

Psicoanálisis

La vida espiritual

La técnica del sobreesfuerzo

El autocondicionamiento para la neutralización de las ideas negativas

El Raja-Yoga

Otras formas de yoga

## 12. ENERGÍA PSÍQUICA Y CONCIENCIA DE REALIDAD

La noción de la realidad del no-Yo se produce en el mismo sujeto

La energía actualizada, escindida en dos núcleos

¿Hasta qué punto son normales estos hechos?

Las tres principales consecuencias de esta escisión

¿Es posible llegar a vivir de modo unitario la totalidad de la propia energía psíquica?

Efectos principales producidos por la reintegración de la energía

Resumen recapitulativo

Técnica de reintegración de energías del no-Yo al Yo

Otras técnicas

Algunas aclaraciones complementarias

## 13. LA ADECUADA ACTITUD ANTE LAS SITUACIONES DE LA VIDA: ¿COMBATIR O ADAPTARSE?

Planteamiento del problema

La falsa solución

La verdadera solución

## 14. LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA RELACIÓN CONSTRUCTIVA INTERPERSONAL

La relación inarmónica. Sus causas

La relación humana como acto vital

Las actitudes defectuosas

La actitud positiva en la relación interpersonal

Casos especiales

## 15. LA TENSIÓN. SUS CLASES Y MANIFESTACIONES. TÉCNICAS DE TRANQUILIZACIÓN

¿Qué es la tensión?

Clases de tensión

Las manifestaciones de la tensión

Orientaciones previas sobre las técnicas de tranquilización

La respiración consciente

El ejercicio físico consciente

El Hatha-Yoga

La relajación general consciente

El aprendizaje progresivo de la relajación general consciente

Primera y segunda fases

Tercera fase o grado de relajación

Hacia la cuarta fase

Quinta fase

Sexta y última fase de la relajación

Técnicas que utilizan el nivel afectivo

Técnicas que utilizan el nivel mental

Técnica del recreo

## 16. AUTOCONCIENCIA. EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN

¿Por qué no se desarrolla más nuestra mente?

La falta de integración mental  
El desarrollo sistemático de la atención

#### 17. LA EDUCACIÓN DE LA MEMORIA Y DEL SUBCONSCIENTE

La memoria  
Educación del subconsciente  
Las actitudes positivas  
La autosugestión en la educación del subconsciente  
Utilización del subconsciente

#### 18. LA ORGANIZACIÓN Y EL DESARROLLO SUPERIOR DE LA MENTE. LA INTUICIÓN

La organización de la mente  
Plan de trabajo  
Aprendamos a simplificar nuestras ideas  
Formación consciente de nuestros automatismos mentales  
Tengamos ideas claras y definidas  
El control de la mente  
Miremos siempre al núcleo de las ideas  
La mente organizadora  
La solución de los problemas  
El pensamiento intuitivo  
La intuición

#### 19. EL DESARROLLO SUPERIOR DE LA AFECTIVIDAD

Afectividad elemental y superior

#### 20. LA CREATIVIDAD

La creatividad del vivir  
La creatividad especializada  
Condiciones que requiere el desarrollo de la creatividad aplicada

#### 21. EL FENÓMENO DE LA IDENTIFICACIÓN TÉCNICAS DE DESIDENTIFICACIÓN

Planteamiento del problema  
La identificación  
Técnicas de desidentificación

#### 22. LOS ELEMENTOS POSITIVOS DE NUESTRA PERSONALIDAD

Nivel instintivo-vital  
Nivel afectivo-emotivo  
Nivel mental concreto  
La acción práctica en la vida  
Nuestra valoración del no-Yo  
Niveles superiores de la personalidad  
La base real de nuestros verdaderos valores

#### 23. VIDA ESPIRITUAL Y VIDA MATERIAL: ¿OBJETIVOS CONTRAPUESTOS?

Planteamiento del problema  
Su origen  
Vía de solución  
El objetivo  
Algunas consecuencias  
El problema del dolor

#### 24. ¿QUÉ TÉCNICA DEBEMOS ELEGIR? ¿CUÁL SE ADAPTA MEJOR A CADA UNO?

Recapitulación de técnicas y de sus aplicaciones  
¿Qué es lo que se desea conseguir?  
Las técnicas, según el modo personal de ser  
Plan de trabajo interior

#### 25. ETAPAS, SEÑALES DE PROGRESO Y DIFICULTADES EN EL CAMINO DE LA AUTOLIBERACIÓN

Etapas y señales de progreso interior  
Dificultades

Bibliografía  
Obras de A. Blay

## PRÓLOGO A LA PRESENTE EDICIÓN

La personalidad creadora es, tal vez, la obra más importante de Antonio Blay. Agotada su primera edición hace ya bastantes años, ha sido solicitada reiteradamente por los muchos estudiosos de las enseñanzas de A. Blay. Es por ello que tenemos una gran satisfacción al poder presentar este libro considerado un «clásico» del maestro, sabiendo la gran acogida que le dispensarán sus antiguos discípulos y los nuevos lectores de sus libros, con la convicción de que se trata, seguramente, de la obra más completa del autor, desde el punto de vista técnico-didáctico.

La revisión del texto la ha realizado Miquel Martí, discípulo y amigo de A. Blay, siguiendo fielmente los criterios manifestados en repetidas ocasiones por el propio autor, así como las indicaciones escritas a mano en las páginas del ejemplar que él usaba. Vaya desde aquí nuestro reconocimiento al trabajo de M. Martí que de una forma altruista y desinteresada ha preparado la mayoría de las obras de A. Blay editadas en nuestra editorial. Su trabajo ha permitido salvar del olvido gran parte de la obra del maestro que, de otro modo, corría el peligro de permanecer inédita o desconocida para los nuevos estudiosos de su enseñanza, la cual va llegando progresivamente a sectores de público cada vez más amplios.

Esta obra trata de un modo exhaustivo todos los resortes de la personalidad: el Yo-idea, el Yo-experiencia, el inconsciente, las represiones, la tensión, etcétera. Y aporta un compendio completísimo de las distintas técnicas dirigidas a la autorrealización: Hatha y Raja Yoga, relajación profunda, autocondicionamiento, oración, despertar de la intuición, etcétera; también trata de un modo profundo y original el tema de la escisión de la energía psíquica, ofreciendo las soluciones para su integración en una personalidad verdaderamente creativa.

Al final de la obra se presentan unos esquemas de trabajo, así como las orientaciones en la forma de aplicarlos, ya que ésta debe ser distinta según el tipo de personalidad de quien los ponga en práctica.

Sinceramente, creemos que con la publicación de este libro cumplimos un compromiso, voluntariamente contraído, con todos los seguidores de la obra de Blay.

*LOS EDITORES*

## PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN

Este libro ha sido escrito para los descontentos inteligentes. Es decir, para todos aquellos que estando disconformes con su modo de ser actual, piensan que debe existir alguna manera de modificar sustantivamente su personalidad, en el sentido de alcanzar una mayor expansión de sus recursos y una más profunda vivencia de la propia plenitud. Para aquellos que no se encierran en el rígido caparazón de sus ideas y actitudes cristalizadas, y están dispuestos a emprender un trabajo definido para alcanzar una liberación interior de temores, prejuicios, encogimientos, incertidumbres, dudas y perplejidades. Para los que presienten la posibilidad de un vivir pleno, maduro, creador, lleno de sano positivismo y rico de significado. Para los que anhelan respirar hondamente sin trabas interiores, que desean comprender el sentido de la propia vida y que son capaces de luchar para llegar a vivirla de un modo total.

Pero no pretende ser éste un libro de divulgación filosófica ni religiosa. Ni tampoco pertenece propiamente a la llamada «literatura estimulante», aunque sus resultados, espero, tendrán este efecto en alto grado. El pleno aprovechamiento del contenido del libro no requiere en realidad adhesión a ninguna idea en particular, ni siquiera a las expuestas en el mismo. Este es, básicamente, un libro de técnicas psicológicas y el resultado que se obtenga será exactamente proporcional a la clara comprensión de tales técnicas y a la correcta ejecución de las mismas.

La eficacia de cuantas técnicas aquí se exponen -sacadas en su mayor parte de la tradición oriental- ha sido exhaustivamente demostrada por los millares de personas que desde tiempo inmemorial se han venido beneficiando de las mismas. Muchas de las técnicas de Oriente, no obstante, son aquí, en nuestra cultura occidental, escasamente conocidas, por lo que es inevitable que parezcan, sobre todo al principio, algo extrañas y desproporcionadas a los efectos que se afirman producir. No obstante, a medida que personalmente se pongan en práctica, se irá comprobando la certeza de los conceptos que las fundamentan. Y casi se puede afirmar que es éste el único modo seguro de llegar a tales evidencias.

Los temas aquí desarrollados son los mismos que integran los cursos que desde hace varios años vengo dando para el público en general en el Centro de estudios y aplicaciones psicológicas DHARMA. Algunos capítulos no son más que otras lecciones transcritas de las cintas magnetofónicas y adaptadas luego a la palabra escrita. Esta es la razón de algunas deficiencias que puedan observarse en la presentación del libro, especialmente en cuanto a estilo y a ciertas reiteraciones en algunos temas. No obstante, creo que, desde un punto de vista didáctico, las ideas y las descripciones de las técnicas se han mantenido lo suficientemente claras como para que en su comprensión y ejecución no surjan más dificultades que las naturalmente inherentes a las mismas.

Por último, me permito recomendar al lector que trate de leer este libro con una disposición mental atenta y abierta, neutralizando así sus hábitos mentales y trascendiendo las ideas anteriormente adquiridas. Sólo de esta manera estará en condiciones de asimilar los conceptos nuevos que pueda encontrar. Y esto es de especial aplicación en algunos capítulos cuya materia es particularmente interesante pero, también, sorprendente y muy «nueva» (caps. 12, 13, 16, 21, 22, 23 y 24). Tanto en éstos como en los restantes capítulos, una reiterada lectura se mostrará siempre muy útil y productiva.

ANTONIO BLAY

# INTRODUCCIÓN

## Creatividad y condicionamiento

Vivir todos los hechos de la vida cotidiana, incluso los más habituales, de un modo constantemente nuevo, intenso y lleno de sentido. Concebir formas nuevas de resolver dificultades, intuir y expresar las realidades superiores del hombre y de la naturaleza, sea a través del lenguaje científico, filosófico o artístico. He aquí dos formas bien distintas de una misma cualidad fundamental: la creatividad.

Pero de estas dos formas de creatividad, la que aquí nos interesa de un modo especial es la primera, la de vivir diario, la que está al alcance de todos y cada uno de nosotros, puesto que no requiere ningún don ni ninguna calificación o aptitud extraordinaria, sino que exige tan sólo la utilización efectiva de lo que cada uno de nosotros ya posee: la vida, la inteligencia, la energía, la conciencia, el amor, la voluntad.

El ser humano, en efecto, es naturalmente creador, del mismo modo que lo es en grado sumo la Vida de la cual él es una elevada expresión.

La creatividad, pues, no la hemos de ver exclusivamente en aquellos grandes artistas cuyas obras admira la humanidad a través de los siglos, ni tampoco en esos hombres geniales en el terreno de los descubrimientos científicos, de las realizaciones tecnológicas o de las innovaciones comerciales.

La capacidad creadora se manifiesta en toda acción que el hombre ejecuta con la plenitud de todo su ser, con la sinceridad, espontaneidad y totalidad de un alma despierta y sencilla. La creación se produce entonces de un modo tan natural como la salida y la puesta del sol, de un modo espontáneo como el movimiento de las ramas a impulsos del viento. Las acciones todas de quien es capaz de actuar así y todas sus palabras respiran una especial grandeza, un frescor y una fuerza, exponentes del proceso de constante renovación de energías vivas que se está produciendo en cada instante en su interior. ¿Cuál es, si no, el secreto que encierra la sonrisa de un niño o la ilusión de una adolescente enamorada? ¿No es, acaso, el hecho de que ambos viven más cerca de la fuente viva de su ser y expresan de un modo directo, espontáneo, natural, sin interferencias, desviaciones ni bloqueos de clase alguna las fuerzas creadoras que están impulsando su personalidad?

De la misma manera, toda persona que pueda vivir conscientemente sintonizada, armonizada e integrada con las energías primordiales que animan su personalidad, manifestará, lo mismo en los actos más sencillos de su vida diaria que en la solución de los problemas de toda clase que se presenten en su existir, la misma grandeza, la misma fuerza avasalladora, la misma delicadeza y la misma inteligencia creadora de la propia Vida que le hace vivir.

Pero lo que el hombre es de un modo natural puede quedar frustrado de un modo artificial. Múltiples factores vienen a interponerse de hecho entre su impulso y su acción, creando un velo de confusión en su mente, dando lugar a toda una serie de problemas, angustias y limitaciones que ahogan su espíritu creador,



toda espontaneidad y toda libertad. Factores que encierran artificialmente la mente humana dentro de minúsculos círculos cerrados en los que sólo impera el hábito, la rutina y el más absoluto automatismo.

El hombre padece, se queja, se rebela, protesta y busca frenéticamente una solución que le permita recuperar su sensación interna de libertad y alcanzar un estado de auténtica plenitud. Pero mientras busque el remedio dentro del mismo círculo en el que está encerrado y utilizando las mismas ideas y actitudes que le son habituales, es evidente que no podrá adelantar ni un solo paso hacia su efectiva liberación.

Para muchas personas,, en cambio, ni siquiera se plantea el problema, puesto que no se dan cuenta de la existencia de ningún problema interno básico. Creen de buena fe que el único problema a resolver es el que se refiere a sus condiciones externas de vida: conseguir mayor categoría profesional, obtener más dinero, más comodidad, mayor prestigio, etc. Evidentemente para tales personas, mientras no sientan la presencia de una inquietud interior, ni de una viva protesta por su estado de limitación interna, no existe la menor posibilidad de transformación.

Pero para todos aquellos que, en mayor o menor grado, son conscientes del problema y que no se conforman con las artificiales filosofías y teorías justificativas más o menos sutiles, emitidas por otros que tampoco han logrado salir del círculo, existe la posibilidad de iniciar un trabajo serio de crecimiento mental y, a través de él, de reestructuración y consolidación de una nueva personalidad.

Este es el tema que nos ocupará principalmente en las páginas de este libro: el estudio de los condicionamientos naturales y artificiales, y el modo de neutralizar estos últimos. El resultado de esta neutralización será la personalidad creadora. Por este motivo no ha de extrañar a nadie que en el transcurso de todo él apenas mencionemos de un modo explícito y directo el tema de la creatividad. Esta creatividad de la que estamos hablando no se aprende: es el resultado natural de encontrarse a sí mismo, es la consecuencia inmediata de vivir con madurez de conciencia y hasta el fondo todas las experiencias que la vida nos depara, sin bloqueos, mentiras ni distorsiones; es el resultado de limpiarnos y desprendernos en nuestra mente de todo cuanto es extraño a nuestra verdadera naturaleza.

El camino que conduce a la libertad interior es un camino de simplificación mental. Pero es una simplificación que implica a la vez profundización y amplificación. Es, un camino de sencillez, pero de sencillez desde el centro de nuestro ser. Es un camino fácil de ver, de intuir, pero difícil de recorrer porque requiere el manejo de esas herramientas que nunca hemos aprendido a utilizar de un modo deliberado: nuestra mente, nuestra atención, nuestra imaginación, nuestros impulsos y sentimientos, y de un modo especial nuestras actitudes internas.

## Las dos clases de trabajo interior

Como existe bastante confusión sobre las varias formas de trabajo interior y de los resultados a que conducen, creemos útil decir ya en esta Introducción unas palabras sobre el tema, aun cuando para ello debamos utilizar algunos términos e ideas que corresponden al cuerpo del libro.

Existen dos clases bien diferenciadas de trabajo interior: la de tipo horizontal o de profundización, y la de tipo ascensional o de elevación.

El trabajo de tipo horizontal tiene como objetivo conseguir un camino expedito para que la conciencia pueda conectarse con el centro, con el eje de alguno o de todos los niveles que están activos en una persona. Es el camino que conduce a la libertad interior, a la espontaneidad, al descubrimiento de la realidad del auténtico «sí mismo». Es la sintonización con el eje del Yo-experiencia del que hablaremos en su lugar. Su expresión es la creatividad de la que hemos hablado en esta Introducción.

El trabajo de tipo ascensional, que también podríamos denominar evolutivo o de perfeccionamiento, tiene por objetivo conectar la mente consciente con niveles más elevados -sea a través de la vía mística o amor espiritual, sea por el camino del discernimiento o camino de la sabiduría, o, en fin, por el sendero de la belleza y de la armonía-, organizando toda la estructura de la vida personal alrededor y al servicio de estos valores superiores.

Para el primer tipo de trabajo todo el mundo está ya actualmente capacitado, puesto que toda la labor a realizar consiste en abrirse más a sí mismo, en aprender a estar atento cada vez desde más adentro; en una palabra: tomar conciencia de lo que uno actualmente, ya es, pero hasta el fondo. Requiere tan sólo una educación incesante de la mente que ha de aprender a mirar en esa dirección -sin perder su habitual contacto con todo lo exterior- a la que no está acostumbrado en absoluto. Dificultan desde luego esta labor varias formas de condicionamientos negativos que el hombre ha empezado a adquirir ya desde su infancia, y de los que hablaremos en seguida. Pero sustancialmente no ha de cambiar nada ni tampoco ha de adquirir nada. Únicamente ha de realizar un desplazamiento del foco mental consciente que en vez de apoyarse de modo habitual en un plano externo -el de las cosas concretas objetivas- o en un plano interno medio -sensaciones, sentimientos y reflexiones-, ha de llegar a estabilizarse en el punto central del nivel que sea. Salvando las debidas distancias, es la clase de realización que igualmente podrían conseguir un árbol o un gato, si además de la conciencia vegetativa o animal que viven, suponemos, plenamente, pudieran tener conciencia mental humana. Es una de esas formas de autorrealización que encontramos en ocasiones en gente muy sencilla -hombres del campo, pastores, marinos- quienes, por su prolongada soledad y continuo contacto con la naturaleza -la que les rodea y la suya propia-, llegan a desarrollar una intuición notable de su ser profundo y de las leyes naturales.

Esta clase de realización interior puede alcanzarse sea a través de un nivel meramente vital -lo que por ejemplo ocurre, aunque por muy breves instantes, en el orgasmo, y de forma más permanente pero en otra modalidad, al atleta consagrado por entero a sus ejercicios-, sea a través del nivel afectivo o del mental. Es lo que podríamos decir, la perfección o realización del aspecto elemental del hombre, y va siempre acompañada de una grandeza o fortaleza de las cosas y de las personas. Hacia una forma u otra de este tipo de realización conducen las técnicas preconizadas por el psicoanálisis, el Hatha y Raja Yoga, el Zen y Krishnamurti. Evidentemente, depende también de la calidad intrínseca de la persona que practica tales técnicas, el que esta realización horizontal tenga lugar en un nivel o en otro, y hasta el que, paralelamente a esta profundización en el caso de que la persona ya estuviera trabajando en un sentido espiritual, se produzca también eventualmente una fuerte resonancia espiritual.

Pero no hay que confundir esta realización de profundidad con la verdadera realización espiritual. Esta última requiere, como ya hemos dicho, que haya una afectiva toma de contacto y una integración mental con niveles superiores al de la mente concreta. Exige un ascenso, una traslación hacia arriba del foco mental. Y como los valores de los niveles superiores difieren de los propios de los niveles elementales, este ascenso y nueva estabilización de la mente produce la necesidad de transformar cualitativamente la escala de valores vigente hasta entonces y, consecuentemente, un cambio radical en el estilo de vida.

Como es lógico no existe contraposición entre las dos clases de trabajo interior. Antes al contrario, ambas se complementan de un modo perfecto, puesto que se corresponden con la apertura total de la mente. Hacia adentro y hacia arriba son, en efecto, las dos dimensiones que faltan a nuestra mente, que ha vivido hasta ahora prácticamente hipnotizada mirando tan sólo hacia fuera y abajo.

La principal causa de la detención del desarrollo de la mente en la dimensión de profundidad, que a su vez es la que impide que el hombre pueda encontrarse a sí mismo y alcanzar la plena conciencia de su realidad central, radica en la multitud de problemas internos que el hombre ha ido acumulando desde la niñez y que lleva consigo, pendientes de solución, aún sin darse muchas veces cuenta de ello por estar fuertemente reprimidos en su inconsciente.

Estos problemas producen siempre en el interior de la persona, en mayor o menor grado, un triple efecto:

- un bloqueo de energías, principalmente en forma de impulsos vitales y afectivos.
- unas ideas erróneas o contradictorias, que afectan lo mismo a la valoración de sí mismo que a la valoración del mundo y a la de su conducta.
- una serie de actitudes y hábitos negativos y encogidos, tanto en el aspecto físico como en el afectivo y en el mental, que obligan al hombre a una conducta en círculo cerrado.

La manifestación subjetiva permanente de este estado interno de conflicto es el temor y la hostilidad que afectan y colorean toda la vida de la persona, y, a la vez, constituyen la barrera interna que se opone a que la mente consciente llegue a sintonizar, a conectarse con el eje auténtico de su propia realidad detrás de esta zona de conflicto. Y todo esto ocurre, evidentemente, sin perjuicio de que por otra parte la persona desarrolle una serie de cualidades positivas, intelectuales y caracterológicas. Cualidades que si bien pueden darle la ilusión de que ya «funciona bien», no son en realidad más que un pálido reflejo de las que verdaderamente podría expresar si por dentro fuera libre y pudiera disponer de todos sus recursos potenciales.

La principal causa de la falta de desarrollo del hombre en su dimensión superior o espiritual es su excesiva y casi total identificación con los niveles elementales de la personalidad, esto es, con el cuerpo y sus necesidades, con sus estados emocionales y con sus ideas concretas. La permanente y exclusiva

atención a estos niveles impide que la mente consciente sea receptiva con suficiente intensidad a los valores y realidades trascendentes que, en un grado u otro, todos podemos sintonizar, cultivar y expresar.

Pero como que, a pesar de todo, estos niveles superiores de algún modo hacen sentir su presencia en forma de aspiraciones o de exigencias de algo absoluto y definitivo, el hombre se encuentra aprisionado en un mundo y en un estilo de vida que descubre como vacíos y que le llenan de desengaños, de hastío y de desesperanza, pero de los que, por otra parte, no sabe cómo ni acaba de decidirse a trascender.

Su vida espiritual, cuando realmente existe, se desenvuelve por lo general, tanto en el aspecto religioso como en el filosófico y en el estético, de un modo excesivamente formal e intelectualista que de ninguna manera pueda satisfacer su verdadera necesidad de vida espiritual.

La evolución espiritual del hombre obedece a unas leyes y se sirve de unos mecanismos tan precisos y tan concretos como puedan serlo en otro nivel los de su desarrollo fisiológico. De estas leyes y de estos mecanismos no tenemos todavía más que unos conocimientos rudimentarios. Pero por parciales y limitados que sean, constituyen un precioso punto de partida para emprender un trabajo serio, sistemático y con espíritu científico que vendrá a complementar útilmente cuanto se viene haciendo hasta ahora en nuestras latitudes a este respecto (y que se apoya casi exclusivamente en un criterio moral y tradicional).

De ambas formas de trabajo interior hablaremos con cierta extensión en el presente libro, si bien daremos preferencia y prioridad a la primera, como ya hemos dicho, y estamos seguros de que, para la mayoría de las personas interesadas en estos problemas, algunos aspectos tanto de la teoría como de la práctica, serán de gran utilidad. Con lo que hemos dicho en esta Introducción queda expuesto el esquema que nos servirá de base para desarrollar las ideas y las técnicas de trabajo en el presente libro. Nos falta decir, tan sólo, que con el fin de satisfacer también las necesidades más concretas e inmediatas de muchas personas, hemos complementado la materia del libro con capítulos dedicados a temas de orden tan práctico como «la relación interpersonal», «técnicas de tranquilización», «el desarrollo y organización de la mente» y otros similares. En los primeros doce capítulos expondremos la estructura y el funcionamiento de la personalidad, haciendo especial hincapié en el estudio de aquellos factores que condicionan de un modo artificial su desarrollo y dando paulatinamente las técnicas correspondientes para su neutralización. En los capítulos restantes daremos normas particulares para la aplicación de lo estudiado previamente a determinadas esferas de nuestro existir diario y sobre el desarrollo de nuestras facultades superiores.

-o0o-

# 1. LA PERSONALIDAD, CONCEPTO Y ESTRUCTURA.

## Unidad y multiplicidad de la personalidad

El ser humano es una unidad compleja integrada por un conjunto de estructuras, cada una de las cuales tiene por función recibir, elaborar y exteriorizar determinados órdenes de realidades. Al conjunto de estas estructuras y de sus funciones se le denomina personalidad.

Aunque cada estructura, como veremos en seguida, tiene sus funciones específicas, existe entre todas ellas una constante interrelación gracias a la cual se mantiene la unidad de conjunto. Esta función integradora de las diversas estructuras o niveles de la personalidad corre a cargo de la mente en sus diversos planos de profundidad.

Cuando la integración armónica de todos los niveles no puede conseguirse de forma espontánea y habitual, debido a existir fuertes divergencias entre sí de las tendencias, la personalidad se encuentra entonces más o menos perturbada; el rendimiento cualitativo de cada nivel disminuye dando lugar a muy variados síntomas, según las circunstancias, y hacen su aparición en la persona los llamados estados negativos.

## La formación de la personalidad

La personalidad es la resultante de la continua interacción de los siguientes factores:

1. Herencia biológica.. Concretizada principalmente en la constitución física, de la que se derivan las tendencias temperamentales, y en los impulsos o necesidades biológicas.

2. Ambiente. Constituido por el conjunto de personas, cosas, instituciones, situaciones y valores que ejercen una influencia, activa o pasiva, en la formación o desarrollo del individuo.

3. Nivel de conciencia o madurez psicológica, gracias a la cual el individuo es capaz de seleccionar entre los múltiples estímulos internos y externos que constantemente actúan en él, aquellos que están más en consonancia con los valores aceptados conscientemente. Esta capacidad de selección deliberada de motivaciones es precisamente la que eleva al hombre por encima de los animales, ya que éstos actúan siempre mediante una selección mecánica de estímulos.

En esta facultad de conocer reflexivamente y de poder elegir, aun dentro de un círculo limitado, reside la libertad del hombre y la posibilidad de su autoperfeccionamiento. La mayor parte de acciones, no obstante, no son fruto del ejercicio de esta facultad, como veremos más adelante, sino que son consecuencia de la reacción mecánica de la inercia de sus procesos psíquicos frente a la situación-estímulo de cada momento.

El hombre, pues, aunque puede vivir de un modo relativamente libre y autodeterminado, vive de hecho, casi siempre de un modo mecánico, esto es, determinado por la naturaleza de sus impulsos, por los condicionamientos de sus experiencias y por los diversos estímulos que actúan sobre él desde el exterior. Por esta razón es posible estudiarlo, prever su conducta y hasta producir modificaciones a voluntad, en muchas de sus futuras reacciones.

## El estudio de la personalidad

Siendo la personalidad una realidad muy compleja, se ha intentado su estudio enfocándolo desde diversos ángulos y, si bien cada uno de ellos ha aportado datos sumamente interesantes desde su particular perspectiva, ninguno ha conseguido hasta ahora dar la descripción definitiva que se buscaba.<sup>1</sup>

1. Una de las mejores y más completas descripciones de los contenidos de la personalidad puede verse en el libro del Dr. Ph. Lersch, *La Estructura de la personalidad*, 3ª edic. Scientia. Barcelona, 1962.

Nosotros, lejos de abrigar la pretensión de ser completos, nos limitaremos aquí a dar unas ideas esquemáticas que nos permitirán tener una visión de conjunto de los principales componentes y dinamisismos de la personalidad, y que serán más que suficientes para el objetivo que nos interesa en el presente libro.

## Los niveles de la personalidad

Si consideramos al hombre constituido por varios estratos, capas o niveles estructurales, siguiendo un criterio cualitativo-evolutivo y aislándolos artificialmente unos de otros al objeto de su mejor estudio, podemos diferenciar con bastante claridad la existencia de siete de ellos. Estos niveles, considerados tanto en su aspecto de estructura como de función, son los siguientes:

1. Cuerpo u organismo físico.
2. Nivel instintivo-vital.
3. Nivel afectivo-emocional.
4. Nivel mental personal.
5. Nivel mental superior.

6. Nivel afectivo superior.

7. Voluntad espiritual.

### **1. Cuerpo físico**

Es el conjunto de estructuras físicas a través de las cuales el individuo vive el aspecto físico-material de la existencia. Su estructura general es la constitución, base del temperamento que estudiaremos en un próximo capítulo.

### **2. Nivel instintivo-vital**

Es el que promueve en el organismo todos los dinamismos fisiológicos propios de la conservación y de la reproducción material del individuo. Es la sede de las tendencias, sensaciones y deseos de base biológica: movimiento, placer, dolor, hambre, sed, fatiga, sueño, impulso sexual, etc.

Este nivel constituye una de las principales fuentes de energía de nuestra personalidad y su acción energética no se limita meramente a las funciones biológicas, sino que gracias a la interrelación de la que hemos hablado antes, se extiende hacia los dos niveles superiores que le siguen.

### **3. Nivel afectivo emocional**

Es el que nos hace reaccionar internamente aceptando o rechazando determinadas percepciones que aparecen en el campo de la conciencia. Esto es, el que nos hace sentir agrado o desagrado ante las personas, cosas, situaciones y estados (o ante las representaciones de cualquiera de ellas), según aparezcan ante nosotros como buenas y deseables o como malas e indeseables para la reafirmación o para la expansión individual de la persona. Es la sede de las emociones, sentimientos y afectos centrados directa o indirectamente alrededor del yo personal.

Si bien el nivel instintivo-vital tiene también la capacidad de aceptar o rechazar determinadas cosas, éstas se referirán siempre, en dicho nivel instintivo, a objetos o situaciones relacionadas con el placer y bienestar físico-biológico, mientras que en el nivel afectivo-emocional esta atracción o repulsión -amor, odio- surge como reacción de un yo individual ante cualquier realidad -persona, idea u objeto personalizado que de un modo u otro tienda a afirmar o negar los valores de este yo individual.

En este nivel es en el que se experimentan la mayoría de los estados negativos: miedo, angustia, timidez, celos, ira, impaciencia, etc., y también se manifiesta el amor propio, el orgullo, la vanidad, etc.

### **4. Nivel mental personal**

Lo constituye un extenso sector de la mente, sede de la conciencia típicamente humana, gracias a la cual el individuo puede conocer el mundo interno y externo que le atañe como ser individual, y elabora respuestas inteligentes ante toda clase de estímulos y situaciones. Con este nivel el hombre percibe,

conoce, piensa, juzga y decide. Es el nivel coordinador y rector de los niveles mencionados anteriormente. Es el que dirige la actividad del hombre en el triple mundo físico-afectivo-mental en el que se desenvuelve en tanto que unidad aislada de los demás seres.

De entre los múltiples contenidos de este nivel, conviene distinguir claramente por su importancia las siguientes sub-estructuras:

a) El equipo receptivo, encargado de la recepción de los estímulos procedentes de todos los niveles: sensorial o percepción del mundo físico, cenestésico o vital, estados de ánimo y sentimientos, actividad mental o mente reflexiva, y niveles superiores.

b) El equipo evocativo: memoria en todas sus formas, e imaginación activa y pasiva.

c) El equipo productivo: ideación o formación de conceptos, comparación o raciocinio, juicio y decisión.

d) El foco activo de la mente, conciencia-atención.

e) La idea de sí mismo o imagen del Yo.

f) Los planos elementales profundos constituidos por el inconsciente.

Las tres sub-estructuras a), b) y c) y sus funciones son suficientemente conocidas para que tengamos que dar aquí más detalles. De las otras tres trataremos ampliamente más adelante en el transcurso de nuestra exposición.

Una de las características más importantes para nuestro estudio que presenta este nivel es que la mente tiene dos modos de funcionar:

1° Uno completamente objetivo, imparcial, limitándose a registrar las percepciones y elaborar respuestas de un cuadro que podríamos decir frío, sereno, como se soluciona un problema matemático, ateniéndose tan sólo al valor de los datos objetivos. Esta es una actitud no muy frecuente, pues la que predomina de ordinario en el hombre corriente es la que sigue.

2° En función de la idea de sí mismo o imagen del Yo, la cual, según veremos en su lugar, está dinamizada por gran cantidad de deseos y de temores. Por ello, todos los procesos mentales que tienen lugar con este funcionamiento adolecen necesariamente de una gran tendenciosidad y limitación.



El propio sujeto raramente se da cuenta del cambio de la actitud mental serena y objetiva a la del pensamiento ego-centrado. Esto da lugar, como es lógico, a gran confusión en muchas de sus ideas y convierte en estériles sus esfuerzos por ver claro en ciertas situaciones personales y en muchos problemas especulativos impidiéndole salir de los círculos viciosos de pensamiento dentro de los que con excesiva frecuencia queda encerrado.

En resumen, este nivel mental puede actuar tanto de un modo auténticamente objetivo percibiendo y elaborando intelectualmente los datos registrados sin la menor participación tendenciosa en el juicio de sus niveles vegetativo y emocional, como también puede hacerlo -y así ocurre casi habitualmente- con la interferencia de dichos niveles subjetivos de un modo más o menos consciente, con lo cual todo el proceso intelectual adopta una forma tendenciosa puesto que queda centrado alrededor de determinadas motivaciones e intereses personales del Yo individual.

### ***5. Nivel mental superior***

A partir de este nivel entramos ya en las regiones más elevadas del ser humano. Este nivel, si bien forma una unidad con el que acabamos de citar, tiene unas características propias gracias a las cuales su campo de acción se eleva y se extiende por encima y más allá del nivel mental concreto. En el presente nivel el hombre puede contactar un mundo de realidades y de valores que trasciende el sentido meramente individual, en contraste con el nivel mental personal, cuya finalidad está centrada principalmente en el Yo en sus relaciones de tipo horizontal con el mundo que le rodea y en la integración de los niveles más elementales de su personalidad.

El nivel mental superior es la sede del pensamiento abstracto, de la intuición metafísica, del intelecto creador; del conocimiento en función de la sociedad, del grupo, del equipo, de la comunidad. En el acto intelectual deja de ser el individuo el punto central de referencia y en su lugar pasa a serlo la unidad mayor, que en cierta forma incluye al individuo pero que al mismo tiempo lo trasciende.

En el nivel mental personal el protagonista es el Yo personal. En el superior, el protagonista es la Verdad impersonal.

### ***6. Nivel afectivo superior***

Es la contraparte supra-personal del nivel emocional-afectivo que hemos citado en tercer lugar. Aquí, el centro del afecto se desplaza del Yo individual a otro foco exterior o superior que también, a semejanza del nivel mental superior, incluye en cierta forma tanto al propio Yo como a los demás pero que al mismo tiempo los trasciende. En su manifestación horizontal, es el sentido de la abnegación, la capacidad de entregarse, de identificarse de un modo estable con la realidad y con el modo de sentir de los demás; es el amor auténticamente superior, esto es, centrado en el otro, buscando su solo bien de un modo habitual, espontáneo y gratuito. En su manifestación vertical, es la intuición estética, el sentimiento de la Belleza y de la Bondad; es el sentimiento de lo sagrado, de la divinidad, del verdadero amor a Dios.

En el nivel afectivo personal existía el sentimiento del Yo que se dirigía hacia el mismo Yo pasando a través de los demás: el protagonista era el Yo. Aquí, en este nivel superior, es el sentimiento de participación, de comunidad con el ser y el existir del otro, de los demás: el protagonista es el Amor.

### **7. Nivel de la voluntad espiritual**

Es la sede de la voluntad auténticamente espiritual, verdadero centro y cúspide del hombre, su verdadera realidad, su verdadero Yo. Aunque los dos niveles que hemos mencionado últimamente participan también de esta naturaleza espiritual, es aquí donde brilla con mayor fuerza su naturaleza superior. Es la fuente de la energía espiritual que vitaliza y polariza, cuando el camino está expedito, todos los demás niveles hacia arriba, hacia lo sutil, en contraposición con la inercia de la materia que tiende siempre hacia abajo, hacia lo denso.

La voluntad en las motivaciones ego-centradas tiene su origen en la energía vital. En este nivel superior, la voluntad tiene su origen en el polo opuesto: el espíritu, y siempre posee un carácter creador, renovador, que estimula todas las funciones superiores del hombre.

## **La personalidad según la psicofisiología hindú**

Todas estas estructuras no forman unidades absolutamente aisladas sino que todas ellas tienen una mutua relación jerarquizada, gracias a la cual existe el individuo como unidad. Esta relación es posible porque en todas las estructuras existe un elemento común que, aunque diferenciado cualitativamente en cada nivel, es esencialmente de la misma naturaleza en todos ellos y susceptible de pasar de uno a otro en determinadas circunstancias. Este elemento es el «prana» o energía psíquica.

Digamos aquí unas palabras sobre este factor importantísimo, muy bien estudiado por la antigua ciencia psico-fisiológica hindú y aún no claramente identificado por nuestra psicología occidental.

Prana, energía vital o energía psíquica, es la sustancia que suministra toda la energía al cuerpo físico para sus funciones biológicas y, al mismo tiempo, constituye el principio energético de las demás estructuras sutiles. Depende, pues, de prana, el que las funciones físicas y psíquicas tengan una mayor o menor actividad. Y según el modo como esta energía pránica esté distribuida predominarán determinadas funciones fisiológicas y determinadas cualidades psíquicas.

La energía pránica circula a través de una complejísima red de tubos o canales de materia sutil (no física), que reciben el nombre de «nadis». Pero además de circular por estos nadis, la energía pránica se acumula en unas estaciones o depósitos a los que se da el nombre de «chakras» (ruedas) o «padmas» (lotos), constituyendo verdaderos centros acumuladores, transformadores y distribuidores de prana. Estos centros son los verdaderos puntos de contacto de las estructuras sutiles con el cuerpo físico, por lo que son también los verdaderos centros de conciencia. La conciencia, no obstante, los registra en general de un modo difuso debido a la presencia en todo el organismo de los nadis que, aún recibiendo su energía de los chakras o centros son, a la vez, vehículo de unión de la mente con el cuerpo físico a través del sistema nervioso.

Cada chakra o centro pránico tiene una definida correlación con una determinada región del cuerpo físico a través de su correspondiente plexo nervioso y de una glándula endocrina y, al mismo tiempo, se relaciona con determinados estados de conciencia. Así, en la India, hace siglos es un hecho establecido el porqué y el cómo de la relación existente entre el cuerpo y los estados de conciencia. Por qué, por ejemplo, la angustia se localiza en unos casos en la boca del estómago (chakra Manipura) o a nivel del corazón (chakra Anahata) o en la garganta (centro Visuddha), produciendo a su vez definidos trastornos funcionales del aparato digestivo, o del corazón y vías respiratorias o, en fin, de la glándula tiroides o de los órganos de fonación, según los casos. Y, a su vez, cómo los trastornos orgánicos de origen físico afectan el carácter y el tono psíquico, siempre a través del puente establecido entre lo físico y lo psíquico por la energía pránica.

Pero lo más importante de la existencia de la energía psíquica y de los centros o chakras es no sólo que explican la interacción existente entre el cuerpo y la mente, sino que gracias a técnicas precisas y muy bien estudiadas en Oriente, es posible manejar esta energía psíquica transfiriéndola de los centros donde esté acumulada en exceso a otros centros deficitarios, consiguiendo así concretas transformaciones saludables tanto en el orden físico como en el psíquico y el mental. También con esas técnicas es posible aumentar la asimilación de la energía pránica y acumularla en los centros superiores gracias a lo cual pueden desarrollarse hasta un grado extraordinario las facultades superiores del espíritu. Tal es el modo de operar de las antiguas técnicas del Yoga, en todas sus formas.<sup>1</sup>

1. Para una descripción detallada de los chakras, así como del estudio de las técnicas tradicionales para su activación y de sus aplicaciones en el campo psicológico, puede consultarse mi libro Los Yogas. Técnicas para el desarrollo superior del hombre. Aquí me limito a dar un sucinto resumen sobre los chakras y más adelante se podrán leer asimismo unas delineaciones sobre algunas técnicas yóguicas.

La situación y las correlaciones de cada centro o chakra son las siguientes:

#### 1. Muladhara o centro básico

Situación: en la base de la columna vertebral.

Plexo nervioso: coccígeo.

Glándula endocrina: suprarrenal.

Psicológica: conciencia física, posesión material.

Espiritual: discernimiento espiritual.

## 2. Svadhistana o centro sexual

Situación: en la raíz de los genitales.

Plexo nervioso: sacro.

Glándula endocrina: sexuales.

Psicológica: impulso sexual y de lucha.

Espiritual: transmutación; creación de una nueva personalidad.

## 3. Manipura o centro epigástrico

Situación: en la región lumbar, a la altura del ombligo.

Plexo nervioso: epigástrico.

Glándula endocrina: páncreas.

Psicológica: mente vegetativa, emotividad y sentimentalismo.

Espiritual: deseo de la realización espiritual.

## 4. Anahata o centro pectoral

Situación: en la región dorsal, a nivel del corazón.

Plexo nervioso: cardíaco.

Glándula endocrina: timo.

Psicológica: autoconciencia vital; vida afectiva.

Espiritual: amor universal.

#### 5. Vishuddha o centro laríngeo

Situación: en la región de la garganta.

Plexo nervioso: laríngeo.

Glándula endocrina: tiroides.

Psicológica: expresión psicológica.

Espiritual: inspiración y expresión creadora.

#### 6. Ajna o centro frontal

Situación: en el entrecejo.

Plexo nervioso: cavernoso.

Glándula endocrina: hipófisis.

Psicológica: integración de la persona: vida intelectual.

Espiritual: autoconciencia integral.

#### 7. Sahasrara o centro superior o coronario

Situación: en la cúspide de la cabeza, región súper-posterior.

Plexo nervioso: se ignora.

Glándula endocrina: pineal.

Psicológica: energía espiritual; voluntad.

Espiritual: realización espiritual.

Cada uno de estos centros constituye un eje horizontal de conciencia. En los centros enumerados del 2 al 6 pueden distinguirse, además, tres zonas o áreas bien distintas, que son:

a) zona externa, superficial o periférica.

b) zona media o de resonancia.

c) zona profunda, axial o central.

Cuando la energía pránica vitaliza tan sólo o de un modo preferente la zona externa de un centro, la persona percibe tan sólo las cosas externas y materiales que se refieren a aquel centro; vive las formas concretas de un modo exclusivo y tiende a identificarse con ellas.

Cuando la energía vitaliza con mayor intensidad la zona media, el sujeto vive como más reales las resonancias subjetivas propias del nivel: sensaciones, emociones, sentimientos, reflexiones.

Y, por último, cuando la persona puede conectar su mente con la zona profunda o central, entonces lo que vive como mayor realidad es la noción de potentísima energía impersonal, también con un matiz diferente según en el nivel donde esta conexión ocurra. Así, el orgasmo sexual tiene una calidad bien diferente del éxtasis místico, a pesar de tener en común las características de impersonalidad y de conciencia de una potente energía como suprema realidad.

De todo cuanto llevamos dicho sobre los centros y la energía psíquica o pránica se deduce que toda alteración funcional de tipo físico o psicológico se corresponde siempre con una alteración en la distribución de prana y con el defectuoso funcionamiento, sea por exceso o por defecto, de uno o varios de los centros. Y que normalizando, en cantidad y distribución, la circulación de la energía psíquica mediante técnicas adecuadas, es perfectamente posible recuperarse de aquellos trastornos funcionales y modificar de un modo radical los estados de conciencia en el sentido deseado.

Cada uno de estos centros guarda asimismo una relación preferente con cada una de las estructuras o niveles constituyentes del ser humano. Véanse de un modo esquemático, cuáles son estas relaciones:

1. Cuerpo físico - centro muladhara.
2. Nivel instintivo-vital - svadhistana, manipura (en sus zonas profundas y, parcialmente, las zonas medias).
3. Nivel afectivo-emocional - svadhistana, manipura y anahata (en sus zonas medias y superficiales).
4. Nivel mental personal - vishuddha y ajna (en sus zonas medias profundas).
5. Nivel mental superior - vishuddha y ajna (en sus zonas medias y superficiales).
6. Nivel afectivo superior - anahata (en su zona profunda) y sahasrara.
7. Nivel volitivo espiritual - sahasrara.

El predominio de la actividad de un centro determinado dará una personalidad en la que predominará la cualidad correspondiente a ese centro. Por ejemplo, si el ajna, será una persona de predominio mental; si el svadhistana, una persona muy sexual; si el manipura, una persona sentimental y comodona, etcétera. Pero si en este último caso, por ejemplo, conseguimos transferir energía del centro manipura al centro ajna, la persona se transformará sin darse cuenta en más reflexiva, serena y juiciosa. Asimismo si el individuo de tipo mental consigue profundizar en el mismo aspecto mental pero en su zona más profunda, automáticamente se modificará su alcance-intelectual e intuitivo de modo que llegará a ver de un modo evidente lo que antes apenas si podía vislumbrar. Y así en cada uno de los planos y niveles.

## Otras observaciones sobre los niveles

Los cuatro primeros niveles son los que están desarrollados o más activos en el hombre medio, en el hombre corriente. El hombre superior se caracteriza, en cambio, por la fuerte actividad de uno o varios de los niveles superiores. Pero, no obstante, si éste no posee paralelamente un buen desarrollo de los niveles inferiores su superioridad será puramente cualitativa y tendrá dificultad en materializar, en expresar en el mundo concreto sus contenidos superiores.

Como ya hemos dicho, los niveles no constituyen unidades absolutamente aisladas sino que todos ellos conservan entre sí múltiples relaciones y, en conjunto, forman una unidad jerarquizada. Se observa, sin embargo, que en cada persona existe un predominio más o menos destacado de uno o varios de estos niveles, lo que, juntamente con la formación cultural y educacional que haya recibido de su ambiente, formarán las bases características de su personalidad.

Así, si predomina el nivel instintivo-vital, la persona estará dotada de mucho vigor y energía, le gustará todo cuanto implique actividad, esfuerzo físico y competición. En el conjunto de la personalidad, este nivel aporta la capacidad de lucha por la realización o materialización de los deseos y necesidades; además, dinamiza los niveles 3 y 4, prestándoles fuerza y capacidad de irradiación.

Si predomina el nivel afectivo-emocional, la persona estará dominada en sus estados de ánimo y en su conducta por los sentimientos y emociones con sus constantes fluctuaciones, dependiendo siempre de las reacciones favorables o desfavorables de los demás, en quienes vive apoyado. Pero si la persona ha cultivado su personalidad de modo que haya eliminado los sentimientos negativos y haya estabilizado los positivos gracias a un buen desarrollo de la mente, entonces estará capacitada para vivir el aspecto bueno y agradable de las personas y de las situaciones, será una persona muy «humana» con fácil contacto social y buena capacidad de comprensión de los demás.

El nivel mental personal caracterizará a la persona por un predominio intelectual que le conducirá a buscar en todas las cosas su «como» y su «por qué». Pero si no va acompañado por un desarrollo del nivel afectivo anteriormente citado, la persona puede convertirse en demasiado fría y cerebral, alejada de las dimensiones más vivas e íntimas del ser humano. Si este nivel está debidamente integrado con los demás, entonces el individuo conseguirá un buen rendimiento en su vida puesto que podrá manejar inteligentemente aquellos niveles como eficaces instrumentos de cuanto deba realizar.

El nivel mental superior permite al hombre convertirse en un verdadero investigador y creador en el terreno particular de conocimientos que, por sus circunstancias personales, se haya dedicado a estudiar. Lo mismo puede destacar en el terreno de la técnica, de la industria o de una actividad comercial, como puede hacerlo en el campo de la investigación científica o de la especulación filosófica. Las características de su trabajo serán en todo caso el aporte de algo nuevo y la concepción amplia que trasciende en mucho la mera utilidad individual de lo elaborado. Como ya hemos dicho, este nivel ha de valerse de su inmediato inferior, el mental personal, para poder expresar en el mundo concreto de las demás personas las verdades o posibilidades que intuye. Dependerá, pues, de la buena o mala formación adquirida por la mente concreta el que estas concepciones e intuiciones lleguen a materializarse o tengan que permanecer en el mundo de las ideas y de las posibilidades.

El nivel afectivo superior nos dará el verdadero artista que transmitirá al mundo sus intuiciones estéticas, o al hombre profundamente religioso entregado a la vida contemplativa o quizás a la persona abnegada que se consagra en cuerpo y alma a una labor en bien del prójimo. También este nivel depende para expresarse en el mundo concreto material, del equipo de los cuatro niveles elementales.



Y finalmente, si existe una fuerte manifestación del nivel de la voluntad espiritual tendremos al hombre realmente superior, dotado de una energía excepcional -y no precisamente de tipo biológico-, cuya genuina espiritualidad podrá manifestarse de los más diversos modos según sea el desarrollo que tengan los demás niveles, que le servirán de instrumentos de expresión.

Cuando hablamos de niveles personales y niveles suprapersonales, estas expresiones han de entenderse en el sentido de que sus funciones tienen por objeto realidades limitadas a necesidades del individuo en tanto que tal, o bien realidades que están por encima de las diferenciaciones de tipo personal. Así, por ejemplo, el gusto por determinadas clases de comida, la preferencia por ciertos colores, la aptitud para un trabajo son cosas diferenciadas en cada individuo, forman parte de su persona»; en cambio, la idea de la Verdad en sí, la intuición de las relaciones matemáticas, la noción del Ser, de Amor absoluto, de Potencia, etc., son realidades de diversos órdenes pero que todas ellas tienen un carácter único y que todos los hombres percibirán en su interior del mismo modo, como algo que trasciende el carácter relativo de la propia persona.

Digamos ahora unas palabras sobre el ciclo evolutivo que sigue cada uno de los niveles de la personalidad.

El nivel instintivo-vital expresa gran fuerza en sus impulsos de conservación y de expansión hasta llegar al punto del máximo desarrollo físico, 25-30 años, a partir de cuya edad tiende a declinar progresivamente la tendencia a la expansión y se refuerza, en cambio, la tendencia a la autoconservación.

En el nivel afectivo-emocional la curva de la tendencia expansiva es mucho más amplia que en el nivel anterior en la mayoría de las personas, si bien este factor, como se verá más adelante, depende en gran parte del elemento temperamental.

El nivel mental, según las personas, o sigue más o menos la misma curva de evolución y de involución biológica, si la persona ha desarrollado muy poco su mente, o en el caso de mentes muy cultivadas, se conservan las facultades adquiridas, independientemente de la declinación física.

Todos estos niveles están sujetos, en gran parte, a las incidencias de la evolución del cuerpo.

En cuanto a los niveles superiores hay, por desgracia, muchas personas que parecen ignorarlos por completo. No parecen sentir, o si la sienten es de un modo muy débil, la necesidad de desarrollar algo superior a su mundo inmediato de los sentidos. Otros, en cambio, la sienten con tal fuerza y con tal urgencia que llega a convertirse en el principal objetivo de su vida.

Los niveles superiores no están sujetos al ciclo evolutivo-involutivo de los inferiores. Una vez establecida la conexión de la mente consciente con ellos, su acción es permanente sea cual fuere el devenir de las estructuras personales elementales. Por esta razón se comprende que cuanto más consiga una persona actualizar la conciencia de estos niveles superiores, menos quedará afectada por las vicisitudes

que pueda sufrir su salud, dándose incluso con frecuencia el caso de que al disminuir las fuerzas físicas se aprecie un claro aumento de la capacidad de comprensión humana y del discernimiento y amor espirituales.

## Las interrelaciones entre los niveles

Existe una verdadera intercomunicación directa entre cada nivel y varios de los demás, por lo que hay igualmente mutua influenciación. Así es que en ningún caso puede hablarse de acción aislada de un nivel. Se forman, en efecto, diversos sistemas funcionales que incluyen constantemente la participación simultánea de varios niveles. Si experimento una emoción, mi cuerpo y mi mente participan igualmente de ella; si pienso, a no ser que excepcionalmente todo yo esté en un especial estado de serenidad y de paz, lo habitual es que influyan en mi mente mi estado afectivo e incluso mi estado físico, etc.

La estrecha conexión entre el cuerpo físico y el nivel instintivo-vital ya no hace falta señalarla, puesto que es bien evidente que sin la fuerza y la dirección que le imprime el segundo, aquél no podría subsistir.

El nivel afectivo-emocional se relaciona estrechamente por un lado con el nivel instintivo, puesto que las emociones primarias -miedo, ira, placer- van directamente ligadas a las funciones vegetativas del cuerpo. Pero por otro lado, existe toda una gama de reacciones emotivo-afectivas que se van alejando más de lo biológico y se relacionan más de cerca con lo racional, con lo específicamente humano.

El nivel mental, el más importante y a la vez el más complejo del hombre, está profundamente enraizado en la estructura vegetativa y en el nivel afectivo-emocional de tal manera que no tiene nada de extraño la gran influencia que los estados somáticos y afectivos ejercen de continuo sobre la formación de las ideas, de las opiniones y de las decisiones. Por el otro extremo, el nivel mental concreto o personal se enlaza con el mental superior, gracias a cuya relación los datos concretos de la vida personal pasan a ser factores para la generalización, la especulación y la abstracción superior, y, a su vez, las ideas e intuiciones percibidas en este nivel superior pueden ser adaptadas y concretizadas según las necesidades de cada momento singular. El nivel mental es una verdadera cámara de compensación donde van a parar todos los datos procedentes de todos los niveles y donde tienen lugar las elaboraciones de las resultantes de todos los factores. Es el centro natural de la vida psíquica del hombre.

El nivel mental superior se relaciona por un lado con el mental personal y por el otro, con el afectivo superior y con el volitivo espiritual.

El sexto nivel, el afectivo superior, guarda una evidente relación con el tercero, ya que viene a ser un desarrollo ulterior de éste. También se relaciona con el mental personal, el mental superior y el volitivo espiritual. Hay personas que en su desarrollo evolutivo, por tener en su personalidad un marcado predominio del nivel afectivo-emocional y la mente bastante limitada, llegan en su crecimiento interno al desarrollo de lo afectivo supra-personal sin pasar previamente por el desarrollo mental superior, esto es, actualizan el 6.º nivel dejando en estado potencial el 5.º. Tal es el caso de algunos místicos que han alcanzado un elevado nivel de amor desinteresado y de abnegación sin apenas formación intelectual y con escaso desarrollo de la mente.

El nivel espiritual, señalado con el número 7, es propiamente un principio, un foco de esencia espiritual. Es la sede de la voluntad superior, de la potencia más elevada del hombre. Sus manifestaciones o expresiones más inmediatas se verifican a través de los niveles 5.º y 6.º.

Resumiendo ahora, vemos que: el nivel 1.0 es físico; los niveles 2 al 6 son psíquicos y constituyen lo que podríamos denominar el campo fenoménico del Alma. De éstos, el 2, 3 y 4 son personales y el 5 y 6 supra-personales. El 4.º, o nivel mental, está, pues, a mitad de camino entre la personalidad inferior y la superior: es el auténtico campo de batalla donde se libra la lucha que sostiene la humanidad en su lenta ascensión hacia el desarrollo superior de sus posibilidades, esto es, hacia la toma de conciencia plena de los niveles superiores y la hegemonía permanente de los mismos en todas las manifestaciones de la personalidad. Y, en fin, el nivel 7 es de naturaleza espiritual. Los niveles 1 y 7 constituyen los dos polos opuestos y complementarios -Materia y Espíritu-, entre los que se desarrolla toda la gama de fenómenos de la conciencia.

La utilidad de estas descripciones de los niveles de la personalidad se irá apreciando a medida que en los próximos capítulos vayamos escribiendo con mayor detalle los complejos mecanismos y los contenidos de cada nivel. Se verá entonces cómo cada función de la personalidad se inserta con relativa facilidad en el esquema que hemos descrito, y podrá apreciarse, al fin, la unidad global que existe detrás y encima de la multicolor pluralidad de nuestras manifestaciones psicológicas.

## 2. LOS IMPULSOS BÁSICOS

### Existencia e importancia de los impulsos básicos

La existencia humana se desenvuelve en una constante interacción de dos polos opuestos y complementarios, que son: el hombre y el mundo, el individuo y la sociedad, la unidad y el conjunto.

El ambiente penetra y presiona al individuo en determinadas formas y direcciones. Pero, a su vez, también el individuo irrumpe con fuerza en el mundo que le rodea con varios objetivos: obtener de él los elementos que desea o necesita, tratar de modificarlo en determinado sentido, y expresar y comunicar sus contenidos internos.

Esta exteriorización o salida del hombre hacia el exterior implica la existencia dentro de él de poderosas fuerzas que le impelen a determinadas acciones y le condicionan para ciertas formas de reacción. A estas fuerzas direccionales primarias que están detrás de sus actos concretos constituyendo la motivación fundamental de los mismos, las denominamos impulsos básicos.

Si se quiere llegar a comprender el porqué y el cómo de la conducta humana es absolutamente necesario que antes de entrar en el estudio de los mecanismos y motivos más complejos y particulares de la personalidad, se conozcan y se asimilen perfectamente la naturaleza, forma y sentido de estos impulsos básicos. Una vez esté bien adquirido este conocimiento, será relativamente fácil ir superponiendo al mismo los diversos órdenes de nuevos factores que actúan en el hombre y que contribuyen a la concreción de las innumerables acciones de la vida diaria.

Los impulsos básicos, en efecto, son los que dan fuerza, dirección y sentido a la conducta humana. Estas solas razones bastarían por sí mismas, para justificar plenamente el cuidadoso estudio del tema que nos ocupará en este capítulo.

## Los tres tipos de impulsos básicos

La Vida, en su acepción más fundamental, es una triple manifestación dinámica que comprende los tres elementos siguientes:

- Energía.
  
- Conciencia.
  
- Forma.

El impulso dinámico inherente a la naturaleza de la Energía tiende imperiosamente a una progresiva expansión de estos elementos en todo ser vivo, y por lo tanto también en el hombre, dando lugar a los verdaderos impulsos básicos y centrales de la conducta. Impulsos que podemos denominar también necesidades, puesto que precisamente por ser básicos, generan la necesidad estricta de su satisfacción.

Tenemos, pues, así, los siguientes tipos de impulsos o necesidades básicas:

I. Impulsos que tienden a dar plena expresión a toda la energía latente en el interior del individuo.

La energía psíquica, en efecto, tiende siempre a expresarse, a liberarse, a manifestarse de una forma u otra. Su carácter dinámico exige en todo momento encontrar una vía disponible -o en caso necesario buscará la forma de crear otra vía nueva- a través de la cual poder fluir y exteriorizarse. Si en una persona, junto con su ambiente, concurren circunstancias armónicas, esta energía será la fuente poderosa de su acción e iniciativa, pero en el caso contrario, esta misma energía podrá ser el motivo de graves conflictos y fracasos.

La naturaleza de la energía psíquica tiende a oponerse a todo obstáculo que dificulte su camino y a evitar todo estancamiento. Este, cuando se produzca, ha de ser en todo caso de carácter transitorio,

accidental, y con el solo objeto de que la energía pueda acumularse hasta cierto grado para producir después determinados efectos que requieren una elevada intensidad energética. En el caso de que la energía estancada no llegue a dinamizarse por bloqueos indefinidos, entonces se convertirá en causa de perturbaciones físicas o psíquicas que alterarán el buen funcionamiento de la personalidad, en mayor o menor grado según los casos, como veremos detenidamente en ulteriores capítulos del presente libro.

La energía psíquica es el elemento motor de toda manifestación de vida. Y esto no sólo en las manifestaciones objetivas o externas de la conducta, sino también en el aspecto subjetivo o interno del existir humano, esto es, en los estados de conciencia, en los que la energía psíquica determinará su grado de intensidad.

Como es obvio, la energía psíquica nunca puede expresarse tal como es en sí misma, en estado puro, puesto que al dinamizar las diversas estructuras y funciones de la personalidad adquiere automáticamente el carácter propio de la función dinamizada. Así, distinguimos sus varias manifestaciones como si se tratara de energías esencialmente distintas: energía física, emotiva, mental, etc.

En el común de las personas, los niveles a través de los cuales se expresa mayor cantidad de energía son: el físico, el instintivo-vital y el afectivo-emocional.

La casi totalidad de los impulsos tendentes a expresar la energía interior, se encuadran en su manifestación concreta dentro de uno y otro de los dos restantes tipos de impulsos básicos.

II. Impulsos que tienden a conseguir la progresiva expansión de la conciencia, en amplitud, altura y profundidad.

Esta expansión de conciencia se produce, en primer lugar, a medida que el hombre va desarrollando normalmente sus mecanismos o estructuras personales: a través de la percepción sensorial descubre el mundo exterior y percibe su propia unidad física que le diferencia de cuanto le rodea; a través de su estructura instintivo-vital toma conciencia de su mundo de apetitos y de su capacidad de satisfacerlos; a través del nivel afectivo se siente a sí mismo estrechamente ligado a toda la gama de sentimientos y emociones que surgen de su interior y, a la vez, a las personas u objetos a que se refieren tales sentimientos; a través de la mente aprende a manejar las representaciones de las cosas y se adhiere a determinadas ideas que le parecen ser su propia verdad y realidad, y por último, a través de sus niveles superiores, cuando éstos actúan, presiente la existencia y el valor extraordinario de un mundo trascendente que culmina en su noción de Dios y de Absoluto, hacia el que siente emerger en su interior una nueva categoría de ideas y sentimientos.

Es característico de este tipo de expansión de conciencia, al que se limitan la gran mayoría de las personas, el que se produzca inevitablemente una identificación de la realidad del sujeto con dichos fenómenos subjetivos, es decir, que la persona se confunda con sus deseos, sentimientos e ideas. Así,

cuando los deseos tienden a ser satisfechos y cuando los sentimientos e ideas que vive son positivos y reafirmativos de su propio valer e importancia, se siente plenamente dichoso, feliz, como si él, en su realidad intrínseca de sujeto y protagonista, quedara efectivamente reafirmado por el devenir transitorio de sus pertenencias. La persona que vive habitualmente en este plano toma conciencia de sí misma tan sólo en sus fenómenos y, por consiguiente, su autoconciencia depende por completo de la naturaleza - siempre contingente y accidental- de los mismos.

Una consecuencia de esto es que la casi totalidad de sus acciones se encaminarán decididamente a buscar ideas, estados de conciencia y emociones agradables y a rehuir o evitar los desagradables. La selección de estos elementos agradables diferirá con las personas, pero aparte de otros factores particulares podremos ver la tendencia general de estos valores cuando estudiemos los temperamentos. Veremos entonces que para ciertas personas lo bueno y positivo es la comodidad, la aceptación social, la convivencia afectuosa; para otras, en cambio, tiene mucho más valor la acción, la lucha, el triunfo, la independencia, el poder, y por último, que otras prefieren en primer lugar la habilidad, el estudio y la reflexión, el aislamiento, el cultivo de los sentimientos estéticos, etc.

Por consiguiente, si bien los estados de conciencia siguen inmediatamente a las actividades o a las situaciones, puesto que son su consecuencia natural, también por el hecho de la adhesión y búsqueda por parte del sujeto de determinados estados subjetivos, éstos se convierten en la verdadera causa y razón de gran parte de su conducta.

Pero detrás de este tipo normal de expansión de conciencia, que también podríamos calificar de elemental, existe en el ser humano una necesidad más profunda y permanente hacia cuya satisfacción tienden en realidad consciente o inconscientemente todas sus acciones, todos sus deseos e inquietudes. Es la necesidad de sentirse vivir a sí mismo con toda la fuerza y plenitud, el anhelo de llegar a la evidencia profunda e inmediata de su propia realidad, el deseo de realizar la plena conciencia de su ser y existir.

III. Impulsos que tienden a la formación, desarrollo y conservación, hasta un límite determinado, de las formas o estructuras que componen los diversos niveles del hombre: cuerpo físico, estructura instintivo-vital, la mente, etc.

En los niveles físico e instintivo-vital, estos impulsos se manifiestan en las llamadas necesidades primarias o biológicas: hambre, sueño, etc. En los niveles afectivo e intelectual, determinan todas las necesidades espontáneas de ejercitar las funciones correspondientes: amar y ser amado, comprendido, aceptado, adquirir conocimientos de las cosas, de la gente, comunicar las propias ideas, etc.

El vigoroso impulso al desarrollo y conservación de cada una de las estructuras personales -que se traducen en una multitud de necesidades concretas como las ya citadas del hambre, sueño, afecto, curiosidad intelectual, etc.-, no sigue expresándose en el adulto de un modo indefinido, sino que en cada persona tiene un límite diferente, y, dentro de una misma persona, varían la intensidad y duración de los estímulos de cada nivel, como quedó apuntado en el capítulo anterior. El porqué de estas diferencias parece ser que está en relación tanto con la calidad de las estructuras -determinada principal mente por la

herencia biológica-, como con el grado de madurez interna de cada persona. También influyen los estímulos procedentes del exterior, -ambiente en el que convive la persona, tipo de educación, circunstancias especiales, etc.

Así, pues, resumiendo lo dicho hasta aquí sobre los impulsos básicos, podemos afirmar que el hombre siente la imperiosa necesidad de expresar toda la energía que anima a su ser y que esta expresión la efectúa en especial de dos maneras; objetivamente, mediante el pleno desarrollo y expresión de todas sus estructuras: física, instintiva, afectiva, intelectual, filosófica, mística y espiritual y además, subjetivamente, mediante la progresiva toma de conciencia de su realidad interior como sujeto o protagonista permanente e inamovible de todos sus propios fenómenos.

## Los impulsos básicos según su dirección

También podemos ver estos impulsos básicos desde el punto de vista de su movimiento o dirección. Haciéndolo así, observamos que pueden ser agrupados en dos tendencias o direcciones fundamentales:

- Tendencia centrípeta, de adquisición, estructuración, consolidación y reafirmación del ser. Esto es, tendencia a la formación y conservación de sí mismo en todos los niveles.

Pertenecen entre otros a este grupo: el hambre, la sed, el sueño, el descanso, la inhalación de aire, la función sexual de la mujer, la casa, la seguridad física; recibir afecto y comprensión de los demás; la receptividad en general, activa y pasiva; el interés, la curiosidad, el deseo de comprender, de conocer. En un orden de necesidades más o menos neuróticas podríamos incluir: el deseo de protección, de ser alabado, admirado; la necesidad de sentirse seguro, fuerte, poderoso, inteligente, bueno; la posesión de todo orden: acumulación de riquezas, de prestigio, de conocimientos, de poder.

- Tendencia centrífuga, expansiva, de crecimiento, de exteriorización, contacto e irradiación. Es decir, tendencia a la autoexpresión, también a través de todos los niveles.

Pertenecen a este segundo grupo: la necesidad de movimiento y ejercicio, la exhalación de aire, la función sexual masculina, dar afecto y protección a otros, compartir las propias ideas y opiniones, la exteriorización de las propias posesiones y capacidades sean de orden físico, afectivo, intelectual, familiar, social. En la personalidad deformada pertenecen a este grupo la ambición expansiva de poder y conquista, la tendencia a imponer el propio criterio y a dominar a los demás, etc.

A través de este doble movimiento hacia dentro y hacia fuera de todo su ser, toma el hombre plena conciencia de sí mismo. Mediante el pleno ejercicio de sus funciones se desarrolla y se siente vivir. Y sólo viviendo plenamente puede llegar a descubrir y realizar la fuerza y realidad de su ser central.

Aunque el hombre raramente se da cuenta de ello de modo directo, es esta conciencia actual y profunda de la realidad de su ser y de la totalidad de su existir el objetivo fundamental subyacente en todos los actos de su vida. Conseguir esta autorrealización, interna y externa, es el móvil axial de su conducta, el

impulso primordial de su existencia, la verdadera razón de su ser de todos sus deseos y aspiraciones. Y solamente en la medida que se aproxime a la realización de este objetivo supremo, podrá hallar el hombre, por fin, la evidencia, la plenitud y la serenidad.

Pero es obvio que la gran mayoría de las personas no perciben directamente estas motivaciones profundas de su vida interna y externa. Son conscientes tan sólo de motivaciones de orden más superficial, concreto e inmediato, que, como es natural, no son más que una exteriorización de aquéllas. Así, por ejemplo, una determinada persona sabe que desea tener éxito profesional en la vida y que su conducta está impulsada en todo momento por este anhelo. Esto se acepta como un hecho muy natural y que no requiere ulterior aclaración. Pero, en realidad ¿por qué desea tener éxito, qué busca en el prestigio, el reconocimiento y la admiración de los demás? Si lo miramos bien veremos que el hombre busca afanosamente el éxito porque tiene la viva impresión de que al conseguirlo se sentirá a sí mismo de un modo más intenso, más fuerte, más real, y tiene la intuición de que esta conciencia directa y plena de su realidad implica un auténtico estado de íntima felicidad. Así es que en definitiva no es el éxito por sí mismo lo que está buscando -como tampoco otras personas buscan la acumulación de riquezas o de poder por la cosa en sí-, sino tan sólo como un medio indispensable, de acuerdo con las ideas que se ha ido formando, para llegar a conseguir la satisfacción de esta conciencia positiva y directa de su propio ser.

Esta distinción entre la motivación profunda y la que es más superficial tiene mayor importancia de la que parece. En el caso citado, si la verdadera motivación fuera exclusivamente conseguir el éxito profesional y social, tan sólo podría alcanzar su felicidad si concurrieran una serie de circunstancias favorables y propicias en el ambiente y en sí mismo. Pero si la verdadera motivación es la consecución de esta autoconciencia profunda, entonces la persona tendrá muchas más posibilidades de realizarla, ya que no dependerá de tantas condiciones concretas para alcanzar ese estado de dicha final, y probablemente podrá utilizar otros medios para llegar a este mismo resultado de un modo más directo y seguro.

Como se comprenderá fácilmente, todo esto es de la máxima importancia para comprender el verdadero sentido de la vida, tanto nuestra como de la ajena, y para entender el significado de toda conducta, puesto que el impulso primordial -en su doble vertiente objetiva y subjetiva- que hemos visto en este capítulo, es el verdadero armazón o estructura dinámica de la misma.

## **Efectos de la insatisfacción de las necesidades básicas**

El ser humano es capaz de resistir por largo tiempo situaciones más o menos adversas, esto es, situaciones en las que le está permanentemente negada la satisfacción de alguna o algunas de sus necesidades básicas. Pero, normalmente, la personalidad no puede entonces mantener su equilibrio, su normalidad, y sufre una deformación en su constante esfuerzo por adaptarse a la situación. Solamente el individuo que ha conseguido una auténtica madurez psicológica puede mantener el equilibrio y la cohesión psíquica ante muchas de las situaciones que sin duda derrumbarían moral y hasta físicamente al hombre corriente.

La insatisfacción puede existir por dos motivos:



1. Por carencia total de aquello que permitiría satisfacer la necesidad.

2. Por carencia parcial, pero constante -déficit permanente - de lo mismo.

En el primer caso, es evidente que la persona o no podrá subsistir -si se trata de las necesidades primarias biológicas de conservación-, o sufrirá serios trastornos en su funcionamiento psicológico. Pero en este caso precisamente por tratarse de una carencia total, por fuerza será percibida de inmediato la causa y se podrá buscar el remedio conveniente.

En el segundo caso, en cambio, por tratarse de una carencia parcial, puede pasar fácilmente inadvertida. La persona irá experimentando lentamente una serie de cambios en su estado de ánimo o en su salud, sin que quizá ni remotamente se le ocurra relacionarlos con determinadas condiciones de su ambiente.

Muchas de estas deficiencias han sido ya estudiadas por la Medicina y la Psicología industrial, tales como déficits alimenticios, carencias vitamínicas, necesidad de aire puro, buena luz, descanso, etc. Más recientemente, se han empezado a estudiar en forma sistemática, las deficiencias correspondientes a otros niveles distintos del físico: necesidad de afecto, de aceptación, de libertad, de seguridad interior, de prestigio, etc.

Los efectos de toda insatisfacción de las necesidades básicas, son principalmente los siguientes:

1. Intranquilidad, malestar, tensión, irritabilidad.

2. Disminución en calidad y regularidad del rendimiento en general.

3. Aumento artificial, pero urgente, de otras necesidades.

Estas señales no hacen siempre su aparición de un modo brusco e inmediato ante su carencia, sino que van surgiendo solapadamente, de manera lenta y progresiva.

1. La intranquilidad, la tensión y la irritabilidad son la primera reacción, generada a menudo en el inconsciente, ante la situación adversa y viene a ser la sorda protesta de la personalidad ante tal situación. Lo curioso de estos procesos es que con mucha frecuencia, por ocurrir por debajo del umbral de la conciencia, el propio sujeto no se da cuenta en absoluto de lo que está pasando y registra tan sólo el síntoma final, la irritación y el descontento que no sabe a qué atribuir.

2. El segundo efecto, la disminución en calidad y regularidad del rendimiento, es la consecuencia natural del primero. La tensión interior y el malestar alteran el equilibrio y la agilidad del cuerpo, de la afectividad y de la mente, y producen un estado de crispación, de contractura en dichos niveles. Disminuirá, por consiguiente, la fluidez y continuidad de sus actividades, le costará concentrarse, mantenerse ocupado en la misma tarea, pensar y actuar con agilidad y adecuación. Muchas veces, no obstante, aparece al lado de estos síntomas negativos, un aumento en intensidad de su acción, ocasionado precisamente por la tensión interior, y así, la persona muestra de repente un deseo sorprendente de hacer más cosas, de abarcar más actividades o asumir nuevas responsabilidades, etc. En la medida en que esto sea un subproducto del desajuste interior, no hemos de confiar demasiado en que esta superactividad sea persistente y que tenga un carácter constructivo. En otras ocasiones, en lugar de esta reacción de «activismo» se produce una reacción de «depresión», de desgana y se desea huir de todo cuanto tenga carácter de obligación.

3. Y, en fin, el tercer efecto, o sea, un aumento artificial, pero urgente, de otras necesidades, viene como consecuencia del malestar e insatisfacción que provocan en la persona la necesidad de experimentar otras satisfacciones a título de compensación. En esto hemos de ver la explicación de los abusos que tan a menudo se hacen de las funciones fisiológicas sexuales, como asimismo del comer y del beber. Ante una insatisfacción, la tensión acumulada busca descargarse de un modo u otro. En la persona controlada toda la tensión que se acumula por una causa u otra, puede encontrar un cauce positivo de expresarse, una función constructiva donde invertirse. Pero en la persona no controlada, la insatisfacción provoca la urgente necesidad de una inmediata satisfacción del modo más fácil, y por ello se ve compelida con mucha frecuencia a descender de nivel, utilizando su cuerpo físico para que le proporcione una satisfacción que es artificial, ya que no responde en este caso a ninguna verdadera necesidad fisiológica.

Digamos, incidentalmente, que siempre que se utiliza un nivel inferior de un modo artificial, inmediatamente después del placer se produce una verdadera depresión. Mientras que si la satisfacción es producto de una auténtica necesidad de aquel nivel, esta depresión nunca se presentará. Ante la depresión, el sujeto siente la necesidad de buscar nuevos estímulos agradables que le compensen del malestar, y así sucesivamente, con lo que va quedando envuelto en un verdadero círculo vicioso de hábitos perjudiciales que le desvían de su línea positiva de acción y le merman una cantidad considerable de energías.

La fuerza de todas estas motivaciones desaparecería instantáneamente, desde luego, si la persona se preocupara con seriedad de determinar «qué» es lo que hace falta realmente en su vida y adoptara ante ello una actitud inteligente.

## 3. LA ESTRUCTURA Y EL FUNCIONAMIENTO FISIOLÓGICO, CONDICIONANTES DE LA PERSONALIDAD

### Organismo físico y condicionamiento

El organismo físico es el instrumento de impresión y expresión de la personalidad en el nivel físico de la existencia. Mediante él contactamos y tomamos conocimiento del mundo que nos rodea, y asimismo gracias a él materializamos nuestras ideas, nuestros afectos y nuestras necesidades biológicas. El cuerpo es el instrumento inicial de nuestro autodescubrimiento. Es el primer punto de apoyo de nuestro despertar interior.

Pero también nuestro cuerpo tiene unas leyes propias, unas necesidades o exigencias, una determinada resistencia y unos puntos más débiles, esto es, unas limitaciones, que actúan a modo de filtro de los impulsos, de los deseos, de las aspiraciones y de las capacidades potenciales existentes en los demás niveles elementales de nuestra personalidad. El cuerpo nos da una base sólida y relativamente estable para estructurar inicialmente nuestras ideas de lo concreto y de lo real. Pero al mismo tiempo canaliza dentro de un molde personal nuestro conocimiento del mundo y nuestra posibilidad de desenvolvernos en él. El cuerpo a la vez que nos comunica con el mundo y con nosotros mismos, nos limita y nos condiciona por su misma naturaleza limitada y condicionada. Todas las facultades que existen potencialmente en nosotros sólo pueden actualizarse en la medida y en la forma que los instrumentos lo permiten. Nuestro cuerpo es una ventana abierta al exterior. Pero es una ventana que puede ser grande o pequeña, transparente o translúcida y con un marco determinado que en mí será redondo, en otro cuadrado y en otro triangular. Y si bien todos estamos contemplando el mismo mundo, yo lo veré redondo, el otro lo verá cuadrado y el tercero triangular.

El cuerpo nos condiciona de varias maneras:

1. Por sus exigencias o necesidades: impulsos biológicos.
2. Por su calidad y textura: es lo que denominamos constitución física.
3. Por su estadio o fase de desarrollo: psicología evolutiva o de las edades.
4. Por su estado de funcionamiento: salud y enfermedad.

Pero antes de entrar en el estudio detallado de cada uno de estos factores, digamos unas palabras sobre la importancia que de un modo general presentan los condicionamientos procedentes del organismo físico en relación con el trabajo interno de maduración y liberación.

## Condicionamiento físico y madurez psicológica

En todo momento el organismo físico nos condiciona fuertemente en los siguientes aspectos:

- en nuestra capacidad y modalidad de acción en el mundo exterior.
- en nuestra tonalidad afectiva personal.
- en la contextura de nuestra mente concreta.

Cuando el organismo está en proceso de desarrollo y por lo tanto el cerebro y el sistema nervioso no han alcanzado su plena capacidad funcional, o también cuando por vejez o por lesión o enfermedad orgánica esta capacidad funcional queda disminuida, además de los condicionamientos antes citados pueden producirse los siguientes:

- una limitación en la percepción de estímulos, internos o externos, según los casos.
- una limitación en la capacidad de expresión de la vida interior.
- una mayor dificultad de adaptación a las circunstancias.

Respecto al trabajo interior, hemos de distinguir entre los dos casos siguientes:

- Cuando el organismo no está aún plenamente desarrollado, es muy raro que puedan desarrollarse los niveles superiores, aunque excepcionalmente se dan casos en los que dichos niveles superiores hacen acto de presencia con total independencia de la edad y de las condiciones externas de la persona. También es muy difícil que se produzca en esta fase de maduración fisiológica una realización en el sentido de profundidad, ya que la misma mente está también en fase de desarrollo y en general queda absorbida por la adquisición del conocimiento del mundo exterior y por los procesos internos y externos de adaptación.

- Cuando el organismo ha alcanzado ya su pleno desarrollo, pero la vejez o una enfermedad merman la capacidad de rendimiento, veamos dos posibilidades.

a) Si la lesión o enfermedad afecta gravemente a los centros nerviosos reguladores o de la conciencia física, es evidente que no podrá hablarse de ningún nuevo aprendizaje, ni de desarrollo o integración con las zonas profundas o superiores. Pero incluso en este caso, si la persona había desarrollado previamente su conciencia profunda o se había integrado con algún nivel superior, no perderá esta profundidad o

elevación de conciencia que había adquirido, aun cuando se encuentre por completo imposibilitada para poderla expresar al exterior.

b) Si la lesión o enfermedad no afecta gravemente a la conciencia física, no hay inconveniente alguno para que la persona pueda profundizar dentro de sí y alcance un grado elevado de autorrealización. También tal estado es propicio para que la persona se eleve por encima de sí misma y se lance a buscar a Dios o a investigar el verdadero sentido de su propia vida, etc. Aunque también es muy frecuente, por desgracia, que el individuo en vez de elevarse se hunda en una depresión, caiga en una apatía o se ponga a dar vueltas con su mente e imaginación alrededor de sí mismo en una continuada protesta contra la vida y las circunstancias por el estado en que se encuentra, o quizá se envuelva en el pueril manto de la autocompasión.

Podríamos resumir lo que antecede diciendo que toda expansión de conciencia, sea hacia adentro o hacia arriba, requiere normalmente unos instrumentos físicos cerebro y sistema nervioso - en buen estado y en plena capacidad funcional. Pero que una vez conseguida y estabilizada esta conquista interior ya nunca más se pierde, nunca retrocede, aunque pierdan o retrocedan después los mecanismos fisiológicos que permiten toda expresión material. Esto es así, porque la conciencia interna ya no depende entonces de los mecanismos físicos, puesto que la conexión hecha durante el trabajo interior la ha estabilizado en niveles más elevados o en zonas más profundas. También se debe a esta razón el que una persona interior o espiritualmente realizada puede estar sufriendo grandes dolores en una enfermedad y, al mismo tiempo, sentir una gran plenitud, serenidad y paz interior.

Es, pues, un error, el de muchísimas personas que condicionan de un modo absoluto un eficaz trabajo interior con un perfecto estado y condición física. Creen tales personas que sólo podrían trabajar de veras si se encontraran más fuertes, si no tuvieran tal defecto físico, si no fueran tan nerviosas o si tuvieran diez años menos. Tales razones y otras parecidas son erróneas y se originan en la ignorancia de quienes están excesivamente identificados con el cuerpo.

## **1. LAS NECESIDADES BIOLÓGICAS**

### *Energía biológica y tendencias instintivas*

Nuestra energía biológica se actualiza en nosotros en forma de impulsos o tendencias, profunda y vigorosamente enraizadas en nuestra naturaleza, y destinadas a satisfacer las necesidades básicas que aseguren nuestra subsistencia y desarrollo biológicos.

Estos impulsos dan lugar a la denominada conducta instintiva, immanente en nuestra biología. Pero su acción no queda limitada a los niveles físico y vital, sino que además se extiende e irradia en el psiquismo general a través de los niveles afectivo y mental, influyendo activamente en su conocimiento. De ahí el gran interés de su estudio para el conocimiento de la conducta humana.

La biología es una de las principales fuentes energéticas de la personalidad. Si el sujeto sabe desarrollar y encauzar debidamente esta energía, sin que su circulación quede obstaculizada con inútiles bloqueos por conflictos internos o tendencias contradictorias, dispondrá del primer elemento indispensable para conseguir una vigorosa e irradiante personalidad.

### *Las necesidades primarias biológicas*

Las necesidades primarias biológicas tienden a asegurar la subsistencia y el desarrollo del individuo en tanto que ser biológico. Son las siguientes:

- Conservación. Busca asegurar la estructura y cohesión orgánica, manteniendo a las vez el equilibrio interno del organismo y el de éste con las condiciones materiales del medio ambiente en el que se desenvuelve. Tales son la necesidad de aire, de alimento, reposo, eliminación, igualdad de temperatura, movilidad y placer.

- Expansión. Tendencia al crecimiento, hasta determinado límite, y a la progresiva expansión de la actividad física en el denominado espacio vital.

- Reproducción. Función sexual.

Estas necesidades son, como es evidente, sumamente importantes para el individuo y se traducen en poderosas motivaciones de su conducta habitual. Pero dado que son también las mejor conocidas por todos, creemos innecesario extendernos aquí sobre ellas, si bien más adelante tendremos ocasión de comentar varios de sus aspectos.

## **2. CONSTITUCIÓN FÍSICA Y TENDENCIAS TEMPERAMENTALES**

### *Herencia, constitución y ambiente*

Es criterio aceptado por los hombres de ciencia de hoy, que nuestra estructura física, nuestra constitución, viene determinada en sus predisposiciones por la herencia, esto es, por el conjunto de rasgos transmitidos por la línea genética de todos nuestros antecesores.

Y también lo es que si la herencia nos da la predisposición, el medio ambiente exterior, en cambio, nos da los materiales de construcción -que pueden ser buenos o malos, sanos o deficientes- con los que edificaremos nuestra personalidad física. De manera que, según esto, la fuerza, la virtualidad y la dirección nos vienen dadas por la herencia, y los elementos con los que se estructuran las formas, los materiales, nos los proporciona el ambiente. Por lo tanto, nuestra estructura física es siempre el resultado de estos dos factores: herencia y ambiente.

Los impulsos biológicos nos empujan a salir al exterior, a ponernos en contacto con el mundo inmediato, con el ambiente, para buscar en él cuanto necesitemos: aire, alimento, calor, etcétera. Pero la importancia del ambiente no se limita únicamente al aspecto material de nuestro ser. El ambiente es el medio en el cual y mediante el cual se ha de desarrollar la personalidad. De él ha de absorber todos los elementos que necesita. Y esto no sólo en el aspecto físico. En el aspecto afectivo y en el aspecto

intelectual, también es del exterior de donde recibimos los contenidos formales que después incorporaremos a nuestra propia estructura. Si el niño vive en un ambiente de afecto, confianza y seguridad, se incorporará -o como se dice en lenguaje psicoanalítico, «introyectaré»- tales estados afectivos y llegarán a constituir después su modo propio de ser. En el aspecto intelectual, todos los conocimientos básicos los hemos adquirido asimismo del exterior. Los valores culturales de nuestra civilización, las costumbres sociales, el patrimonio religioso, técnico, económico, artístico, etc., son todas aportaciones del exterior que hemos de asimilar y expresarlas de nuevo en el ambiente después de haberlas transformado a través de nuestro modo personal de ser.

El ambiente, pues, ha de poder suministrar los materiales necesarios para esta estructuración de la personalidad. Materiales que, repetimos, no son sólo comida, sino que son todas estas cosas que hemos mencionado, todas estas necesidades de seguridad, de afecto, de ideas, de experiencia, de conducta, de actitudes humanas, etc. En este sentido, el ambiente puede ser rico o pobre; no en el sentido económico, sino en la calidad de su contenido; lo mismo que una comida puede ser rica en el aspecto nutritivo, un ambiente afectivo puede ser rico en calidad o pobre, e igualmente un ambiente intelectual. Se ha comprobado que las personas que de jóvenes se han desarrollado en ambientes de buena calidad en el sentido expuesto, aprenden con mayor facilidad y llegan más lejos, en general, que los que han vivido en ambientes mediocres. Por lo tanto, el vivir en un ambiente propicio, apto, rico, favorece el amplio desarrollo de varias facetas de la personalidad.

Pero también se da, en ocasiones, el caso contrario. Se ha visto cómo algunas personas que han tenido que vivir en ambientes muy desfavorables, con limitaciones culturales, económicas, familiares, etc., han llegado a alcanzar gran altura, desarrollando una personalidad muy por encima de otras mejor protegidas y educadas. ¿Cómo ha ocurrido eso? Estos casos parecen ser el resultado de una gran fuerza interior, de una fuerte energía expansiva que les ha permitido sostener grandes luchas y esfuerzos formativos precisamente contra el propio ambiente limitativo. Su desarrollo, pues, no ha sido producto de la acción del ambiente sino de su gran fuerza reactiva ante el ambiente.

### *Constitución, temperamento y carácter*

La tendencia natural a sentir y a reaccionar en una dirección determinada, está estrechamente relacionada con la constitución física. Cada estructura biológica tiende hacia un estilo preferente de acción y de reacción -por ejemplo, el aparato locomotor hacia el movimiento y el esfuerzo, el sistema nervioso hacia la sensibilidad y la habilidad, etc-. Al conjunto de estas tendencias activas y reactivas que son consecuencia de una determinada contextura del cuerpo, se le denomina temperamento.

No hay que confundir estos rasgos psicológicos con lo que es el carácter. El temperamento es la vertiente psicológica de la constitución física y viene a ser también el almacén o elemento primario del carácter. Carácter es el modo peculiar de ser de cada persona y gracias al cual se distingue de todas las demás. Es la resultante del temperamento, del ambiente, de la educación, de las experiencias vividas, de la madurez interior, etcétera. Temperamento es la conducta en lo que depende de la constitución. Está enraizado en lo biológico y por lo tanto no puede cambiar, a no ser que cambie también el funcionamiento del cuerpo. El carácter, en cambio, por ser la resultante de todos los factores que actúan con fuerza sobre nuestro psiquismo, está cambiando constantemente, siempre está en evolución.

### *Temperamento y libertad de acción*

El temperamento es, pues, prácticamente inalterable. No se puede pasar de un temperamento a otro a no ser que exista a la vez una modificación fisiológica, lo cual ocurre, por ejemplo, en el caso de ciertas enfermedades endocrinas. Así, en los trastornos alternantes del tiroides, vemos que cuando la actividad de dicha glándula aumenta se incrementa el consumo de energía, se eleva el metabolismo, la persona quema mayor cantidad de grasas y entonces observamos que la persona tiende a ser más excitable, más nerviosa, no puede dormir bien, su reactividad psíquica general es más rápida, ligera y superficial. Sin embargo, cuando por una razón u otra el tiroides trabaja de un modo más lento, el consumo de grasas disminuye, la persona empieza a engordar y pasa a ser más calmosa, tranquila, paciente, y con mejor humor. Paralelamente al cambio fisiológico aparece siempre el correspondiente cambio de reacción temperamental.

Llegados a este punto, muchas personas nos han planteado la siguiente pregunta: «Si el temperamento es invariable y si él es la causa de mis reacciones, ¿entonces no puedo hacer nada para librarme de mis rasgos negativos, para cambiar mi manera de ser, y he de estar condenado a vivir siempre como una máquina automática, sujeto a los impulsos más o menos negativos que surjan de mi estructura temperamental?». A esto debemos contestar lo siguiente: En primer lugar, el temperamento sólo da tendencias primarias de tipo muy general, que son susceptibles de adoptar múltiples formas en el mundo concreto de la vida práctica; por lo tanto, muchas cosas que se achacan al temperamento no son tales, sino que son productos de reacciones adquiridas en el curso de la vida y que no han sabido controlarse debidamente. Por lo menos en toda persona sana, todas las reacciones de origen temperamental son básicamente positivas, puesto que se derivan de estructuras fisiológicas sanas, y, dentro de la gama de posibilidades que encierra cada tendencia temperamental, es función del propio individuo procurar, mediante un tono de vida elevado, que se manifiesten aquéllas que están más en consonancia con los valores superiores que ha elegido. Y, por otra parte, dado que el temperamento está en la base de nuestros procesos psíquicos, sus tendencias se manifestarán ya en nosotros en la misma forma de valorar las cosas, de modo que, si nos dejamos guiar por nuestras resonancias profundas, no podremos valorar como positivas para nosotros cosas que no estén dentro de nuestra línea natural de desarrollo. Así es que resulta completamente artificial el problema de quien querría tener otro temperamento. Una de dos: o toma como pertenecientes al temperamento rasgos caracterológicos que han sido sobreañadidos al mismo, o está actuando en función de unos valores puramente externos que quiere imitar o adquirir artificiosamente, ya que «no puede» quererlos de un modo auténtico, espontáneo, natural.

El temperamento nos da una línea básica de acción, un estilo natural de reacción que es susceptible de ser desarrollado hasta sus más altas posibilidades, de modo que se convierta en una firme base del edificio positivo de nuestra personalidad.

### *El conocimiento del temperamento. Escuelas*

Las escuelas más conocidas de biotipología son la italiana de N. Pende, la alemana de E. Kretschmer y la americana de W. H. Sheldon.

Nicolás Pende se caracteriza por haber estudiado los temperamentos humanos tomando por base el mayor o menor funcionamiento de las glándulas endocrinas. Según las glándulas que predominen en una persona, el cuerpo tendrá determinadas características de forma y estructura y su psiquismo igualmente



poseerá diferentes cualidades. Así, por ejemplo, el tipo hipertiroideo es más bien alto y delgado, ojos vivos y brillantes, movimientos ágiles y graciosos; en el aspecto psíquico presenta fácil excitabilidad, intranquilidad intelectual, rapidez y variabilidad de los procesos mentales, desarrollo intelectual precoz, etc. No vale la pena dar más detalles de esta escuela porque su descripción resultaría excesivamente técnica y presenta la dificultad, además, de que la identificación de los diversos tipos requiere conocimientos bastante especializados de fisiología.

Ernest Kretschmer descubrió inicialmente el paralelismo existente entre dos tipos de enfermedades mentales, la esquizofrenia y la psicosis maníaco-depresiva, y dos tipos constitucionales: el pícnico y el asténico. Posteriormente, sus investigaciones le condujeron a establecer la existencia de los siguientes tipos biológicos:

1. Tipo pícnico.- Se distingue por la preponderancia relativa de las dimensiones horizontales sobre las verticales, con tendencia a la gordura. Las características más salientes son: estatura mediana, cuello corto, cara ancha y blancuzca, cabeza hundida en los hombros, miembros con escaso relieve muscular, manos blandas, cortas y anchas, pecho y vientre prominentes, excesiva acumulación de grasa, angostura en las articulaciones, cabello delicado propenso a la calvicie, excepto en las regiones pilosas secundarias en las que el vello es fuerte y abundante.

Al tipo pícnico le corresponde el temperamento ciclotímico.

Las características del temperamento ciclotímico<sup>1</sup> son las siguientes: El humor oscila fácilmente entre dos polos opuestos, de la tristeza y melancolía hasta la alegría y exaltación eufórica. En algunos casos se encuentran en estos tipos alegría, humor, vivacidad, calor afectivo, y en otros, tranquilidad, ausencia de pasionalidad, depresión ligera, ternura.

1. Caracterología y Tipología, G. Lorenzini. Págs. 207 y ss.

Los ciclotímicos constituyen los abiertos: sienten la necesidad de expansionarse frecuentemente con confidencias; buscan la compañía de los demás, en los cuales encuentran uno de sus mayores alivios. Saben fundirse con el ambiente en el que viven, saben vibrar al unísono con el mismo, orientarse y adaptarse rápidamente. Dan vida a todas las cosas con el calor de su sentimiento y, en los momentos de euforia, se sienten arrastrados a sentimientos de afecto por todos. De este estado de ánimo surge su cordial sociabilidad.

El individuo ciclotímico es cordial, ameno y dispuesto siempre a comprender y soportar una broma. Es el tipo sincero, franco. Demuestra buen corazón. Hay algo en él cálido, afectuoso, pueril y confidencial en su trato. Difícilmente hace daño a los demás, aun cuando pueda aparecer como alborotador y violento. Explota fácilmente en cólera, pero con la misma rapidez desaparece sin conservar rencor alguno. En los estados de melancolía y de depresión se lamenta de no experimentar sentimientos afectuosos hacia los demás, de ser malo, frío, indiferente.

En las circunstancias difíciles y dolorosas, debidas a fuertes contrariedades o a graves desastres en los negocios, no se irrita, no se afana, no reacciona violentamente, como hace, por ejemplo, el esquizotímico, sino que se queda triste y en un estado de sufrimiento. Generalmente no se deja abatir, pero se queda ensimismado en su sufrimiento.

Los tipos ciclotímicos, ordinariamente, no suelen ser lógicos, rígidos o individuos de ideas preconcebidas y amantes de sus esquemas de vida y doctrina. Se adaptan fácilmente. Esta adaptabilidad proviene de su misma inestabilidad afectiva y sentimental.

Raramente se encuentra en ellos un fuerte sentimiento de amor propio y de vanidad. Tienen, en general, un sentido moderado de confianza en sí mismos, y difícilmente llegan a la exaltación o al fanatismo.

Están dotados de una gran capacidad de trabajo. Tienen grandes reservas de empuje, de audacia, de generosidad y de una notable habilidad para ponerse en relaciones sociales con los demás. Son tipos muy abiertos de mente, especialmente en el terreno de la práctica, y de una pronta intuición ante las situaciones.

Entre los ciclotímicos se encuentran los hombres prácticos, habilidosos, llenos de actividad, de dinamismo; citemos, por ejemplo, a los comerciantes, los empresarios, los realistas llenos de optimismo, los humoristas llenos de bondad y de indulgencia.

En algunos casos puede que sufran una especie de complejo de inferioridad, como consecuencia de un sentimiento de insuficiencia que sienten en relación con su trabajo intelectual.

Los tipos ciclotímicos corresponden, en líneas generales, a los tipos extrovertidos de Jung, abiertos hacia el exterior. Son los que con facilidad saben gozar de la vida y aman cuanto hay en ella de atractivo.

Kretschmer subdivide el grupo de los temperamentos ciclotímicos en tres subgrupos, basándose en la proporción de los estados humorales (llamada por él «proporción diatésica»), es decir, según que el temperamento se incline más hacia la alegría o a la tristeza y depresión. Estos temperamentos ciclotímicos son:

a) Los temperamentos hipomaniacos: Predomina en ellos una animación serena, un acentuado estado de euforia, un sentimiento elevado de confianza en sí mismo. Existe gran facilidad para encolerizarse. En el modo de obrar hay ímpetu, multiplicidad de ocupaciones, riqueza de ideas.

b) Temperamentos ciclotímicos sintónicos. Son individuos tranquilos, que fácilmente se dejan guiar por la razón, dotados de gran energía práctica, de un humor agradable.

c) Temperamentos depresivos. Son tranquilos y silenciosos, propensos a la melancolía y la depresión.

2. Tipo asténico o leptosomático.- Manifiesta un predominio neto del crecimiento longitudinal, con dimensiones transversales endebles. El peso es inferior a la media, así como las medidas de diámetro y de perímetro. Las características descriptivas son: Esbeltez y delgadez en el tronco y en los miembros, hombros caídos, miembros frágiles y sin relieves musculares, manos finas y huesudas, caja torácica alargada y plana, mentón retraído, rostro alargado pero estrecho, cabello escaso, excepto en las regiones pilosas secundarias.

Al tipo asténico le corresponde el temperamento esquizotímico.

Las características del temperamento esquizotímico son las siguientes:

Es el tipo opuesto a los ciclotímicos y está caracterizado por la oscilación entre la sensibilidad y la frialdad. Tienen tendencia a una vida interior muy acentuada, a vivir encerrados en sí mismos; según la terminología tan difundida, como consecuencia de las doctrinas del psiquiatra alemán Bleuler, los esquizotímicos son propensos al «autismo», a vivir en sí mismos y por sí mismos.

Mientras los ciclotímicos son naturalezas sencillas, abiertas, y su alma aflora a la superficie, y por consiguiente son fácilmente comprensibles, los esquizotímicos son de naturaleza complicada, pero exteriorizada. Son individuos -dice Kretschmer- que tienen una superficie y un fondo: una vida que se desarrolla al exterior en su comportamiento y otra que vive en las íntimas profundidades. En la superficie presentan aspectos muy diferentes: desde los tipos de una alegría amanerada y convencional, ingeniosos y exhibicionistas, a los agradables, tranquilos; a las personas intelectuales, especulativas, frías; a las que presentan formas características tímidas, sensibles, incapaces, o a los tipos calculadores, cínicos, que no se arredran por nada. Pero el fondo, la intimidad del alma, difícilmente puede ser penetrada.

Los esquizotímicos son, usando la terminología de Jung, «introvertidos»: predomina en ellos la vida interior y de ordinario encuentran dificultad en ponerse en contacto con la realidad que los rodea; mientras el ciclotímico se entrega al mundo que lo circunda, gozando alegremente de la luz, de los colores, de los sonidos y de las bellezas naturales, el esquizotímico se vuelve extraño al ambiente externo y vive absorbido dentro de sí, en su pensamiento, en sus sueños. El ambiente ejerce en él una influencia muy limitada.

Las voces del mundo llegan a su alma velada o se paran en el umbral. No consigue sintonizar su vida con el ambiente. Las relaciones de cordialidad y de expansión se sustituyen por el convencionalismo social. Los sentimientos de los demás le llegan como filtrados a través de sus sueños y de sus ideas. El pensamiento, la razón, prevalecen en él sobre el sentimiento. Aún los más naturales e instintivos, cuales son los sentimientos familiares, le parecen dictados por la lógica más que por el afecto. El amor mismo más parece

encender su fantasía que no calentar su corazón. Por consiguiente, es muy reducida la vida afectiva en estos sujetos. En lo casos normales y equilibrados esta situación viene compensada por una tensión constante, que sabe comprender las necesidades, las aspiraciones y los derechos de los demás hombres. Entonces la vida le da aquella adaptabilidad con la cual se pliega a las exigencias del vivir cotidiano, aquella bondad y tolerancia que le lleva a soportar fácilmente y a limar las angulosidades y las inevitables rozaduras del momento.

Generalmente, estos tipos son poco prácticos. Difícilmente se adaptan a aquellas profesiones en las cuales se requiere mucho sentido práctico, como, por ejemplo, la del comercio.

El humor fundamental oscila desde la hiperestesia al de la anestesia, es decir, desde una sensibilidad refinada hasta una extrema insensibilidad. En lugar de estar alegre, o triste, como el ciclotímico, está serio.

Esto no quiere decir que estos estados de humor tengan que alternarse más o menos regularmente, o que tengan que fijarse siempre en un extremo, excluyendo el estado de humor opuesto. Sucede, de hecho, que el individuo más sensible puede permanecer muchas veces frío ante ciertas situaciones conmovedoras, mientras que individuos fríos pueden demostrar una exquisita sensibilidad en ciertos aspectos de su vida interior.

La sensibilidad del esquizotímico se manifiesta por «un exquisito sentimiento de la naturaleza, de una, fina comprensión del arte, de un estilo personal, lleno de gusto y medida, de la necesidad de unirse, apasionadamente a ciertas personas, de una susceptibilidad exagerada a los disgustos, a los pequeños roces de la vida cotidiana». A veces, esta sensibilidad se manifiesta por una tendencia a la soledad, prefiriendo más los libros que las personas, o también por una gran timidez.

La insensibilidad puede presentarse en actitudes especiales, como la «frialidad dura y activa», la «inercia pasiva» o la calma imperturbable.

Los cambios de humor provienen tanto de una «inestabilidad indolente» como de un «capricho activo», y son ocasionados, no tanto por las condiciones externas y objetivas, como sucede en el ciclotímico, que posee la capacidad de adaptarse a ellas, sino por especiales complejos representativos y afectivos internos.

Fundándose en los diferentes grados de la escala que va desde la sensibilidad más profunda hasta la insensibilidad, Kretschmer distingue tres grupos fundamentales de esquizotímicos:

a) Los esquizotímicos hiperestésicos: Son nerviosos, irritables, idealistas, delicados y dotados de mucha vida interior.

b) Los esquizotímicos intermedios: Son tipos fríos, enérgicos, sistemáticos, lógicos, tranquilos.

c) Los esquizotímicos anestésicos: Son tipos fríos, solitarios, indolentes, perezosos, muy poco sujetos a pasiones.

Esta descripción de los dos tipos temperamentales de los esquizotímicos y de los ciclotímicos es general y tiende a describir los temperamentos puros. El mismo Kretschmer afirma que éstos son muy raros: en la realidad concreta de la vida se encuentran mixtos, los cuales representan todas las gamas de la fusión de las diferentes características de cada uno de los temperamentos.

3. Tipo atlético.- Los atléticos son individuos de talla mediana o superior a la media, cuyo rasgo característico lo constituye un esqueleto potente y una fuerte musculatura, de relieve en ocasiones exagerado. Características: Estatura mediana o alta, hombros anchos, tórax robusto, cintura más estrecha que el diámetro pelviano, manos y huesos grandes, piel dura, cráneo estrecho y erguido, relieves musculares acentuados, nariz pequeña y roma, mentón potente, cabellos de iguales características que en el asténico o leptosomático.

Al tipo atlético corresponde el temperamento enérgico, cuyas principales características son: la adherencia psíquica, esto es, que tanto la mirada como la presión de la mano, la conversación, la actitud afectiva, etc., parecen ofrecer cierta pegajosidad y dificultad de concluir y retirarse. Junto a esta viscosidad, presentan los rasgos de tenacidad y cierta rigidez que son causa de dificultad en situaciones que exigen flexibilidad y rápido enfoque, pero, en cambio, le facilitan otras cualidades tales como la firmeza del carácter, tranquilidad y temple de espíritu, igualmente útiles en las situaciones apuradas.

4. Tipo displástico.- Las características del displástico son negativas: constitución anormal y deformaciones congénitas. El tipo displástico presenta una mezcla inarmónica de diferentes tipos en distintas partes del cuerpo.

En el aspecto psicológico presenta igualmente rasgos contradictorios, constituyendo en conjunto un cuadro temperamental inarmónico.

El profesor de la Universidad de Harvard, W. H. Sheldon, publicó en 1942 su obra Las variedades del temperamento. Psicología de las diferencias constitucionales, en la que establece la clara correlación hallada entre ciertas estructuras físicas y determinadas tendencias psicológicas. En conjunto, la aportación de Sheldon se asemeja notablemente, como veremos en seguida, a la de Kretschmer, si bien su punto de partida es totalmente distinto. Su base biológica y su mayor elaboración hacen de la doctrina de Sheldon un sistema rico en aplicaciones prácticas que lo sitúa muy por encima de Kretschmer.

Todo individuo es una mezcla, en proporciones variables, de tres componentes físicos y tres componentes psicológicos estrechamente relacionados.

Todo cuanto somos física o materialmente proviene, en efecto, del desarrollo de las tres láminas fundamentales del embrión: endodermo, mesodermo y ectodermo. Si dividimos nuestro cuerpo en

sectores: cabeza, tórax, abdomen, brazos y piernas, encontraremos en cada uno de ellos, en diversa proporción, los tejidos derivados de estas hojas. Mediante una técnica especial pueden determinarse, en una escala de 1 a 7, los valores regionales de esa proporcionalidad y, al fin de los cálculos, se llega a conocer en cada individuo cuál es la fórmula de su somatotipo, es decir, el desarrollo relativo que en él han alcanzado los tejidos derivados de sus tres hojas blastodérmicas.

Empezando por la primera de ellas, el endodermo, sabemos que proporcionados órganos relacionados con las actividades digestivas y asimilativas, o sea, principalmente, las denominadas vísceras. Los individuos en quienes predomina este primer componente propenden a adoptar la forma esférica; son poco densos - flotan fácilmente en el agua- y, si los otros dos componentes son escasos, adquieren un aspecto fofo. Cuando el valor medio de la endomorfia es superior a 5, su portador es llamado endomorfo. En el caso extremo la fórmula somatotípica del endomorfo máximo sería: 7-1-1. Se corresponde con tipo pícnico de Kretschmer.

El segundo componente es el mesomórfico; en éste se da el predominio de los tejidos conjuntivos, óseo y muscular. Quienes tienen muy desarrollado este componente presentan un aspecto macizo y fuerte - atlético- con tendencia a la figura rectangular; poseen amplia red vascular y piel gruesa. Si el valor de este componente es superior a cinco se denominan mesomorfos; su fórmula extrema es: 1-7-1. Se corresponde con el tipo atlético de Kretschmer.

El tercer componente es la ectomorfia. Corresponde al predominio relativo de los tejidos derivados del ectodermo, o sean: piel, sistema nervioso y órganos sensoriales. Presentan una superficie cutánea relativamente grande y, por ende, se hallan más expuestos al contacto con el mundo exterior; son, por tanto, frágiles; su fórmula, 1-1-71 coincide con el asténico de Kretschmer.

1. W. H. Sheldon. Las Variedades del Temperamento. Paidós. Buenos Aires, 1955.

A partir de estos tres tipos fundamentales pueden definirse prácticamente todos los demás gracias a todas las combinaciones posibles.

En relación con cada componente primario del somatotipo, existe un componente primario del psicotipo o tipo temperamental. Los tres componentes del tipo temperamental son los siguientes:

Viscerotonía. Corresponde a la endomorfia y se caracteriza por la tendencia a la vida cómoda y epicúrea, fácil, burguesa.

Somatotonía. Es la expresión dinámica de la mesomorfia. En quienes predomina este componente son personas siempre dispuestas a tomar decisiones y realizar sus propósitos con rapidez y energía; aman la aventura, el deporte y la competición.

Cerebrotonía. Corresponde al predominio de la ectomorfa. Quienes la tienen dominante son personas predispuestas a la duda, a la hipersensibilidad y a las preocupaciones íntimas.

Vamos a dar a continuación la lista de los rasgos distintivos de cada componente temperamental, resumidos del libro *Las variedades del temperamento*, del propio Sheldon.

### *Viscerotonía*

El componente visceral tiene varios rasgos típicos característicos, que vamos a describir brevemente.

El viscerotónico, en su tipo más puro, que es el que examinamos, busca, como ley natural de su temperamento, el reposo, la comodidad, el descanso, la evitación del esfuerzo muscular. Esta especie de pereza se muestra en todos los movimientos e incluso en la preferencia por lo cómodo y lujoso: muebles bajos y camas, sillones y divanes muelles donde poder apoltronarse.

Y junto a la pereza, la lentitud: lentitud en los movimientos, en el andar, en las reacciones, tanto verbales como motrices. El viscerotónico es antideportista, pues su actuación resulta siempre demasiado lenta y no consigue ligar las jugadas con su equipo.

Su voz es también uniforme y sin estridencias. Hasta los ojos mueve con lentitud y su misma respiración es más pausada.

En la cara apenas existe expresividad: sus formas son blandas y suaves. Sus impulsos sexuales son también débiles y en general le falta intensidad en todos los impulsos excepto en el apetito propiamente dicho, en el de comer.

A todas las personas sanas y normales les gusta comer, y, cuando se está hambriento, a duras penas se puede uno contener, tanto más cuanto que la acidez del estómago aumenta durante el ayuno; pero aquí se trata de algo diferente y más llamativo, pues el tipo que ahora consideramos da tal importancia al acto de comer que mientras come no puede distraerse, ni hacer otra cosa, considerándolo casi como una ceremonia: todo lo que se refiere a las funciones digestivas para él es un verdadero placer. Después de comer se sienta en una butaca, generalmente baja, o se tumba en un diván, dedicándose a la lectura, a fumar y a oír la radio, pero sin otra delectación especial, pues todo gira en él durante este tiempo en torno al acto fisiológico de la digestión, aunque parezca estar en estado contemplativo.

Otro aspecto de la personalidad del viscerotónico es que se refiere a su vida de relación, que guarda correspondencia con lo anterior. Le satisface la amistad la compañía. Le gustan las formas corteses y ceremoniosas. Tiene deseo de estar entre los demás, en el grupo encuentra su medio ambiente, pues dentro de él halla el apoyo y la protección que le sirve como de almohada espiritual en que reclinarsse.

Es tolerante, y desea la aceptación y un ambiente plácido y cómodo.

Tiene una gran facilidad para comunicar sentimientos a los demás, aunque su contacto es uniforme y constante, sin altibajos ni erupciones, ni tampoco de gran intensidad; triste o alegre, siempre existe en él una emoción, y sintoniza fácilmente con los demás. «Lleva, como suele decirse, el corazón en la mano», en el sentido de que expone sus sentimientos íntimos a la mirada pública. Es amable y siente sincero interés, y curiosidad también, por y hacia todo cuanto le rodea, personas y cosas; y una insaciable necesidad de afecto y de aprobación, que viene a ser como una especie de alimento para su espíritu.

Por el hecho de ser débil, es natural que toda su actitud ante el mundo sea pacífica y promotora de paz, de armonía, de protección de los demás. Difícilmente se atreverá a plantar cara, a discutir, a terciar violentamente, a mantener su intransigencia, a ser inflexible en sus negaciones, a ser contundente en sus puntos de vista, porque esto significaría malestar y una situación violenta, tanto en el orden físico como en el emotivo. Antes bien, actuará con cierta diplomacia, procurando dar un rodeo y sinceramente deseará darse por convencido, dejarse ganar y conquistar por su oponente o interlocutor. Su amabilidad deriva hacia la debilidad. Necesita rodearse de personas de las que está seguro. Cuando quiere o precisa obtener algo, como carece de autoridad, apela a argumentos emotivos para conmover a los demás, procurando pulsar las fibras sentimentales a fin de poderlos manejar más fácilmente.

Una característica importante de las personas viscerotónicas es la de convertirse en dominantes, a pesar de ser suaves y blandas, una vez han conseguido adaptarse. Esto se debe a que no pueden soportar que los demás hagan cosas distintas de las que sirven para su seguridad, apoyo, protección, etc. Sin embargo, su misma emotividad hace que obren siempre con el corazón en la mano, sin guardar rencores ni antipatías, brindando su amistad sinceramente a todo el que les acepta; esto les hace ganarse fácilmente la general simpatía, teniendo a su favor los sentimientos de los demás cuando los necesitan.

Personalmente, el viscerotónico es un hombre -o mujer- que se siente satisfecho de sí mismo y de sus relaciones con la gente y con el mundo, sin apurarse en las situaciones difíciles, manteniéndose siempre plácido, como si no tuviera la facultad de la previsión porque puede turbar su sosiego.

No mira al mañana, sino al ahora. Y su sentido del progreso y de la responsabilidad está muy menguado.

Es persona blanda en toda su constitución psíquica, sin dinamismo ni potencial energético.

En su infancia, y es ésta una nota muy típica del temperamento que estamos analizando, no ha tenido nunca rabietas ni posteriormente tampoco explosiones de ira o enojo.

Además de las características citadas que pueden apreciarse con bastante exactitud en unas breves relaciones de trato personal con el individuo que deseamos conocer, Sheldon añade otros rasgos, que enumeramos a continuación:



Sociabilidad en el comer.

Amabilidad indiscriminada.

Insaciable necesidad de afecto y aprobación.

Interés y curiosidad hacia los que le rodean.

Dormir profundo.

Bajo el efecto de una moderada cantidad de alcohol, aumentan los demás rasgos de la viscerotonía.

Necesidad de compañía en momentos de congoja.

Profundo amor al período de la infancia y fuerte adhesión emocional a la familia, a la idea de familia y especialmente al concepto de amor maternal.

Ya dejamos indicado que estas características describen un caso extremo, y que en la realidad este temperamento se encuentra combinado en mayor o menor grado con los otros.

Enjuiciándolo críticamente, el viscerotónico, tiene aspectos negativos, o defectuosos, como la falta de energía corporal y anímica pero otros son positivos y valiosos, como la capacidad de concordar y estar a tono con los demás, sintonizando en todo lo tocante a la vida afectiva; la facultad de congraciarse con los demás, el sentido del humor, la sensibilidad en el trato, la humanidad y diplomacia, la tendencia a la paz y a la concordia.

La falta de este componente viscerotónico en una persona concreta, supone la ausencia, en la proporción correspondiente, de los rasgos temperamentales diseñados.

### *Somatotonía*

Su actitud física, su postura y sus movimientos aparecen afirmativos, firmes, decididos, y en su persona se revela una característica prontitud del cuerpo a la acción. Anda erguido, con la cabeza alta, los hombros hacia atrás, el pecho dilatado y su marcha es animada y resuelta. La mímica de la cara y manos cuando habla es vigorosa y enérgica, sobre todo si discute y se altera.

Siente afición al movimiento y a la aventura física, al esfuerzo; le seduce el riesgo, el peligro y la lucha, por el simple hecho de serlo, prescindiendo de los objetivos que se persiga en ellos y llegando a la temeridad, que constituye para él la mejor diversión. Si es conductor, por ejemplo, se deja ganar a gusto por la fiebre de la velocidad, y disfruta entregándose a los juegos atléticos más violentos, al alpinismo, carreras, equitación, etc.

Tiene una enorme facilidad para la acción, debido a la movilidad de su abundante energía, que fluye incontenible, espontánea, sin que se vea interferida por una fatiga o somnolencia crónicas, ni por inhibiciones o restricciones mentales. Está siempre pronto a la acción, como si sus músculos no conocieran el cansancio. Para las personas en las que domina este temperamento, las primeras horas de la mañana son las mejores del día para desarrollar sus actividades sintiendo cada vez mayor gusto, según corren los años, en levantarse temprano. Son personas muy madrugadoras.

Esta inclinación somática a la actividad les confiere una gran facilidad para convertir sus ideas en obras. No se detienen en los aspectos teóricos y especulativos del pensamiento, sino que en seguida tienden a buscar su realización. Son personas que construyen, fabrican, hacen, en una palabra: realizan.

Esta tendencia se manifiesta en sus gestos y palabras, instrumentos de la relación interhumana. Su mímica es expresiva y directa; se dirigen sin rodeos a la persona con quien desean hablar, y con ademanes que no dejan lugar a dudas, por lo contundentes y francos, dicen lo que sienten. No hay en ellos la excesiva condescendencia y zalamería que domina a los viscerotónicos y que les hace depender de los demás, ni son huidizos y subjetivos como los cerebrotónicos. El somatotónico es objetivo e impersonal: su asombrosa franqueza no hiere, de ordinario, precisamente porque brota con la máxima espontaneidad y sinceridad, que impersonaliza las frases despejándolas de segundas intenciones. Al hablar, es concreto, escueto, tajante, decidido, directo, rápido, breve. Tan abierto que a veces resulta brusco y duro, procura decir las cosas de manera precisa y sin remilgos ni eufemismos, siendo sus palabras fiel expresión de su pensar y de su sentir.

### *Cerebrotonía*

En este temperamento todos los rasgos se basan en el predominio del sistema nervioso sobre los demás, siendo muy poca la aportación visceral y mínima la muscular.

En primer lugar, suelen adoptar una postura encogida, como si todo su cuerpo se hallase en tensión, reprimiéndose, crispado y rígido, los labios apretados, los músculos de la cara tensos, notándose esto especialmente en el puente de la nariz. Los puños cerrados, las manos escondidas, las piernas juntas o tensamente cruzadas una sobre otra cuando están sentados, los brazos juntos por las muñecas o en posturas poco naturales y tensas, los hombros inclinados hacia adelante. Esta rigidez afecta incluso a las funciones vegetativas: la respiración es poco profunda, contenida y rápida; y en el aparato digestivo hay una continua tensión que produce frecuentemente cierta constipación intestinal.

De ordinario no suele sentarse, o, en caso de hacerlo, será en el borde de la silla, tendiendo siempre a replegarse, acurrucarse y encorvarse para ocupar el mínimo de espacio posible.

Frente a esta inhibición corporal, que parece huir del contacto humano y de la vida, el cerebrotónico mantiene la mente y la atención siempre despiertas y vigilantes: existe en ellos una excesiva atención consciente a todo, elaborando o tratando de elaborar respuestas mentales a cuanto se ofrece a su mirada.

Le sirve a este fin de poderosa ayuda su fina agudeza sensorial: tiene ojos y oídos muy agudos, a los que nada se escapa, ni exterior ni interiormente. Por eso son sumamente aprensivos respecto de lo externo y también de sus propios procesos interiores, por ejemplo, de sus funciones digestivas, de su ritmo cardíaco o de la salud de los pulmones, etc., y analizan una y otra vez sus raciocinios y su visión de la vida desde el punto de vista personal. Su mente es una gran incubadora en la que cobran vida todos sus problemas y en donde todo pasa a ser objeto de un menudo estudio que suele pecar de excesivamente teórico y, por lo mismo, alejado de la realidad de las cosas y las personas.

No obstante, el cerebrotónico siente la necesidad de que nada de lo que pasa por el foco de su atención quede desligado del conjunto, y todo tiende a encajarlo dentro del esquema mental en que se hallan situadas sus experiencias anteriores. En su laboratorio interior se halla a gusto y hasta es para él algo vital el retirarse de vez en cuando como si allí necesitase reponer sus fuerzas para la lucha de su vida. En realidad le agradaría poder vivir siempre recluso en su soledad, compartiéndola a lo sumo con uno o dos amigos íntimos.

Este exceso de vida mental suele mantenerse con sus contenidos en el secreto de la intimidad. El cerebrotónico no es comunicativo. Hace de su interior un castillo en el que se repliega siempre que se siente amenazado, o cuando le afecta algún dolor o sufrimiento físico o moral. Así como el viscerotónico procura consolarse comiendo a ultranza o durmiendo a pierna suelta, o en el trato con los demás, y el somatotónico entregándose al esfuerzo y la lucha y olvidando, el cerebrotónico o ectodérmico tiende a refugiarse en el estudio, la meditación, la introspección o a volar en alas de su imaginación. Es un tipo de personas que incuban y acumulan dentro de sí muchos problemas, y a quienes cuesta en grado sumo hablar de lo que sienten, porque han observado que la vida les crea problemas cuando son espontáneos en demasía al hablar, así como en la expresión de sus afectos. Y se alarman también cuando ven actuar a un somatotónico que adopta formas de hablar y de moverse con las que ellos no pueden competir. Un caso concreto y muy frecuente en este temperamento en los años de la infancia, es el de niños cerebrotónicos que, ya jovencitos, en la vida colegial sobre todo, no han podido correr y jugar como los demás, ni vencer en ningún deporte, teniendo que soportar las burlas de sus compañeros y de otras personas; progresivamente se van encerrando dentro de una coraza que les va aislando de los otros. Tratan de resolver sus problemas en su interior, y mientras tanto se mantienen cada vez más cautos y desconfiados, encerrándose en su torre de marfil al menor peligro. Por eso sus músculos se tensan, como si estuvieran preparados siempre para salvar alguna imprevista situación difícil y temiendo no acertar con el gesto o con la postura más convenientes. Este peligro que sienten como una amenaza continua, les hace ser amantes de la soledad, por sentirse allí más seguros. Tal es, a grandes trazos, el secreto de sus inhibiciones en el trato social.

Otros rasgos que perfilan el modo de ser característico de este temperamento son:

Una fuerte represión emocional: tienen natural tendencia a ocultar sus sentimientos, lo que no quiere decir que no sean tal vez más intensos que en las personas de otros temperamentos. Les domina una especie de pudor afectivo, que les impide descubrirse ante los demás, como si al hacerlo quedarán desnudos ante la mirada pública. Por eso externamente revelan una frialdad extremada que les hace aparecer insensibles a cuanto significa vida afectiva: no sólo al dolor ajeno y aun propio, sino también a la alegría, pues contienen su risa, ahogan la tos en la garganta, tratan de hacer el menor ruido posible, temiendo siempre distraer la atención ajena -como si sintieran una devoción casi religiosa por la atención de los demás-, y mueven muebles, puertas y todos los objetos de forma tan cuidadosa cual si no los tocaran siquiera.

La primera impresión que produce una persona de este temperamento suele ser muy inferior a su verdadero valer; no es timidez, sino inadecuación para reaccionar en el plano de la realidad a la altura que exigen las circunstancias, aunque éstas sean apreciadas intelectualmente por el interesado. Sobre todo en las primeras entrevistas con personas de mayor autoridad, produce una impresión desfavorable o no tan buena como es capaz de producir en circunstancias normales. En general, rehúye, tal vez porque se siente inferior, toda clase de reuniones sociales, especialmente si en ellas ha de tomar alguna parte activa, y si son de carácter esporádico y superficial.

Como parecerá natural, los individuos de este temperamento no gustan de espacios amplios, extensos, despejados, abiertos. La inmensidad les asusta, detestan las cúspides de las montañas, desde donde se divisa un horizonte circular, perfecto y dilatado, y prefieren los valles hondos, tranquilos y boscosos, protegidos por elevadas montañas o cuando menos por colinas. Se encuentran bien, pero no felices del todo, pues nunca lo están por completo, en los sitios donde se consideran protegidos por los elementos naturales del ambiente, orográficos u otros, por suponerlos adecuados para su protección, como si desde allí pudieran ver el mundo y la vida con una perspectiva más honda y real.

Un rasgo físico de este temperamento es la movilidad de los ojos y el aspecto sensible de los músculos de expresión facial. Especialmente los ojos son rápidos y despiertos, al mismo tiempo que ingenuos y soñadores, y tienen un brillo especial. Evitan la mirada directa de otras personas, y se mueven con rapidez en todas direcciones.

El cerebrotónico suele parecer más joven de lo que en realidad es, habiendo sufrido cierto retraso en la adolescencia y conservándose en una juventud física muy prolongada.

Su interés y su mirada auscultan siempre el futuro, y buscan en el más allá la liberación del período de su vida que van dejando atrás, como si hubieran de encontrar después una madurez a la que siempre aspiran y que ven alejarse como los espejismos de agua en el desierto.

La juventud y los años que van quedando atrás son una ascensión dolorosa de la que hay que desprenderse para llegar a la meta: en ellos se sentían postergados y anulados, y buscan rehabilitarse en el futuro.

Es predispuesto al insomnio y se fatiga excesivamente. Las bebidas espirituosas apenas le producen la euforia que suele causar en otros temperamentos, antes bien, cuando beben en dosis reducidas, más bien experimentan depresión y se entristecen. En principio, les repugnan las bebidas alcohólicas. Su exceso les lleva al pesimismo y a un estado notable de postración. Pero cuando se habitúan a la bebida, se vuelven locuaces, más ágiles y rápidos en los procesos mentales; aunque los efectos del alcohol, a largo plazo les embota la mentalidad, después de haberla estimulado.

Finalmente, el cerebrotónico es persona que mira siempre el lado serio de la vida, pero con espíritu ágil, inteligente, sutil y conceptivo. Ve el mundo desde un punto de vista muy personal y subjetivo, y lo analiza intelectualmente; el ectodérmico piensa principalmente en el fin de la vida, filosofa, inquiere la verdad, busca las causas últimas y altísimas de las cosas y considera las mismas sub specie aeternitatis. Carga el acento en el interior y en lo superior, y no se somete a los hábitos externos de una norma de vida o un reglamento en el estudio, trabajo y ni siquiera en el comer, dormir, eliminar, etc. Nada se repite del mismo modo: la mente confiere novedad a cada acto en cada momento, aunque se hayan realizado anteriormente muchos otros iguales, pero no de igual manera. Por eso es reactivo a la formación de hábitos metódicos y regulares en cualquier vertiente de su actividad humana. A esto es debido el hecho frecuente de obtener menor puntuación de la que corresponde a su inteligencia -por lo general superior a la media- en exámenes y competiciones académicas: la falta de método en el estudio le hace llegar en condiciones inferiores al momento de dar cuenta de lo que sabe.

Son cualidades buenas y positivas de este temperamento la exquisita sensibilidad y la capacidad de discernimiento y la potencia conceptiva y de asimilación. Y defectos: esa cierta frialdad que los aparta del sentimiento humano inmediato; su visión de las cosas y de las personas demasiado conceptiva y abstracta; su capacidad ejecutiva mediocre, especialmente si se trata de tipos temperamentales puros o acentuados.

Para ellos la verdad es aquello que es en sí mismo la realidad tras las apariencias fenoménicas, pero también lo que racional o intelectualmente pueden concebir, asimilar, exponer, justificar, razonar, demostrar o sentar como teoría, principios, postulado o doctrina. Hay muchos letrados que pertenecen a este tipo y para quienes es verdad, subjetiva desde luego, lo que pueden sostener dialécticamente con ayuda de argumentos decisivos que no han podido ser invalidados por el contrincante. Son creyentes de la potencia inmensa de la mente. Creen en el mens agitatur molem.

Estas son las descripciones correspondientes a los tres tipos extremos. En la mayoría de los casos, no obstante, existe una mezcla más rica de los componentes primarios, correspondiendo entonces a temperamentos en los que los rasgos temperamentales descritos aparecen también más combinados. A partir de la observación de estos tres tipos constitucionales extremos, de los que probablemente todos conocemos personalmente algún ejemplo, conviene ir ejercitándose en observar en qué grado aparecen combinados los tres elementos constitucionales en las personas que nos rodean, a la vez que

comprobamos sus manifestaciones temperamentales. Poco a poco se irá adquiriendo así una experiencia que se mostrará de gran utilidad en la convivencia y relación con las demás personas.

Recordemos a este efecto que el primer componente constitucional -la endomorfia- incluye las vísceras, la grasa, el agua y la linfa.

El segundo componente constitucional -la ectomorfia- corresponde al desarrollo de la piel, sistema nervioso y órganos de los sentidos.

Los dos primeros componentes se juzgan de un modo positivo por el mayor o menor volumen y configuración de los tejidos correspondientes. El tercer componente, en el método de Sheldon, se valora por la ausencia relativa de los otros dos, es decir, cuando las vísceras ocupan un volumen mínimo y el aparato locomotor es asimismo frágil. Esto constituye quizás un punto débil en el sistema, por lo demás excelente, de Sheldon.

Nosotros recomendamos observar el desarrollo o calidad del sistema nervioso por sí mismo, positivamente, esto es, la agudeza sensorial, la precisión de los movimientos, la rapidez de las reacciones, la claridad de comprensión, la agilidad de la mente, etc. Igualmente creemos que es importante distinguir en el segundo componente, la mesomorfia, si existe predominio del esqueleto -elemento estático, de sostén y de resistencia - o predominio muscular y circulatorio -elementos dinámicos-. En el primer caso (predominio óseo) el temperamento tendrá más las características de perseverancia, paciencia, resistencia para encajar las dificultades de toda clase, seriedad, tendencia a la abstracción y al ensimismamiento. En cambio, si predomina el elemento dinámico -el sistema muscular y circulatorio-, la persona encajará directamente en la descripción que hace Sheldon del temperamento somatotónico.

### *Aplicaciones inmediatas del conocimiento de los temperamentos*

Nuestra personalidad tiene muchas dimensiones, consta de muchos factores, de los que el temperamento es tan sólo uno. Por esta razón hemos de evitar el querer definir a las personas con solo los datos que nos proporciona el estudio del temperamento.

Pero el conocimiento del temperamento es de gran importancia para discernir el sentido general, la dirección básica de una conducta. Es posible, a veces, que los factores adquiridos del exterior tiendan a querer deformar la tendencia natural del temperamento. Tal ocurre, por ejemplo, cuando a un cerebrotónico se le forma con la idea de que ha de ser una persona de acción, combativa y que ha de ponerse a la cabeza de una empresa comercial. Si esta persona carece de suficiente factor mesomórfico - somatotónico- por más que se esfuerce, nunca podrá ser un hombre de lucha en el sentido corriente del término; intentará aparecer como si lo fuera, pero a costa de mucho esfuerzo interior, con escaso rendimiento exterior y con la imposibilidad de mantener este tono de vida con cierta continuidad. La persona se sentirá fracasada y lo será realmente, por haberse forzado a seguir un camino opuesto a lo que era su aptitud natural, por haber nadado contra la corriente profunda de su verdad biológica. Esta misma persona hubiera probablemente triunfado dentro de una actividad más estrictamente intelectual o quizás

artística y, desde luego, en esta dirección se sentiría mucho más a sí mismo, sin tanto esfuerzo, y con más resultados positivos.

Lo importante, como se ve en el anterior ejemplo, es desarrollar la personalidad dentro de la línea natural de las propias tendencias y aptitudes, trabajando para conseguir el máximo perfeccionamiento del propio temperamento, sin quererlo cambiar artificialmente por otro. Estos problemas, que son más frecuentes de lo que se cree, son debidos en gran parte a la educación indiscriminada que recibimos en nuestra infancia y en nuestra adolescencia. La sociedad nos pone frente a los ojos una figura ideal del hombre tal como lo admira -en la sociedad actual esta imagen es la del hombre somatotónico- y nos estimula a imitarlo y a ser como él, sin tener en cuenta nuestras verdaderas tendencias y necesidades.

Las aplicaciones más inmediatas que puede tener para el hombre de acción el conocimiento de los temperamentos, son las siguientes:

1ª. Ver con más claridad cuáles son sus propias tendencias temperamentales y gracias a ello fijar con mayor precisión no sólo el objetivo más adecuado de su vida, sino también el mejor modo de conseguirlo, esto es, la línea de acción para la cual está naturalmente más capacitado. Siguiendo y perfeccionando esta línea natural y espontánea encontrará mayor satisfacción y más eficiencia que no pretendiendo seguir normas impuestas forzosamente del exterior o queriendo imitar algún modelo, por bueno y excelente que sea en sí mismo.

Evidentemente nos referiremos aquí tan sólo a la disposición interior del individuo, aparte de la formación concreta de tipo técnico o comercial que el mejor desempeño de su función pueda requerir. Queremos señalar con ello el peligro de que la persona introduzca dentro de la imagen idealizada de sí misma elementos que estén en contradicción con otros contenidos más profundos de su mente, lo que sólo produciría tensiones, conflictos y malestar interior. La conducta inteligente consiste en encauzar hacia un fin útil todas las fuerzas y tendencias naturales de la personalidad, en vez de suprimir o mutilar alguno de los contenidos vivos de nuestro ser. Quien trabaja a favor de la naturaleza tiene toda la fuerza de la naturaleza a su favor.

2ª. Mejor valoración de las posibilidades de acción de los demás. Cuando nos venga una persona de marcado predominio viscerotónico, por ejemplo, sin que parezca poseer suficiente aporte somatotónico, y nos hable con tono vehemente de la nueva actividad que él va a emprender o de las muchas que puede hacer por nosotros, podemos razonablemente poner en duda sus afirmaciones: o quiere impresionarnos favorablemente con un fin determinado, pero sin estar en condiciones de cumplir lo que dice, o bien él se engaña a sí mismo, siendo víctima de sus deseos y de su imaginación.

En la selección de personal tendremos ya una norma, parcial aún y que debe ser completada con el estudio de los demás factores, pero siempre cierta. Ningún examen psicotécnico contradecirá nunca las indicaciones básicas dadas por un buen estudio del temperamento, sino que siempre las complementará.

3ª. Disponer de un medio seguro para saber cómo tratar a las personas. Cada temperamento, en efecto, tiende, como se ha visto, a un tipo de valoración, o si se quiere, a la preferencia por un enfoque particular de las cosas.

Al componente viscerotónico de nuestro interlocutor hay que hablarle, en tono de buen humor, del bien o del bienestar, de la costumbre tradicional o de la norma social. Al componente somatotónico, hay que invitarle con entusiasmo a la acción, a la lucha, a la superación, a la reacción; responde automáticamente a todo desafío y a una discreta llamada a su amor propio. El factor cerebrotónico, en cambio, necesita la explicación razonada, la demostración, el proyecto y la planificación.

Todos tenemos, a Dios gracias, los tres componentes. Se trata, pues, de establecer la proporción aproximada de cada uno de ellos. Esta proporción nos dará el tono exacto con que debemos llevar básicamente nuestra conversación, aparte de otros factores circunstanciales, para conseguir una plena resonancia en nuestro interlocutor.

### **3. PSICOLOGÍA EVOLUTIVA**

Vamos a trazar un breve esquema de las fases que sigue la línea evolutiva de la psicología del hombre, desde su nacimiento hasta la senectud.

Cada uno de nosotros se encuentra en un punto concreto de la evolución psicológica, cuyos rasgos generales son comunes a todos los individuos de cada sexo. Por lo que la meta que pretendemos conseguir -el pleno desarrollo de la personalidad no es nada fijo, ni mucho menos común para todos, sino que hay que buscarla dentro de las naturales limitaciones impuestas por realidades que caen fuera del dominio de nuestra libertad. Hemos hablado ya anteriormente con cierta extensión de una de las limitaciones a esa libertad, el temperamento. La edad psicológica es otra. Un adolescente, por ejemplo, no puede dar el rendimiento mental del que será capaz cuando se convierta en hombre maduro, ni un anciano tendrá la retentiva memorística del joven. Cada edad, dentro de límites más o menos variables, según los individuos, posee determinadas capacidades. Conocerlas es colocarse en el plano realista de nuestro trabajo interior, pues nos hará comprender por un lado la clave de ciertos defectos aparentes, propios de la edad más bien que personales, orientándonos en el camino a seguir, y nos descubrirá por otro, zonas que teníamos descuidadas y que podemos explotar por encontrarnos en el momento más propicio de nuestra vida para conseguir en ellas un mayor desarrollo y rendimiento. Aparte, naturalmente, de la utilidad que dichos conocimientos pueden reportarnos para comprender mejor las personas que nos rodean, en beneficio suyo y nuestro: hijos, cónyuge y otros familiares, amistades y demás personas con las que hemos de entrar en contacto, cada una situada en una edad y sometida a los rasgos generales propios de la misma.

#### *Etapas de la evolución psicológica del hombre*

##### *PRIMERA INFANCIA: Desde el nacimiento a los siete años.*

1. Los cinco primeros años de vida:



a) Etapa de adiestramiento social elemental, que alcanza hasta los quince o dieciocho meses:

Se desarrollan las tendencias propias de la especie humana, no sólo como respuesta a un estímulo externo, sino primordialmente surgiendo desde dentro.

En los primeros trimestres el niño va adquiriendo el control de sus músculos, llegando durante el primero a mantener erguida la cabeza, y en el segundo a mover la cabeza y los brazos a voluntad, a vocalizar -se trata del llamado «laleo»-, y dar muestras de esperar el alimento a las horas de costumbre.

En el tercer trimestre el niño adquiere también el dominio del tronco y manos y articula las primeras sílabas, intentando repetir lo que se le dice, y atendiendo al oír su nombre.

En los trimestres siguientes extiende el dominio a piernas, pies y dedos de los pies, andando ya, y a sus esfínteres; empieza a hablar muy imperfectamente.

b) Etapa de inserción en la sociedad doméstica, que comprende desde los dieciocho meses a los cuatro o cinco años:

Consigue controlar sus necesidades de eliminación en el segundo año, y en los siguientes transmite su pensamiento en frases y oraciones, empieza a adaptarse al medio familiar en los usos que éste exige - comer solo, vestirse y lavarse, etc.-, hasta llegar a los cinco años sabiendo articular correctamente toda clase de palabras y expresarse con plena soltura, así como tener un dominio total de su aparato locomotor; busca a sus iguales para el juego, y empieza a sentir curiosidad por las cosas -edad del «¿por qué?»-.

Toda esta evolución sigue una línea en la que se manifiesta una progresiva tendencia hacia la actitud erguida de su ser como independiente y personal. Esta tendencia se marca especialmente en el llamado «período de la resistencia», entre los 3 y los 5 años, en el que el niño reacciona con resistencia y tozudez, sintiendo en ello reafirmar su personalidad frente a los demás. Es una etapa normal y su ausencia, aun parcial, puede significar una voluntad débil y blanda en el niño.<sup>1</sup>

1. En estas breves descripciones de la evolución psicológica de la infancia y de la adolescencia, seguimos, resumiéndolas, las ideas de los siguientes autores: A. Gesell, E. Mira, L. Kanner, L. Carmichael y M. Tramer (v. bibliografía).

2. De los 5 a los 7 años, o segunda etapa de la primera infancia:

Corporalmente el niño está en pleno desarrollo y camina hacia una meta de perfección infantil, ganando en armonía corporal y en agilidad.

Empiezan a manifestarse los primeros indicios de actividad intelectual propiamente dicha y consciente: incipientes deducciones lógicas e inducciones generales a partir de sus experiencias, aunque sólo aún de tipo físico. Da muestras evidentes de que distingue entre lo esencial y lo accidental de las cosas. Rigen para él los primeros principios lógicos, de contradicción, identidad, etc., lo mismo que la relación de causa-efecto.

Afectivamente, hacen acto de presencia los «sentimientos valorativos» y aparecen intereses altruistas, de gratitud, compasión, etcétera. Nace también una preocupación moral y un sentido de responsabilidad ante sí mismo de sus propios proyectos.

Socialmente el niño comienza a trabar amistades, agrupándose varios amigos en «pandilla», con un código interno del grupo, que sigue a un jefe, más capaz que el resto.

En el aspecto volitivo, el niño manifiesta una tendencia cada vez mayor a mirar en sus actos hacia el futuro que él mismo trata de proyectar.

#### *SEGUNDA INFANCIA: De los 7 a los 10 u 11 años.*

Hacia los 8 años el niño cambia de dentición y experimenta un rápido crecimiento corporal en altura, con manifestaciones de excitación y termina de insertarse en su psiquismo la noción del mundo objetivo que le rodea. A partir de aquí, la razón adquiere un papel predominante en su pensamiento -en las niñas un año más tarde - y se inicia una franca diferenciación de los rasgos psíquicos propios de cada sexo.

En los niños el interés se dirige hacia fuera, hacia la aventura, gozando con las narraciones históricas y las construcciones que exigen habilidad técnica.

En las chicas el interés converge en la familia y las amistades, mostrando predilección por la fantasía de los cuentos y fábulas.

Entre los 9 a 11 años llegan los dos sexos a un punto máximo dentro de la infancia, con un sentido de plenitud vital que hace adoptar una actitud abierta, franca, cordial y hasta altanera.

#### *EDAD PREPUBERAL: De los 11 a los 13 años.*

Los 11 años marcan una trayectoria distinta para cada sexo:

Las chicas experimentan una regresión entre los 11 y 13 años, como si se adelantase la crisis puberal: disminuye notablemente su rendimiento, decae el vigor corporal, y la chica adopta una actitud general de

apatía e inhibición ante sí misma y ante los demás, replegándose en su interior y manifestando displicencia y terquedad. Esta etapa dura hasta la menstruación, hacia los 13 años, y constituye una segunda fase negativa o de resistencia.

Los chicos siguen una trayectoria ascendente todavía, que aumenta la propia sensación de fuerza, ya notable en la etapa anterior, con lo que llegan a una actitud algo infatuada -«edad del pavo»-, de oposición al no-yo, llámese éste padres, superiores o compañeros, que se manifiesta en rebeldías y peleas, como expresión de la propia exuberancia vital que les hace sentirse centro de todo lo demás. En otro aspecto, el chico busca la realidad, y el contacto directo con ella le hace tener como virtud máxima la sinceridad. Con todo ello se prepara para el equilibrio inestable característico de la etapa siguiente, provocándose una progresiva separación de la influencia paterna. Por todo lo cual también este período señala para los chicos, de modo distinto que en el sexo femenino, una segunda fase negativa.

En esta etapa hace su aparición un creciente interés por el mundo sexual, que anteriormente apenas existía para el niño. Surge una fuerte inclinación a tocar los órganos sexuales propios y de otros niños, una curiosidad creciente despertada por los menores estímulos, por conocer el origen de la vida, etc.

### *PUBERTAD Y ADOLESCENCIA*

Es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, y, como tal, llena de contradicciones.

En su obra, Mira y López hace un detallado análisis de los rasgos generales que perfilan las manifestaciones vitales del adolescente, entre los que destacan los siguientes:

#### a) Corporales:

Se producen notables alteraciones somáticas, que rompen la armonía del cuerpo, propia de la edad anterior. La desproporción en las dimensiones de las distintas partes del cuerpo produce una natural falta de gracia en los gestos y movimientos.

Los cambios son seguidos de cerca por el propio sujeto. Lo mismo ellos que ellas están continuamente observándose y con frecuencia reflejan por escrito sus impresiones sobre su cuerpo, destacando los rasgos negativos. Tienen una gran tendencia a mirarse al espejo: las chicas observan con preocupación los menores detalles que maculan su belleza y ellos espían en sí mismos la musculatura y otros rasgos de masculinidad. Consecuencia natural es el miedo exagerado al ridículo por el temor de que los demás puedan echar de menos lo más cotizado en cada sexo: la belleza y el vigor respectivamente. Para compensar sus defectos o realzar sus cualidades corporales lo mismo que por el aumento de la valoración del aprecio social, hace su aparición un fuerte deseo de vestir bien, pero según su gusto personal, lo que suele chocar con las imposiciones familiares a este respecto.

#### b) En su personalidad:

1. Intelectualmente: hasta ahora apenas ha hecho su aparición el pensamiento propiamente abstracto, como elaboración propia y perfectamente delimitado. Es en la pubertad cuando el muchacho y lo mismo la chica empiezan a «filosofar», realizando abstracciones y relacionando conceptos. Surge entonces la aspiración a «reestructurar su estilo de vida» (Mira y López) de acuerdo con la nueva jerarquización de sus ideas y con las conclusiones a que le van conduciendo sus experiencias fuera de la tutela familiar y escolar, a las que antes vivía sometido y de las que ahora va prescindiendo cada vez más. Sin embargo su inseguridad le mueve, en este terreno, a encarnar en una persona concreta su ideal de vida, un profesor, un compañero de estudios, un personaje de la vida real o fantástica, de una novela o película, con la cual se identifica y que no suele durar mucho en el pedestal, pues difícilmente sigue la línea predilecta del púber, y entonces éste cambia. Intelectualmente, por lo tanto, sólo se inicia el tanteo de caminar con los propios pies, y lo que en realidad hace el muchacho y la chica es andar a la deriva, siguiendo ahora a uno y luego a otro, y dudando o dogmatizando según se tenga o no a mano un ideal.

2. Domina esta fase una gran inestabilidad emotiva: tan pronto se cree el muchacho, o la chica, que es el centro del universo, como se considera un ser inútil y sin sentido, sin que medien, a veces más que horas entre uno y otro sentimiento. Esta agitación de todo su ser que se revuelve y quiere asentarse en algo fijo sin conseguirlo, crea un continuo desasosiego y una sensación de angustia vital.

3. En la misma esfera emotivo-afectiva-vital, y como efecto del aumento de hormonas sexuales en circulación, aparece un intenso erotismo, de franca expresión sexual, que convierte en estímulos y representaciones imaginativas del sexo opuesto aun las acciones y objetos más neutros sexualmente. Todo le recuerda el sexo opuesto: desde la madre o el padre, respectivamente, hasta una mesa o la tierra, un olor o una sensación táctil, como si toda la naturaleza y los objetos todos se sexualizasen a sus ojos. Sin embargo no concretan todavía en una persona preferentemente determinada estas fantasías y sentimientos.

4. Afirmación de la personalidad: una de las más destacadas características de la pubertad es una fuerte tendencia a la afirmación de su yo frente a la familia y la escuela y frente a la sociedad en general que le trata aún como un niño. El púber reacciona ante esta situación que cree injusta, y procura por todos los medios salir por los fueros de su sentido de personalidad. Como aún no ha conseguido el dominio de sí mismo que pondrá en sus manos la seguridad propia del adulto, cae en una lucha indecisa que le convierte en juguete de sí mismo, haciéndole alternar entre períodos en que se desenvuelve con una serenidad artificial, y otros de regreso a tipos de conducta y reacciones infantiles. Aníbal Ponce ha caracterizado este hecho diciendo que el púber oscila entre los dos polos de la «ambición» (ideal deseado), y la «angustia» (realidad actual).

### *LA JUVENTUD Y LA MADUREZ*

La etapa juvenil, que podríamos considerarla extendida entre el apaciguamiento de la ebullición puberal, hacia los 18 años en los varones y hacia los 16 en las hembras, hasta la madurez, entre los 22 a los 26 años en los varones y entre los 20 a 24 en las hembras, se caracteriza por una progresiva independencia

en el aspecto económico y en la iniciativa y responsabilidad de los actos y por la transformación de los criterios.

El joven tiene que enfrentarse con una mayor complejidad de todos los antiguos problemas, y además:

- Con la preparación para afrontar la lucha en el terreno profesional. Durante la adolescencia y pubertad el problema profesional se enfoca más bien desde un punto de vista vocacional, de orientación mediante la interpretación de las propias tendencias y necesidades a que dan origen los impulsos, las aficiones y aptitudes. En la juventud, continúa este tanteo, pero en él, el sujeto se acerca cada vez más a la realidad. Es todavía una preparación. Se está maduro profesionalmente cuando se ve claro y se toma conciencia de la profesión.

- Con el problema de construir una nueva concepción de la vida y una filosofía personal que sea al mismo tiempo síntesis de todas sus experiencias y tenga la coherencia y adaptabilidad necesaria para poder interpretar el mundo y servir de base positiva a la postura personal ante su pasado y su futuro.

El complejo de problemas que implican el abandono del domicilio de sus padres y el establecimiento de una nueva familia: encontrar consorte, medios económicos suficientes, etc.

- La tensión sexual alcanza su punto culminante en la fase de la juventud, haciendo por lo mismo más necesaria la orientación, tanto más cuanto que hoy, debido a la complejidad de la sociedad, resulta más difícil el ajuste del individuo y aumentan las exigencias que se le plantean, retrasando la edad en que contrae matrimonio, con lo que se alteran también la duración del noviazgo, el tipo de relaciones mutuas, los proyectos que dependen de la solución que se dé al problema profesional, así como el número de hijos.

La atracción sexual genérica en la pubertad, se concreta ahora en una persona determinada, con la que se mantienen relaciones constantes y exclusivas, estabilizándolas con el contrato matrimonial.

«En la gran mayoría de los casos el matrimonio es cuestión interna de un mismo grupo, es decir, las dos partes contrayentes tienden a ser de la misma raza, nacionalidad, religión y estado socioeconómico» (Davis y Reeves).

Hasta tal punto que parece ser que el 50 % de los matrimonios se contraen entre individuos que habitan en un mismo barrio y un 25 % por parejas cuyos domicilios no distan entre sí más de cinco manzanas o bloques de casas.

Es interesante y curioso a este respecto la encuesta de Adams en la que un número de solteros y solteras obtuvo en sus respuestas el siguiente porcentaje a esta pregunta: «¿Qué espera usted del matrimonio?», contestaron:

## SOLTEROS

Compañía 40 %

Reducción de tensión 30 %

Amor 30 %

Hijos 10 %

Hogar 5 %

## SOLTERAS

Amor 33 %

Seguridad 27 %

Compañía 20 %

Hijos 11 %

Reducción de tensión 9 %

Y según los resultados de Vail y Stault, las cualidades que ambos sexos prefieren en el consorte son:

Carácter moral.

Semejanza de intereses.

Inteligencia.

Según Cattell, las personalidades defectuosas tienden a quedar excluidas del matrimonio, por ejemplo los individuos emotivamente inmaduros o defectuosamente integrados, los delincuentes, las personas con tendencia histeroide, etc. Este hecho hace ver un proceso selectivo en la vinculación conyugal. Según el mismo autor, existe también un proceso clasificador, por el que tienden a unirse matrimonialmente parejas que pertenecen a un mismo grupo de promedio de cualidades y condiciones, aproximándose a una correlación en torno a 0,50 respecto a la mayoría de las cualidades: estatura, peso, salud, inteligencia, nivel cultural, grado y tipo de educación, intereses, tendencias comunicativas y expansivas, etcétera; y sólo se exceptúan ciertos rasgos, como la tendencia dominante o sumisa, en la que la correlación se aproxima más a una complementación que a una semejanza.

Lo expuesto es más una problemática propia de la juventud que una descripción de las características de esta fase de la vida. Sin embargo la juventud es la época de la solución de los principales problemas que se plantean al individuo para el resto de su vida.

Afortunadamente el joven se halla con todas sus energías al máximo de su rendimiento, lo que le sitúa en las mejores condiciones para resolver con las mayores probabilidades de acierto dichos problemas, aunque, de hecho, la experiencia demuestra un alto porcentaje de errores.

## LA EDAD ADULTA

La edad adulta se sitúa generalmente entre los 25 y los 45 años, aunque puede y suele prolongarse más por su límite posterior, y supone la madurez en todas las facetas de la personalidad. Estudiaremos cada una de ellas, concretando las características más salientes.

I. INTELIGENCIA: 56 profesores de Universidad, en una investigación de Eckert, trazaron la descripción de la madurez intelectual según los siguientes rasgos fundamentales:

1. Emitir juicios racionales sin matizarlos con tonos emocionales.
2. Ser capaz de percibir relaciones y correlacionar objetos y materias.
3. Actitud crítica y valorativa ante los problemas.
4. Independencia en el modo de pensar y obrar.
5. Experiencia y trasfondo más amplio en las cuestiones a debatir.
6. Iniciativa en el trabajo intelectual, sugiriendo problemas y preguntas inteligentes.

7. Capacidad de aplicar los conocimientos utilizando principios generales en situaciones específicas.
8. Comprensión y apertura con capacidad para asimilar ideas y deseo de hacerlo.
9. Pronta comprensión de nuevos hechos e ideas.
10. Sentido de los valores desde el punto de vista filosófico.
11. Intuición, capacidad para separar lo accidental de lo accesorio y para implicar problemas.
12. Actitud tolerante frente a los demás y a sus ideas.
13. Capacidad para suspender el juicio hasta obtener mayor convicción y más sólidas razones.

II. SOCIABILIDAD: Los rasgos que indican haber conseguido la madurez social son:

1. Juicio maduro sobre problemas y asuntos de trascendencia.
2. Capacidad para emprender actividades de cooperación sobre una base sana y adecuada.
3. Asumir la responsabilidad de los propios actos.
4. Haber conseguido una amplia gama de amigos elegidos fundadamente.
5. Tener independencia de juicio y acción, aunque respetando las opiniones y derechos del prójimo.
6. Capacidad para adoptar una postura objetiva frente a sí mismo.



7. Demostrar flexibilidad en la adaptación a las distintas situaciones entre ellas al papel desempeñado.
8. Dirigir el pensamiento y la acción hacia proyectos no sólo inmediatos sino ordenados a acciones a largo plazo.
9. Haber superado el egocentrismo en las conversaciones y acciones.
10. Valorar los propios asuntos y problemas de acuerdo con el bien del grupo, más bien que con relación a la repercusión que pueden tener sobre él mismo.

III. PROFESIÓN: Por madurez profesional se entiende la disposición adecuada para realizar la elección profesional con acierto. Se consideran estos criterios de madurez:

1. Conciencia de que se ha de efectuar la elección profesional.
2. Aceptación de la propia responsabilidad.
3. Información profesional.
4. Previsión profesional: haber proyectado algo en relación con el futuro profesional.

Respecto a esta previsión, debe abarcar los tres grados previsión a largo plazo, a corto plazo, y a plazo intermedio, y debe ser independiente de la experiencia profesional anterior.

La madurez profesional liga al hombre a su trabajo, le brinda la posesión admitida del lugar que le corresponde en el conjunto social y la posibilidad de su orientación política.

IV. MATRIMONIO: En la sociedad conyugal se refleja la madurez o su falta. Hay factores que afectan de un modo positivo al éxito del matrimonio: el instinto sexual, la sociabilidad, la tendencia a la protección activa y pasiva, el miedo o el ansia o necesidad de seguridad, la autoafirmación traducida en satisfacción de poseer los afectos de una persona estimada por la sociedad, etc. Existen otros factores muy relacionados con él, como la situación económica, las aspiraciones a conseguir determinado nivel social, la responsabilidad de una carrera o profesión, etc. Y junto a esto, determinados hábitos y complejos, adquiridos a lo largo de la experiencia personal, afectan también decisivamente al rumbo y éxito de la unión.

Terman enumera los siguientes factores que afectan, favorablemente a la felicidad conyugal:

1. Felicidad conyugal de los padres.
2. Felicidad en la propia infancia.
3. Ausencia de conflictos con la madre.
4. Disciplina doméstica ni rigurosa ni relajada.
5. Fuerte adhesión a la madre.
6. Fuerte adhesión al padre.
7. Ausencia de conflictos con el padre.
8. Franqueza y naturalidad de los padres en materia de educación sexual.
9. Raros y no severos castigos en la infancia.

10. Actitud premarital, libre de disgusto y aversión frente a lo sexual.

11. Ausencia de experiencia sexual anterior al matrimonio.

12. Conocimiento mutuo de algunos años antes del matrimonio.

13. Igualdad de afecto por sus respectivos padres.

14. Mayor educación.

15. Deseo de hijos.

16. Ni excesivas ni escasas amistades en la historia del marido.

17. Empleo fijo del esposo.

Quejas más frecuentes en los casados, también según Terman:

La edad adulta alcanza su culminación, entre los 25 y los 35 a 40 años, como término medio.

### *LA VEJEZ*

Bühler distingue estas etapas desde la juventud inclusive:

1. En la juventud la actividad tiene carácter provisional y preparatorio.

2. Hacia los 30 años, las actividades se hacen más específicas y definidas.

3. Hacia los 45 empieza un período de examen de resultados y realizaciones. La persona se pregunta si ha conseguido la posición, éxito e ingresos ambicionados.

4. En la fase adelantada de la edad madura, se presenta un esfuerzo especial para conseguir el éxito apetecido.

5. Al final sucede un período de retrospectión de la vida.

En las últimas etapas de la vida decrecen algunas actividades aunque aumentan aspectos de otras; así, disminuyen la adaptabilidad, el ingenio, y permanecen o aumentan las que dependen de la experiencia.

En la última etapa, la vejez, se observa una involución progresiva que se manifiesta en la disminución de:

La capacidad de rendimiento de los sentidos sociales: vista y oído, que inducen actitudes psíquicas de defensa contra el aislamiento y de suspicacia y temor ante el ambiente.

La capacidad de rendimiento de los músculos, del sistema nervioso y del circulatorio, de su vigor y de su armónica y natural coordinación; se pierde la estabilidad del equilibrio fisiológico y la armonía de las funciones, se experimenta una elevada fatigabilidad, marcha lenta e insegura, temblor de manos, pérdida de la capacidad reproductora.

La memoria como capacidad de aprendizaje -cuesta más aprender cosas nuevas- y como organización del material memorístico almacenado -se olvida el uso hecho de él: el viejo, cuenta muchas veces la misma historia a la misma persona-.

En el aspecto emotivo, puede darse lo mismo una creciente inestabilidad y excitabilidad, que una mejor disposición hacia la tolerancia y los intereses sociales. En el primer caso, influyen preponderantemente los procesos orgánicos degenerativos y la sensación de desplazamiento en el medio social; en el segundo, la mayor objetividad con que pueden situarse ante las cosas por trabajar la inteligencia con un índice menor de rozamiento, aunque su potencia sea menor. No obstante, especialmente la mujer tiende a una melancolía involutiva, con el máximo alrededor de la menopausia.

La actitud ante el pasado es conservadora, respecto de opiniones, hábitos y vocabulario, debido al mucho tiempo que han permanecido fijadas y por ello los viejos son menos influenciados por el medio ambiente. Es proverbial la reacción displicente del viejo contra la novedad.

Cavan resume en la siguiente lista los rasgos de la senilidad, recogidos de varios autores:

1. Preocupación por la economía, relacionada con la edad del retiro.
2. Preocupación por la salud.
3. Sentimiento de postergación, aislamiento, soledad.
4. Susplicacia.
5. Estrechamiento de interés, que conduce a la introspección; aumento de interés por las sensaciones corporales y por los placeres físicos.
6. Pérdida de memoria, especialmente de los acontecimientos recientes y en el campo de la evocación espontánea.
7. Rigidez mental.
8. Garrulería, especialmente acerca de los tiempos pasados.
9. Hacinamiento y conservación de las cosas, generalmente innecesarias.
10. Pérdida del interés por la actividad y aumento de la tendencia al reposo.
11. Sentimiento de inadaptación que aboca a una sensación de inseguridad y ansiedad, irritabilidad o a sentimientos de culpabilidad.
12. Reducción de la actividad sexual, pero aumento del interés por las materias sexuales, especialmente en el varón; regresión a niveles primitivos de expresión.
13. Incuria, desaseo, adanería.
14. Tendencias conservativas (no todos están de acuerdo en este punto).
15. Incapacidad de adaptación a condiciones nuevas.

## 16. Disminución del contacto y de la participación social.

La impresión pesimista del cuadro que acabamos de trazar de la senilidad, queda hoy disminuido por los siguientes factores:

1. El aumento de la higiene y la dieta modernas ha hecho que sea mayor el número de personas que llegan a una edad avanzada y que los rasgos de la vejez sufran una regresión hacia etapas posteriores de la vida, en beneficio de las otras que amplían sus límites superiores. De forma que «la edad eficaz del ser humano se prolonga a medida que la civilización avanza» (Marañón).

2. La gimnasia y el más elevado nivel de vida hacen que por un lado la elasticidad del cuerpo y el normal funcionamiento del organismo se prolongue hacia edades más avanzadas; y que sean más accesibles y numerosos los medios de lograr una sana evasión que disminuya los efectos negativos de índole afectiva que hacen más enojosa esta edad.

3. Es interesante notar que la vejez actúa menos desfavorablemente cuando el grado cultural es mayor. Y que el cese en el trabajo obra desfavorablemente, por lo que la prorrogación de la edad de jubilación, aparte de ser debida a la mejor conservación del hombre, le ayuda a mantener por más tiempo su normal funcionamiento. La mujer tiene una compensación en la dedicación a las tareas domésticas, que moviliza y sostiene su actitud positiva ante el trabajo.

## 4. SALUD Y ENFERMEDAD

El ideal del hombre es poseer, según dice aquel aforismo clásico, *mens sana in corpore sano*, es decir, una mente normalmente desarrollada, que pueda rendir al máximo de sus capacidades a voluntad del sujeto, en un cuerpo sano, exento de deformaciones y enfermedades tanto congénitas como adquiridas.

Pero en contraste con este ideal, la vida nos muestra que muchas personas carecen, en diversa escala, de una de las dos cosas o, a veces, incluso de las dos. Hay quienes gozan de una salud física excelente, pero la evolución de su psiquismo -por diversas circunstancias que analizaremos en otro lugar- ha seguido unos derroteros equivocados, originándoles una serie de problemas que perturban y obstaculizan su perfecto funcionamiento humano. Otros, en cambio, afectados por un trastorno orgánico crónico o hasta por algún defecto físico, parecen vivir perfectamente adaptados a su situación irradiando optimismo y cordial interés hacia cuantas personas y cosas les rodean. Pero existe también esa multitud de personas, quienes víctimas de alguna deficiencia física o de alguna enfermedad, más o menos crónica, convierten su propia vida -y sobre todo la de quienes les rodean- en poco más o menos que un calvario, pues casi las únicas formas de expresión que parecen ser capaces de utilizar son: lamentos continuos, irritación, malhumor, depresión, críticas, exigencias, etc. Y son tan constantes estas manifestaciones caracterológicas en la mayoría de los enfermos, que vale la pena mirarlas un poco más de cerca. A ello vamos a dedicar las páginas de este epígrafe.

En la medicina actual cada vez se da mayor importancia al papel que la mente juega en la aparición, curso y terapia de las enfermedades. La medicina psicosomática, en efecto, es una especialidad que en poco tiempo se ha ido ramificando de tal manera que amenaza ya hoy día con absorber dentro de sí a casi todas las demás especialidades médicas. Por ser tema del mayor interés para el médico, hay sobre el particular infinidad de estudios en libros y revistas del ramo.

Otra cosa es ya -y más importante para nosotros en este momento- la influencia que las enfermedades ejercen en el psiquismo humano. Sobre este tema, por extraño que parezca, escasean mucho más los estudios especializados. De los pocos trabajos serios que hemos podido encontrar para redactar estas líneas, hemos seleccionado la obra *Personalidad y Enfermedad* de H. Fleckenstein, de donde hemos resumido los principales rasgos psicológicos que suelen presentar las personas enfermas, como consecuencias de la enfermedad.

De ordinario se piensa siempre, al hablar de alteraciones psíquicas producidas por una enfermedad, en modificaciones que implican un empeoramiento. Esto no es del todo exacto, pues durante la enfermedad puede gestarse una intensa maduración de la personalidad, como hemos señalado más arriba. Sin embargo, aunque esto ocurre en aquellas personas que ya han trabajado previamente en su progreso interior o también en aquellas naturalmente predispuestas a ello, subsiste el hecho de que la mayor parte de enfermos, quizá por la falta de auténticas convicciones superiores, filosóficas o religiosas, en las que anclar el espíritu cuando sufre el cuerpo, sufren un empeoramiento en su estado de ánimo, actitudes y conducta, acusando determinados rasgos negativos y desviaciones caracterológicas.

### *Alteraciones psicológicas del enfermo*

#### ALTERACIONES INTERNAS:

##### a) Afectivas:

1. La primera es una sensación general de malestar. Mientras en el estado de salud, debido al funcionamiento armónico de todos los órganos, experimenta el hombre una sensación general de bienestar corporal y psíquico, la más leve enfermedad o lesión de un miembro o de un órgano desencadena un malestar general, haciéndose solidaria toda la unidad vital humana del dolor que directamente se siente en un lugar concreto del cuerpo o, de la afección de un pequeña parte del organismo.

2. El paciente sufre un estado de depresión, con el consiguiente descenso en la actividad psíquica y vital.

3. Lo mismo que la sensibilidad se agudiza, también, por concomitancia, lo hace la afectividad, manifestándose un estado afectivo de irritabilidad, característico, que en los trastornos del corazón se traduce en angustia, en los digestivos en mal humor, en los de genitales en irritación; cuando se limita o suprime la libertad de movimientos físicos o su capacidad, se manifiesta en forma de desazón, etc., según el tipo de enfermedad y la constitución del paciente.

Las excitaciones no guardan proporción con los motivos que las provocan, sino que son exageradas, y aparecen por regla general tanto en forma de excitación, como de insomnio o de mayor locomotividad. La excitación causa una depresión de ánimo y luego una euforia frívola e inmotivada, que hace pensar en algún trastorno de tipo intelectual. En algunos enfermos existe una disposición de ánimo colérica y un modo de ser gruñón como reacción contra los dolores y el malestar.

4. Otra repercusión del aumento de la sensibilidad es, de ordinario, la elevación del nivel afectivo y la aceleración del ritmo del pensamiento que llega a adquirir a veces velocidades vertiginosas. Aunque también puede ocurrir lo contrario, una disminución de la vida afectiva e intelectual como réplica del descenso del umbral de excitación del sistema nervioso.

5. La manifestación psíquica más importante que produce la enfermedad, sobre todo si ésta persiste largo tiempo y va acompañada de fuertes molestias, es la amargura, que los enfermos expresan por medio de egoísmos brutales, terquedad, ironías acres, maledicencia, sensiblería, suspicacias y envidias, etc. Por esta razón el enfermo requiere un trato delicado y un fino miramiento, en evitación de motivos que puedan dar origen o justificación, al menos subjetiva, a tales reacciones.

6. Inestabilidad, es el rasgo afectivo más característico. Continuas oscilaciones de su estado de ánimo y de su humor, sin motivo razonable.

7. Positivamente, la enfermedad proporciona a la vida afectiva matices más delicados, capacitándole para apreciar las sensaciones y sentimientos que despiertan las cosas que le rodean -minerales, plantas y animales- y los valores del espíritu ideas, arte, religión - como fruto del ensimismamiento a que la enfermedad le inclina.

#### b) Alteraciones intelectuales:

Para el intelecto, la fantasía y la energía creadora, la enfermedad física posee una gran trascendencia. Durante las enfermedades graves de alguna duración o en determinadas insuficiencias orgánicas, la vida intelectual pierde en amplitud, aunque gana a veces en profundidad y sutileza.

Pero en muchos otros casos el enfermo no experimenta apenas otros estímulos que los vitales. Su atención está dirigida a su cuerpo y a sus necesidades, y consiguientemente suele tener una excesiva preocupación por su yo, perdiendo en parte el sentido del equilibrio en la comprensión de sí mismo, de sus deberes y sus derechos. Especialmente se manifiesta este defecto en los tuberculosos y también en los sordomudos y en algunos lisiados.

#### c) Alteraciones volitivas:



1. El primer peligro que la enfermedad plantea al enfermo respecto a su actividad volitiva es la abulia, que se manifiesta en forma de apatía e indiferencia o, al menos, en una notable debilidad de voluntad, que tiende a claudicar con mayor facilidad que la normal ante los instintos o caprichos.

2. El segundo peligro, que manifiestan más bien los individuos de voluntad enérgica, es la rigidez y terquedad, que ponen trabas tanto a la relación con el prójimo como a la recuperación de la propia salud.

3. Las alteraciones intelectuales y volitivas son inducidas por las afectivas. Los niveles inferiores pierden en parte la dependencia que tenían respecto de los superiores, por el predominio que produce la enfermedad en los estados afectivos, los que siembran el desorden con su exaltada impulsividad y su excitabilidad, dificultando a la voluntad seguir la línea trazada por la razón.

d) Otras alteraciones:

La falta de trabajo, de ejercicio físico, de distracciones y la alimentación rica en albúminas, aparte de la existencia de otros estímulos, especialmente en los sanatorios, exalta hasta cierto punto la vida sexual del enfermo.

En los casos de insuficiencia orgánica o anemia, no estando el paciente afectado por otros tipos de enfermedad, los instintos sexuales, suelen acrecentarse, porque el interés vital se repliega hacia las zonas inferiores y la atención gira también principalmente en torno al propio cuerpo. Y también por compensación, desquitándose con excesos en este terreno de su deficiencia en los otros.

En las enfermedades consuntivas, excepción hecha de la tuberculosis, paralelamente con el apetito y las fuerzas físicas disminuye también la sexualidad.

Mención especial requiere la desesperación que se apodera del enfermo incurable. La desesperación crece proporcionalmente a la conciencia de la gravedad e incurabilidad de la enfermedad, si no hay compensaciones de orden más elevado, llegando a crear, aunque con menos frecuencia de lo que se piensa, una predisposición al suicidio, sobre todo en las enfermedades adquiridas, como invalidez, ceguera, etc. Cuando son congénitas o bien crónicas pero que aparecen ya a una edad avanzada de la vida, el paciente se adapta a su situación, o por no haber tenido otra experiencia de sí mismo que aquella, en el primer caso, o por juzgar que su mal es gaje de la edad, y entonces llega a considerarlo como una especie de compañero de fatiga.

La idea de suicidio puede tomar cuerpo si el paciente prevé largos y agudos sufrimientos, y se deja llevar de un falso pesimismo. Pero aun entonces es frecuente que se mantenga un hábito de esperanza que, junto al instinto de conservación y al sentido religioso del más allá, escondido aún en el hombre más incrédulo, evite el suicidio.

## ALTERACIONES EN LA VIDA DE RELACIÓN:

Numerosos enfermos están «socialmente enfermos». El paciente reconcentra en sí mismo todas las preocupaciones, no contando para él ni familiares ni encargados de cuidarle -médicos, enfermeras, sacerdotes-, ni intereses superiores de la sociedad. Se siente víctima de los demás, y tiende más bien a cortar relaciones o hacerlas hirientes por su parte.

Los inválidos y deformes físicos, y sobre todo los lisiados y sordomudos, si la falta de delicadeza, la ligereza o la brutalidad de los miembros sanos de la comunidad hacen que ellos sientan anulados sus esfuerzos más sinceros por vencer su ineptitud social, suelen reaccionar en contra de la sociedad, de modo análogo a los desheredados de la fortuna respecto a los ricos. Maldicen de los que son normales, y pasan de los sentimientos a la acción con más facilidad que la persona normal, por la tendencia a la exculpación de sus propios actos y la falta de dominio de sus impulsos. Los partidos políticos más extremistas y radicales son un atractivo y ofrecen una compensación para estos enfermos, que encuentran allí un medio de dar salida a su actitud antisocial.

## 4. IMPORTANCIA DE LA VIDA AFECTIVA EN LAS MOTIVACIONES DE LA CONDUCTA

### Importancia de los sentimientos y emociones

Esta importancia reside, principalmente, en las siguientes razones:

- 1ª Por su carácter primario, permanente e irracional.
- 2ª Por su gran contenido energético.
- 3ª Por ser grandes factores dinamizantes de la conducta.
- 4ª Por su constante influencia sobre la salud y sobre la mente.
- 5ª Por ejercer su acción, en gran parte, desde el plano inconsciente.

6ª Por estar necesariamente asociados a los valores del Yo y también, por consiguiente, a todos los valores que para este Yo existen en el mundo.

El detalle de estas razones, sus consecuencias y su mutua relación se apreciarán con claridad al estudiar más adelante la estructura y dinámica del inconsciente. No obstante, haremos ahora un comentario a cada uno de estos puntos, que nos servirá de útil introducción al tema más complejo del inconsciente.

## Carácter primario, permanente e irracional de los sentimientos

En el niño pequeño, recién nacido, no se puede hablar propiamente de afectividad, no existe. Tiene una sensibilidad interna que corresponde a lo que llamamos sensaciones; experimenta tan sólo tensiones interiores, malestares orgánicos y la satisfacción de las necesidades cubiertas. En el aspecto psicológico el niño se mueve, pues, exclusivamente entre los polos placer-dolor. Estos polos constituyen la primera ley psicológica del mundo biológico, que es el primer mundo sensible que vivimos. Esta ley regirá después en nosotros toda la vida, mientras tengamos una biología.

Poco a poco el niño va asociando su sensación de bienestar con objetos exteriores, con la madre, con la niñera, con quien le proporcione la satisfacción de sus necesidades y a quien transfiere su sensación de placer; ensancha su campo psicológico al transferir su satisfacción a las personas que le atienden. Mostrará alegría al ver a su madre, no porque la ame, como poéticamente se tiende a interpretar, sino porque para el niño, la madre es en realidad el anticipo de la satisfacción del placer. Posteriormente, empieza a desligar sus reacciones emocionales de las sensaciones puramente físicas, aunque siguiendo un proceso lento, laborioso, que va teniendo lugar a través de los años.

Paralelamente a las sensaciones placer-dolor, el niño, ya desde su primera infancia, es capaz de experimentar dos emociones negativas: temor e ira.

El niño reacciona con temor ante ciertos estímulos inesperados y bruscos. Por ejemplo, si se le coge en brazos y se le deja descender con cierta brusquedad, el niño experimentará una reacción de espanto; si oye sonidos muy broncos o si se grita delante de él, reaccionará del mismo modo, con miedo. Conviene observar que el miedo o susto de la primera infancia provocado por estos estímulos bruscos es de naturaleza muy diferente del miedo permanente que tienen muchos adultos; en el niño, el miedo es una reacción defensiva de su psiquismo biológico ante una amenaza exterior y actual, pasada la cual deja de tener efecto sobre la criatura, mientras que el miedo de la mayor parte de los adultos es debido principalmente a una amenaza que surge en especial de su interior ante ciertos estímulos exteriores, como veremos con detalle más adelante.

La ira o irritación es asimismo una reacción biológica de descargar, debido a una tensión acumulada, a una carga de energía psíquica de tono desagradable que finalmente se expulsa con brusquedad.

El niño es un ser eminentemente sensible y a medida que va creciendo, la afectividad adquiere una importancia extraordinaria, tanta como la misma comida. El niño necesita no sólo la comida, bebida y aire, sino también, y no en menor grado, emociones. Las emociones positivas son para la psique en desarrollo del niño lo que la buena comida es para su cuerpo.

Hemos de tener presente que el niño, en principio, no tiene nada en su conciencia, en su mente, no hay en él precedentes ni datos, es una materia virgen en la que se van inscribiendo las cosas, las impresiones, las percepciones, las experiencias. Cada fenómeno es totalmente nuevo y en aquel momento tiene para él un carácter de totalidad, puesto que no hay contrastación, no hay referencias, no hay sentido de proporción. Cada cosa queda marcada allí como un todo, sin resistencia, porque nada encuentra dentro del niño contrapartida, oposición, crítica ni censura.

Si vive emociones placenteras, positivas, y las vive, no sólo porque no le falta nada esencial, sino porque el ambiente, los que le rodean, le comunican también sentimientos positivos, veremos como el niño adquiere confianza, seguridad y soltura. El modo de sentirse a sí mismo y la idea que se irá formando de su propia realidad y valor, corresponderán exactamente a la suma de emociones, de reacciones, de ideas y experiencias de toda clase que haya ido registrando en su relación con la gente y, especialmente, en la relación de la gente con él. El niño, en efecto, se valorará siempre a sí mismo según se sienta valorado por los demás, y esto de un modo exacto, ya que, al principio al menos, no tiene ningún otro medio de valerse ni medirse.

Este proceso por el que pasa a sentir de sí mismo lo que los demás han mostrado hacia él, se denomina mecanismo de introyección y es el proceso inverso de otro fenómeno muy frecuente durante toda la vida, el fenómeno de proyección, por lo cual uno atribuye a algo exterior una cualidad o un valor puramente interior.

Se comprende, pues fácilmente la gran importancia que tienen las experiencias de nuestros primeros años de vida. Y aunque es normal que todos hayamos tenido en la infancia experiencias agradables y desagradables, positivas y negativas, si la fuerza de las positivas no es mayor que la de las negativas, nos encontraremos después que algo oscilará dentro de nosotros; sin saber por qué, existirá como una duda profunda sobre nosotros mismos, una constante vacilación sobre nuestra propia realidad y valor, que fácilmente proyectaremos sin darnos cuenta sobre las demás personas, sobre las cosas, los problemas, etc. Y esto a pesar de haber reunido posteriormente experiencias positivas de nosotros mismos y estar conscientemente convencidos de nuestras buenas cualidades.

Los padres y los maestros deberían conocer mejor la influencia que sus palabras y actitudes tienen en los niños que tratan de educar. Entonces procurarían, cuando tienen que corregir al niño o niña, que se viera claramente que lo que realmente se rechaza es la cosa o defecto de la criatura pero no a ella misma. No basta que la intención del educador sea correcta. El niño registra tan sólo la forma en que tiene lugar la reacción del adulto y no su intención. Y si bien es muy conveniente para su bienestar futuro corregir y disciplinar al niño, en ningún momento ha de sentirse éste rechazado o desamparado afectivamente por sus padres porque esto provocará en él una fuerte reacción de angustia que sólo producirá consecuencias perjudiciales durante el resto de su vida.

Este mundo de las sensaciones, emociones y experiencias infantiles, por el hecho de ser uno de nuestros primeros mecanismos psíquicos constituirá la base de nuestro ulterior edificio psicológico. Posteriormente aparecerá nuestra facultad razonadora, reflexiva, crítica, etc., pero no olvidemos que antes todos nosotros hemos estado viviendo varios años dominados totalmente por este mundo psíquico compuesto de sensaciones, emociones y sentimientos, y este mundo psíquico permanece activo en nosotros durante toda la vida, detrás de nuestra actividad más o menos inteligente y reflexiva. Por esta razón, en el mismo momento en que dejamos de estar plenamente despiertos, activamente conscientes, atentos, tiende automáticamente a imperar de nuevo el psiquismo mágico e irracional de las sensaciones, emociones, deseos y temores, produciendo desviaciones tendenciosas en nuestros procesos mentales y la disminución más o menos acusada de su objetividad.

Los momentos en los que no estamos del todo despiertos durante el día son mucho más frecuentes de lo que creemos. Existe un medio práctico para medir exactamente estos períodos de ausencia mental, que será expuesto en otro lugar. Por el momento, bástenos evocar el espectáculo que se nos presenta a la vista cuando cogemos el metro o el autobús: vemos a una absoluta mayoría de los pasajeros que parecen estar bajo los efectos de la hipnosis, con una expresión de ausencia total a pesar de estar despiertos, expresión que tampoco corresponde a la actitud de la persona que deliberadamente, esto es, de un modo consciente y activo, está absorta pensando en algo determinado. Dan la completa impresión de estar soñando. Por la calle, igual: vemos a muchas personas que van por ella como medio sonámbulas. Pues bien, en estos momentos, lo que rige en tales personas es el mundo psíquico infantil, caracterizado por la falta total de sentido crítico, como veremos en breve al estudiar el inconsciente, y susceptibles de ser fuertemente influidas en su conducta no por razones, sino por cualquier estímulo sensorial que despierte asociaciones de tipo instintivo o emocional.

Resumiendo los conceptos de este apartado, vemos que:

a) Las sensaciones, emociones y sentimientos van haciendo su aparición progresivamente desde los primeros meses y años de vida y preceden en mucho a la aparición de la capacidad crítica y razonadora. En nuestro edificio psíquico cuanto más primitiva es una estructura, mayor fuerza tiene, más consistencia, de tal modo que en los momentos de crisis o peligro van cediendo en primer lugar las estructuras más recientemente adquiridas, más nuevas, una por una, y permanecen las más antiguas o primitivas. Por lo tanto, el mundo afectivo que está, por una de sus vertientes, firmemente insertado en el nivel instintivo-vital, tiene, en este sentido, más importancia en la dinámica de la personalidad, y, por consiguiente, también en la motivación general de la conducta, que otras estructuras cualitativamente superiores, tales como la mente concreta, la mente intuitiva, el nivel estético, etc.

Otra consecuencia de esta prioridad de lo afectivo es lo antinatural que resulta querer producir modificaciones en la conducta o en el modo de ser de una persona, a base tan sólo de razones y de disciplina, sin tener en cuenta los problemas profundos que tal persona puede tener en dicho nivel afectivo-emocional.

b) Las fuerzas emocionales, como realidades dinámicas que son, están en constante actividad y tienden a querer expresarse constantemente hacia el exterior. La mente consciente no quiere que se manifiesten, y ni siquiera desea saber nada de ellas por estar ocupada de continuo con otras cosas. La mente, pues, está pensando en sus cosas y no se da cuenta de nada más. Cuanto más despierta está la mente mejor controla sus mecanismos defensivos y selecciona con mayor rapidez aquellos contenidos de su interior que considera buenos o útiles en cada momento. El sujeto tiene entonces la impresión de que las emociones no le perturban, no le molestan, no se interfieren en su actividad consciente, no existen. Y, no obstante, apenas baja la guardia, apenas se descuida un poco, se encuentra divagando, imaginando las cosas más absurdas. La imaginación es el lenguaje plástico del sentimiento. La afectividad ha estado, pues, en todo momento detrás de sus procesos intelectuales, pugnando por salir y expresarse.

c) Los sentimientos y las emociones tienen la característica de buscar directamente su satisfacción y de hacernos ver como si las cosas tuvieran verdaderamente el valor y el sentido que sólo existe en los mismos sentimientos. Esto significa que, con toda seguridad, nuestros conflictos emocionales tenderán a conducirnos a situaciones y objetivos que se apartarán o hasta estarán en contradicción con nuestros objetivos conscientes y racionales. E indica también que, de no estar muy alertas o de no solucionar de modo real los problemas importantes que puedan existir en nuestro interior, nos sentiremos impulsados a ver y valorar de un modo tendencioso, desproporcionado e injusto a las personas, ideas o cosas que despierten dentro de nosotros, por asociación, resonancias afectivas.

## El valor energético de los sentimientos y emociones

Los sentimientos y las emociones, conjuntamente con los impulsos del nivel instintivo, constituyen la fuente de, prácticamente, toda la energía de nuestra personalidad elemental.

Normalmente, y aunque nos parezca extraño, nosotros conocemos tan sólo una mínima porción de estas energías, ya que, en su mayor parte, permanecen ocultas en nuestro plano inconsciente, bloqueadas por el mecanismo conocido con el nombre de represión. Lo que en realidad hemos reprimido son multitud de impulsos instintivos, sentimientos y reacciones emotivas, pero, al hacerlo, ha quedado reprimida a la vez la energía inherente a ellos. Y esto tiene una importancia enorme para el funcionamiento de la personalidad, porque equivale exactamente a una mutilación. De ahí la gran utilidad de recuperar la mayor parte posible de este patrimonio energético que nos pertenece. A esto precisamente se ha dedicado la moderna psicología, iniciada en su día por Freud.

## La afectividad como factor dinamizante de la conducta

Como hemos ya indicado antes, la afectividad, en general, es de naturaleza esencialmente dinámica, es expansiva, comunicativa, irradiante, y moviliza a la persona hacia lo que desea.

En toda acción puede apreciarse que la mente da la idea, fija el objetivo y señala el camino, pero la energía dinámica que impulsa a la acción procede siempre o del nivel instintivo -impulsos, necesidades, deseos-, o del nivel afectivo -sentimientos, emociones-. Las personas entusiastas, con gran afectividad, son

personas de gran capacidad de acción. En cambio los apáticos, los indiferentes, son incapaces de desenvolverse por existir un bloqueo intenso de sus sentimientos y emociones.

## Influencia de las emociones sobre la salud y sobre la mente

Prácticamente toda la Medicina psicosomática descansa sobre la constatación de la constante influencia que los estados emocionales ejercen sobre el funcionamiento del organismo físico. Para tener una ligera idea de esta acción sobre el cuerpo, basta recordar que cada emoción, aunque sea débil, provoca una respuesta fisiológica general, pero especialmente, en los siguientes órganos y sistemas: sistema nervioso, musculatura lisa y estriada, corazón y vasos, aparato respiratorio, y sistema endocrino. Y, si bien las emociones placenteras tienen un efecto sano y estimulante sobre dichos aparatos, las emociones negativas, sobre todo cuando persisten durante tiempo -por ejemplo la llamada tensión nerviosa o estrés-, tienen unas consecuencias desastrosas para la salud.

Para tener una idea de conjunto sobre la influencia de las emociones en la salud y en la mente, se reproduce el siguiente cuadro esquemático:

### ACCIÓN DE LAS EMOCIONES SOBRE EL CUERPO:

Si son emociones positivas:

Estimulan la vitalidad en general. Por lo tanto:

- a) Aumenta la energía y la rapidez de todos los procesos vitales.
- b) Aumentan las defensas orgánicas contra los agentes patógenos.
- c) Estimula la actividad física como placer.

Si son emociones negativas:

1. Emociones excitantes: ira, odio, impaciencia, vehemencia, etc.:

a) Producen desequilibrios en todos los mecanismos reguladores del organismo, causando especialmente, trastornos digestivos, nerviosos y circulatorios.

b) Predisponen a los traumatismos.

c) Producen a continuación emociones y estados anímicos deprimentes.

2. Emociones deprimentes: tristeza, inseguridad, temor, tedio, etc.:

Disminuyen la vitalidad en general. Por lo tanto:

a) Hacen descender la energía vital y lentifican todos los procesos vitales.

b) Disminuyen las defensas orgánicas.

c) Dificultan toda actividad física.

ACCIÓN DE LAS EMOCIONES SOBRE LA MENTE:

Si son emociones positivas:

a) Aumentan la productividad mental.

b) Facilitan la visión del aspecto positivo de todas las cosas.

c) Amplían y aclaran la perspectiva mental.

d) Favorecen la iniciativa y las ideas creadoras.

e) Estimulan la expansión intelectual y el contacto social.

f) Facilitan la comprensión humana.

Si son emociones negativas:



1. Excitantes:

- a) Desequilibran la perspectiva.
- b) Provocan juicios y decisiones extremistas.
- c) Inestabilidad mental.
- d) Aumentan el espíritu de polémica y la agresividad.
- e) Producen a continuación estados emocionales y mentales de tipo deprimente.

2. Deprimentes:

- a) Disminuyen la productividad mental.
- b) Inducen ideas negativas; anulan toda iniciativa.
- c) Limitan y oscurecen de manera progresiva la perspectiva mental.
- d) Producen un aislamiento personal completamente estéril.

## Influencia de las emociones desde el plano inconsciente

El hecho de que gran parte de las fuerzas emocionales actúen desde el inconsciente hace que su acción pase normalmente desapercibida por todo aquel que no esté especialmente entrenado en registrar estas manifestaciones a medida que van surgiendo. Y así, las manifestaciones a que den lugar estas influencias, tanto en el estado de ánimo como en la conducta, se intentarán justificar automáticamente con razones artificiales e improvisadas, con el consiguiente aumento de confusión en la mente.

El que existan en nosotros factores que influyen nuestra conducta sin que los conozcamos, nos sitúa en condiciones de inferioridad, ya que nos obliga a tener que controlar algo que no sabemos qué es. Se parece a la situación de uno que tuviera que vigilar a otro, pero sin poderlo ver. Esta es una de las razones

que justifican sobradamente el estudio de lo que la psicología puede decirnos acerca de este misterioso inconsciente.

## Asociación de los sentimientos a los valores del Yo

El Yo vive identificado con una serie de valores que, como es natural, considera como las cosas más importantes de la vida. Estos valores pueden consistir en la verdad contenida en determinadas ideas, en llegar a conseguir ciertas situaciones, en vivir determinados estados interiores, en desarrollar al máximo algunas facultades, etc., etc. Sean cuales sean estos valores particulares del Yo, el hecho es que tiende hacia ellos con toda la fuerza de que es capaz, es decir, está afectivamente ligado a ellos. Estos sentimientos pasarán a ser factores predominantes en su conducta, en sus actitudes, en toda su vida. El hecho mismo de evocar estos valores personales o de conseguir acercarse un poco más a su realización, despierta en la persona fuertes sentimientos de satisfacción, de felicidad, que se convierten a su vez en nuevos factores determinantes de actitudes y conducta.

Lo mismo podemos decir respecto a las cosas del mundo que considera más valiosas. Por el mismo hecho de su valoración, queda afectivamente ligado a ellas y esta ligazón afectiva pasa a ser un factor constante y de mucha importancia, ya que en función del mismo valorará otras cosas, seleccionará, rechazará, decidirá, etc.

Hemos visto a través de las explicaciones sencillas de este capítulo, como al margen de la importancia que pueda tener nuestra mente y la formación intelectual, el nivel afectivo tiene un papel preponderante en los condicionamientos y motivaciones de la conducta, incluso en muchos de los casos que aparentemente están basados en el factor racional.

Por lo tanto, la higiene y la educación de la vida afectiva son requisitos esenciales para mejorar el rendimiento de la mente y de toda la conducta en general. La higiene se refiere a la limpieza y saneamiento de la multitud de sentimientos y emociones contradictorios que normalmente se han acumulado en nuestro interior durante nuestra vida. La educación afectiva se refiere principalmente a dos cosas: a una progresiva actitud más abierta, generosa y profunda, producto de una maduración afectiva de la personalidad, y a una mayor elevación del tono de los sentimientos, resultado de una sincera vida espiritual. Y éstos serán precisamente los temas de varios capítulos del presente libro.

## Sentimientos, emociones y estados de ánimo

No siempre resulta fácil en la práctica, distinguir el sentimiento de la emoción. Los mismos psicólogos difieren a menudo sobre los rasgos distintivos de ambos fenómenos afectivos. Por ello creemos útil decir aquí unas palabras sobre este tema.

El sentimiento es la relación afectiva -de atracción o de rechazo- que se establece entre lo potencial en el sujeto -todo cuanto está pugnando por desarrollarse en su interior- y las cualidades, según las aprecia la persona, en determinadas personas, cosas, instituciones, ideas, etc.

Si el objeto concreto -persona, idea, situación, etc. - encarna la realización afectiva de lo que el sujeto está necesitando desarrollar, el sentimiento será positivo, de atracción, de adhesión, de aceptación, de afirmación, de amor, de unión.

Pero si el objeto concreto representa, en cambio, a los ojos del sujeto, la negación o lo contrario de lo que tiende a desarrollar, entonces la relación afectiva o sentimiento será de tipo negativo: repulsión, rechazo, separación, negación, odio, destrucción.

Admiro a la persona inteligente o a la persona que ha triunfado porque en ellas aprecio de un modo afectivo algunas de las cualidades que me están presionando interiormente. Venero a un sabio, a un santo, y adoro a Dios porque en un grado u otro en ellos intuyo la presencia real de lo que estoy anhelando y me empuja por dentro con mayor fuerza: la conciencia de plenitud, la paz, el discernimiento, la potencia del ser.

Rechazo, en cambio, al egoísta, al orgulloso, al primitivo, porque además de no ofrecerme, según el criterio superficial, apoyo alguno para la afirmación de mis cualidades en desarrollo, representan la negación de lo que necesito conseguir, y personifican además, los defectos que estoy rechazando en mí mismo y que trato de superar.

Estas valoraciones y estos juicios, no obstante, no se hacen siempre de un modo consciente y deliberado, sino que tienen lugar la mayoría de las veces, en los sectores inconsciente o intuitivo de nuestra mente.

El sentimiento, pues, tiene su raíz en nuestra naturaleza profunda. Responde siempre a una necesidad básica. Cuando los sentimientos pertenecen a nuestros niveles más elementales les solemos llamar apetitos, deseos. Cuando pertenecen a niveles más superiores los denominamos propiamente sentimientos o aspiraciones.

No todos los sentimientos se refieren o se proyectan a realidades exteriores. En el ser humano también se forma a muy temprana edad, una imagen y una idea de sí mismo; y esta representación de sí mismo o Yo-idea viene a constituir en la persona corriente el objeto de una gran cantidad de sentimientos. Estos son los que se llaman los sentimientos del Yo, aunque mejor sería llamarlos sentimientos hacia el Yo. El sentimiento central hacia el Yo lo constituye la autoestimación. Cuando este sentimiento está distorsionado -como ocurre casi universalmente debido a la deformación básica que sufre la idea del Yo da lugar a las diversas formas de sobreestimación: orgullo, egoísmo, soberbia, egolatría, vanidad; defectos que, desgraciadamente, «siempre que no sean excesivos» han pasado a considerarse ya como un elemento normal y corriente del carácter humano.

La emoción es una reacción de ajuste del nivel afectivo, esto es, del sentimiento del individuo, ante todo hecho -interno y externo - según afecte a su proyectada actualización.

También aquí, las emociones serán positivas o negativas, según que el hecho que se presenta a mi conciencia signifique una confirmación, una ayuda para lo que tiendo a actualizar, o por el contrario signifique una negación o un obstáculo para dicha actualización. El proceso de comparación y juicio que regula tanto el sentimiento como la emoción, tiene lugar con mucha frecuencia en un plano inconsciente, de modo que la persona sólo percibe la resonancia afectiva final, sin poder establecer en estos casos una relación entre la resonancia que experimenta y su verdadera causa.

La emoción, pues, aunque en ocasiones puede ser muy intensa, tiene casi siempre un carácter episódico y pasajero, como suelen tenerlo la mayor parte de hechos que incesantemente están configurando nuestra existencia.

La emoción, si bien normalmente es de corta duración, representa una descarga a menudo muy intensa de energía. Por esto, en la economía energética de la persona, un verdadero control -no una sistemática represión- de las emociones es sumamente importante.

En la vida diaria, la deliberada inhibición de toda emoción o sentimiento negativo es tan necesaria como la consciente y serena apertura a todas las emociones y sentimientos positivos que los hechos del humano existir nos están proponiendo de continuo.

En cuanto al problema de las personas que presentan habitualmente una excesiva emotividad, digamos tan sólo que esto puede tener su origen en una de estas tres causas:

- una debilidad orgánica que afecta al buen funcionamiento del sistema nervioso;

- un nivel afectivo por naturaleza desarrollado, faltando el equivalente desarrollo del nivel mental -no nos referimos aquí al grado de inteligencia, que es el aspecto cualitativo de la mente, sino al predominio del factor energético o aspecto cuantitativo-;

- un inconsciente muy cargado de emociones reprimidas del pasado y que hipersensibilizan a la persona ante los hechos de la vida diaria y disminuyen su capacidad normal de control y ajuste.

Aparte de los sentimientos y emociones que hemos mencionado, hay que citar también otros fenómenos afectivos importantes. Nos referimos a los estados de ánimo o estados afectivos. Los sentimientos y emociones tienen siempre un carácter dinámico, activo. Los estados de ánimo, en cambio, tienen un carácter más estático y no dependen siempre de las circunstancias exteriores, aunque siempre conservan una estrecha relación sea con el estado fisiológico, sea con los sentimientos y las emociones predominantes en un momento dado, y matizan el tono de nuestra conducta tanto interna como externa.

## Afectividad y niveles personales

La afectividad en general está en estrecha relación con el resto de los contenidos personales, de modo que encontramos en todo individuo sentimientos, emociones y estados de ánimo vinculados a cada uno de los niveles o estratos de la personalidad. Pero además de estas manifestaciones afectivas surgidas por conexión directa con los niveles personales, que constituyen lo que podríamos denominar sentimientos básicos o primordiales, se están formando constantemente nuevas formas afectivas más complejas, aunque de carácter más superficial, que son resultado no sólo de su mutua combinación sino de la incesante influencia de múltiples factores superpuestos: problemas internos, educación, ambiente, circunstancias del momento, etc.

De ahí que resulte prácticamente imposible el hacer una clasificación precisa o una enumeración completa de todas las modalidades afectivas. Nosotros aquí nos contentaremos con citar tan sólo algunos de los sentimientos, emociones y estados de ánimo más sencillos y evidentes, al único efecto de que sirvan de ilustración a lo que sobre los mismos hemos dicho más arriba.

Relacionados con el cuerpo y el nivel instintivo:

a) sentimientos: tendencia afectiva hacia la satisfacción de las necesidades básicas biológicas: placer, actividad, descanso, libertad, unión sexual, etc., y hacia el sentirse a sí mismo fuerte, sano, seguro y capaz de desenvolverse bien físicamente en las situaciones que se puedan presentar.

b) emociones: placer, dolor, repugnancia, asco, avidez, temor, susto, etc.

c) estados de ánimo: euforia, bienestar, tranquilidad, placidez y sus contrarios.

Pertenecientes propiamente al nivel afectivo:

a) sentimientos:

hacia los demás:

-de aceptación:

hacia los iguales: amistad, amor.

hacia los superiores: admiración, reverencia, respeto, veneración, humildad.

hacia los inferiores: benevolencia. -de rechazo:

hacia los iguales: odio, hostilidad, enemistad.

hacia los superiores: recelo, miedo, suspicacia, cobardía, rencor.

hacia los inferiores: menosprecio.

hacia sí mismo: autoestimación, dignidad; orgullo, vanidad, soberbia, ambición; inferioridad, culpabilidad, desprecio de sí mismo.

b) emociones:

hacia los demás:

-de aceptación:

hacia los iguales: simpatía, afabilidad, cordialidad.

hacia los superiores: devoción, asombro, gratitud. hacia los inferiores: compasión, ternura, lástima.

-de rechazo:

hacia los iguales: ira, cólera, agresividad.

hacia los superiores: rabia, humillación, terror, insolencia.

hacia los inferiores: desdén, desprecio, crueldad.

hacia sí mismo: autocompasión, engreimiento, vergüenza, remordimiento.

c) estados de ánimo: jovialidad, depresión, optimismo, tranquilidad, agitación.

Relacionados con el nivel mental concreto:

a) sentimientos: curiosidad, interés.

b) emociones: asombro, expectación, contrariedad.

c) estados de ánimo: convencimiento, incertidumbre, perplejidad.

Relacionados con los niveles superiores o trascendentes:

a) sentimientos: metafísicos, artísticos, morales (deber, justicia, el bien) y religiosos.

b) emociones: admiración, aspiración.

c) estados de ánimo: angustia, serenidad, contemplación.

## 5. LA MENTE. SUS FUNCIONES Y SECTORES MÁS IMPORTANTES

### ¿Qué es la mente?

La mente es el punto de confluencia de los impulsos e impresiones procedentes de todos los niveles de la personalidad y del mundo exterior que la rodea. A través de sus diversos planos, la mente es el centro rector de la conducta, el foco básico de la conciencia humana y el instrumento regulador del flujo energético en toda la estructura psíquica personal.

## Sus funciones más importantes

Sin pretensión de ser exhaustivos, he aquí las funciones conocidas de la mente que aparecen como las más importantes:

1. Registrar, a través de todos los niveles, los estímulos procedentes del interior y del exterior de la persona: sensaciones, impulsos, deseos, emociones, sentimientos, curiosidad intelectual, aspiraciones espirituales; percepciones del exterior a través de los sentidos.

2. Relacionar entre sí todos los datos registrados, formando con ellos sistemas organizados de referencias, esquemas de conocimientos y patrones de conducta. Esta actividad incluye tanto la asociación como el juicio y el raciocinio.

3. Elaborar conceptos sobre la verdad y la realidad de las cosas percibidas. En esta función intervienen, además de las facultades citadas anteriormente, la abstracción y la generalización.

4. Evocar los datos y experiencias adquiridos, mediante la memoria.

5. Crear nuevas formas mentales combinando los datos previamente registrados. Es la facultad denominada imaginación.

6. Inhibir o estimular determinadas series de datos o estímulos, de acuerdo con la escala de valores personales existente en un momento dado. Gracias a esta selectividad de incentivos el sujeto puede regular voluntariamente, en cierto grado, su conducta.

7. Decidir y actualizar la adhesión del Yo a la resultante de valores señalada en el punto anterior. Es la voluntad consciente, que acepta y decide lo propuesto por la razón.

8. Seleccionar del mundo ambiente todos aquellos elementos que son aptos para nutrir, consolidar y desarrollar las diversas estructuras de la personalidad: alimentos, ambiente, amistades, afectos, conocimientos, etc.

9. Encontrar el medio más adecuado para expresar los contenidos interiores que pugnan por exteriorizarse, adaptando su forma de expresión a las posibilidades que ofrece el mundo exterior.

10. Buscar la forma más conveniente y más cómoda de satisfacer las exigencias que el ambiente le impone para aceptarlo y protegerlo: modo de conducirse, productividad, colaboración, etcétera.



11. Mantener el equilibrio dentro de sí mismo entre los deseos y exigencias contrapuestos o divergentes de niveles diferentes: gusto y deber, hostilidad y afecto, exigencias biológicas y exigencias espirituales, etc.

12. Mantener el equilibrio entre las necesidades interiores de la personalidad y las exigencias del mundo exterior. Por ejemplo, en el nivel biológico, equilibrio entre la temperatura ambiente y la del cuerpo, abrigándose cuando hace frío, etc.; en el nivel afectivo, equilibrio entre la autoestimación y la aceptación de sí mismo por los demás; en el nivel mental, equilibrio entre los propios conocimientos y el nivel intelectual exigido por el estrato social en que se desenvuelve. Para conseguir este equilibrio el hombre dispone de varios medios, según los propios recursos personales: adaptación de sí mismo al ambiente, emigración hacia un ambiente proporcionado a sus posibilidades, o transformación activa del ambiente.

13. Elevar la conciencia a la intuición de los contenidos de los niveles superiores: arte, filosofía, moral, religión. Paralelamente, servir de instrumento para expresar en términos significativos en el mundo concreto lo intuido en los niveles superiores, esto es, para concretar las creaciones de todo orden.

14. Tomar conciencia de sus propios procesos, que se expresan a través de todos los niveles, y despertar la conciencia de sí mismo como sujeto o protagonista de todos ellos. Esta función señala toda la trayectoria subjetiva que el hombre -y la humanidad- ha de recorrer en su laborioso desarrollo psicológico y espiritual.

15. A través de las capas profundas, calificadas por Jung como inconsciente colectivo, prefigurar en el individuo aquellos valores psicológicos heredados del grupo racial y familiar al que pertenece.

16. Mantener la cohesión y la unidad funcional de todas las estructuras y niveles dentro de una definida configuración individual. Esta función tiene lugar gracias a lo que podríamos llamar *Mente arquetípica individual*.

17. Regular el flujo de energía psíquica en los diversos niveles, produciendo así un mayor o menor desarrollo de cada uno de ellos.

Examinando el cuadro anterior se observa que todas las funciones enumeradas pueden agruparse en cuatro tipos principales, que son los siguientes:

- Función dinámica u operativa (del 1 al 13).

- Función subjetiva (14).

- Función configuradora (15 y 16).

- Función energética (17).

## Función dinámica u operativa

Esta se refiere a las operaciones más manifiestas y «visibles» de la mente.

Esta función dinámica está estructurada por la combinación de tres clases de operaciones, inseparables en la práctica, que constituyen a la vez el circuito operativo de la mente y el almacén básico de toda conducta. Estas tres actividades son:

1. Percepción de estímulos.
2. Coordinación de datos.
3. Elaboración de respuestas o resultantes.

Cada estímulo que llega a la mente, sea cual fuere su zona, plano o nivel de procedencia, desencadena una serie de reacciones dentro de la personalidad, que conducen a un nuevo ajuste de ésta frente a la situación. Estas reacciones constituyen la conducta.

Estudiando, pues, la constelación de estímulos presentes en un momento dado, podremos comprender el porqué de una conducta. Los estímulos, en efecto, son la verdadera motivación y el real incentivo de la conducta. Los estímulos profundos e intensos señalarán las líneas básicas de todo comportamiento, así como los superficiales delinearán sus matices y detalles.

Los estímulos que la mente percibe y registra son de origen externo e interno.

Estímulos de origen externo:

1. Mundo físico.

2. Ambiente social.

Estímulos de origen interno:

3. Impulso primordial.

4. Necesidades básicas.

5. Tendencias instintivas.

6. Tendencias temperamentales.

7. Tendencias afectivas.

8. Tendencias intelectuales elementales.

9. Condicionamientos por experiencias del pasado.

10. Educación.

11. Cultura.

12. Autocondicionamiento.

13. Problemas internos.

14. Tendencias intelectuales superiores.

15. Tendencias estéticas.

16. Tendencias morales y religiosas.

17. Impulsos de la voluntad espiritual.

Esta lista de estímulos no pretende ser completa. Incluso varios de los factores enumerados en ella contienen parcialmente a otros o se combinan entre sí. Esto es inevitable, puesto que resulta imposible determinar factor alguno que actúe independientemente en ningún sector aislado de la personalidad. Pero es lo suficiente amplia como para hacerse una primera idea aproximada de la complejidad de nuestro mundo motivacional, a la vez que por su orden y claridad permite abordar el estudio del tema de una forma sistemática.

Cada estímulo necesita coordinarse con los demás factores ya existentes en activo dentro del sujeto, lo cual se ejecuta ordinariamente de un modo automático e inconsciente. Cuando este proceso se hace de forma consciente lo denominados reflexión o deliberación.

Toda conducta es un intento de resolución de los problemas planteados dentro de la mente por una doble polaridad de dinamismos:

- a) la satisfacción de las exigencias interiores frente a las posibilidades del mundo exterior;
- b) la satisfacción de las exigencias del exterior frente a las posibilidades interiores del sujeto.

La resolución de estas dualidades se ha de satisfacer de modo que:

- la reacción esté dentro de los límites de su capacidad de esfuerzo y de adaptación, y
- pueda conservar un equilibrio relativamente estable, tanto dentro de la propia personalidad como entre ésta y el mundo ambiente.

Cuando la respuesta o conducta satisface estas necesidades, la persona consigue el objetivo que está buscando en todo momento: mayor seguridad interior, autoexpresión o autoevidencia.

## **Función subjetiva**

Hemos visto (núm. 14) que la función subjetiva de la mente es aquella mediante la cual el hombre toma conciencia de sus procesos y de sí mismo como sujeto.

Esta autoconciencia o realización del Yo espiritual es la cúspide del desarrollo interno de la persona, está en el fondo de todas sus motivaciones y es la auténtica razón de ser de su vida. La consecución de este

objetivo, no obstante, queda, para la inmensa mayoría de la gente, más allá de sus posibilidades inmediatas, ya que ni siquiera son conscientes de que tal objetivo pueda existir.

Antes de llegar a estas alturas, el individuo ha de ir tomando progresiva conciencia de los fenómenos que están ocurriendo en su interior, ha de descubrir paso a paso que tiene un cuerpo, unos sentimientos y unas facultades mentales que ha de aprender a conocer y a manejar cada vez de mejor manera, hasta que por fin llegue a descubrir que todos esos mecanismos y sus funciones son intrínsecamente diferentes de sí mismo, y que él es el sujeto permanente y protagonista inmutable de todos ellos.

Lo que suele vivir el hombre medio es la conciencia indirecta de su propia realidad a través de la identificación con que vive sus fenómenos de conciencia. Lo que comúnmente considera el hombre como conciencia de sí mismo, en efecto, no es más que la identificación mental de su Yo con un determinado estado o contenido de la conciencia -idea, emoción, impulso, etc.-, desde el cual contempla otro estado o fenómeno de conciencia en sí mismo. El hombre vive su Yo a veces como si fuera una sensación, a veces como un sentimiento y a veces como una idea. Pero, además, esta sensación, sentimiento e idea no son siempre las mismas. Varían considerablemente a través del tiempo y también según las circunstancias particulares de cada momento. Este cambio escapa casi siempre a la percepción de la mayoría de las personas, quienes creen ingenuamente que su conciencia de sí mismos es siempre la misma.

En el trabajo, por ejemplo, el Jefe vivirá su Yo como si fuera autoridad y responsabilidad, y todas las reacciones obedecerán a esta perspectiva; en la iglesia, en cambio, la misma persona se vivirá a sí misma probablemente como aspiración y sumisión, y las actitudes que adoptará de modo espontáneo serán las correspondientes a dichos sentimientos.

Aunque en toda identificación hay implícita la noción de realidad del propio sujeto -realidad que afirmamos al decir «Yo» existe al mismo tiempo un elemento que no es el Yo, pero que se toma como si realmente lo fuera, ya que uno se apoya en él para valorar en aquel momento todo lo demás. Si el hombre pudiera darse cuenta de un modo inmediato, efectivo y permanente de que sus ideas, afectos, etc., son del Yo, pero no son el Yo en sí mismo, habría descubierto el secreto del dominio perfecto de sí mismo. Pero esto corresponde ya al desarrollo superior de la personalidad.

La conciencia de sí mismo a través de los propios actos puede funcionar de diversos modos que, a su vez ejercen gran influencia en las motivaciones de la conducta. Y dado que, además, estos varios modos son influibles por nuestra voluntad, el tema es doblemente útil e interesante.

La mente consciente puede funcionar, entre otras, de las formas siguientes:

- con amplitud o estrechez.
  
- de forma superficial o profunda.

- con diversa intensidad de atención.

La amplitud de la mente produce los siguientes resultados: mayor capacidad de selección por ser consciente de mayor número de estímulos, menos fatiga por ausencia de tensión, mayor capacidad de comprensión y asimilación, mayor flexibilidad y adaptabilidad, mayor facilidad para percibir y concebir ideas de conjunto y automática capacidad de síntesis.

La estrechez mental, en cambio, produce limitación en la percepción de estímulos y unilateralidad en las reacciones, rigidez, tensión, fatiga, etc.

Lo ideal es tener habitualmente la actitud amplia pero con la capacidad plenamente regulada a voluntad, de estrechar el campo mental en los momentos en que conviene centrarse por entero sobre un campo limitado -una idea, una labor, etc.-, pudiendo excluir durante este tiempo la percepción de todo otro estímulo.

La mente abierta al exterior desde un plano profundo produce unas reacciones mucho más sinceras, auténticas y vigorosas. La actitud superficial, como es lógico, hará que las reacciones sean inestables, probablemente falseadas, e inconsistentes.

En cuanto al factor atención, bastará decir aquí que, a medida que aumenta su intensidad, especialmente cuando se consigue asociar con una actitud mental abierta, produce, entre otros, los siguientes resultados: aumenta la capacidad receptiva, mejora la capacidad de fijación de las percepciones, dispone con mayor facilidad de todos los datos que tiene a su disposición, facilita la visión inmediata de la esencia de los problemas y, en suma, aumenta la capacidad de rendimiento de todas las facultades mentales en general.

## **Función configuradora**

En principio, se puede distinguir la función configuradora de las estructuras, aisladas y en conjunto, de la función configuradora de las actitudes y de la conducta. Aunque ambas funciones operan desde los sectores inconscientes de la mente.

La primera es la que tiene lugar gracias a los elementos señalados en los números 15 y 16. Gracias a ella el individuo conserva su unidad dentro de su complejidad, como igualmente la conserva en cierto modo cada raza, nación y grupo familiar. Y esta acción configuradora la podemos ver presente en los países en los que hay grupos raciales mezclados y donde cada grupo conserva sus rasgos propios, haciendo que la asimilación e integración mutuas se hagan con mucha lentitud y dificultad.

La configuración de la actitud y de la conducta la veremos con cierto detalle al estudiar en próximos capítulos los condicionamientos mentales producidos por las experiencias, la formación del Yo-idea y las técnicas de autocondicionamiento.

## Función energética

Es ésta una función mental aún sólo parcialmente conocida por los psicólogos de Occidente y también, por lo tanto, aún poco aprovechada.

Al hablar de la estructura de la personalidad según la ha verificado la psico-fisiología hindú, ya pudimos ver la importancia de la energía psíquica en el desarrollo de los chakras, y, también, por consiguiente, en los niveles personales. Por otra parte, el psicoanálisis nos ha facilitado el conocimiento de la gran importancia que tienen, en la economía energética de la personalidad, los bloqueos o retenciones de energía que produce nuestra mente con las llamadas inhibiciones y represiones de los impulsos. En el transcurso del presente libro se podrán apreciar, además, otros aspectos de esta función, que nos confirmarán, por la importancia de sus aplicaciones prácticas, la gran utilidad de este enfoque energético de la personalidad.

Aquí diremos sólo dos palabras, a título de ejemplo, de una de estas aplicaciones, reservando otros aspectos más importantes para ulteriores capítulos, a fin de poderlos tratar con la extensión que merecen.

La función que nos ocupa puede resumirse en una frase: allí donde va la atención sostenida, allí va también la energía.

De este principio se derivan dos consecuencias inmediatas:

1ª Que la atención profunda y sostenida sobre una función, produce automáticamente el incremento energético de la misma, sea ésta de tipo fisiológico o de tipo mental.

2ª Que la misma atención profunda y sostenida en esta dirección, produce, a la vez, un aumento de la conciencia de realidad de dicha función.

Por esta razón el pensamiento reiterado sobre un mismo tema hace que éste gane progresivamente en fuerza, relieve e importancia y se imponga poco a poco de modo permanente en el primer plano de la conciencia. Y que, paralelamente, se produzcan las consiguientes modificaciones fisiológicas en el organismo físico, en la estructura afectiva y en el nivel mental.

De ahí la conveniencia de no dejarnos arrastrar en ningún momento por las preocupaciones, la enfermedad o el mero aspecto negativo de los problemas, y en cambio, la gran utilidad de pensar

habitualmente y con profunda atención en el aspecto positivo de lo que somos y de lo que queremos llegar a ser.

## Sectores de la mente

Siendo la mente el punto de confluencia de las impresiones procedentes de todos los niveles de la personalidad, así como el centro rector de la conducta en todos sus aspectos, es evidente que ha de estar conectada, en sus diversos planos de profundidad, con todos y cada uno de los niveles ejerciendo una función específica respecto a cada uno de ellos.

La primera división de los sectores de la mente que se impone a nuestra observación es, pues, la de tipo vertical. Así, podemos distinguir los siguientes sectores mentales:

1. Sector mental de lo físico o mente física.
2. Sector mental de lo instintivo-vital o mente instintivo-vital.
3. Sector mental de lo afectivo o mente afectiva.
4. Sector propiamente mental o mente racional.
5. Sector de la mente superior o mente superior o mente intuitiva.
6. Sector afectivo espiritual, ético y estético o mente afectiva espiritual, ética y estética.
7. Sector volitivo-espiritual o mente volitiva-espiritual.

Otra división natural que podemos hacer de la mente es la de tipo horizontal:

1. Sector o plano externo o mente objetiva.
2. Sector o plano interno o mente subjetiva.
3. Sector o plano axial o mente central.



Y, en fin, la división más aceptada hoy día por psicólogos occidentales, que es la siguiente:

1. **Mente consciente**

2. **Mente extraconsciente**

mente superconsciente

mente preconsciente

mente inconsciente

mente subconsciente

inconsciente colectivo

Con esto queda expuesto el esquema introductorio sobre la mente que hemos creído útil dar en esta fase del estudio, a fin de que el lector pueda seguir con mayor aprovechamiento los temas que van a seguir.

## **6. LAS MOTIVACIONES EXTERNAS DE LA CONDUCTA. AMBIENTE Y PERSONALIDAD**

### **El medio ambiente**

Grande es la influencia del medio ambiente. Se ha llegado a decir que la persona es exactamente el producto de la herencia y del ambiente. Sin restar valor al ambiente, creo que es demasiado determinar hasta tal extremo la formación de la personalidad. Cierta es la influencia de la herencia, de los factores

somáticos, temperamentales; cierta también la influencia social o del medio ambiente. Pero, para explicar la personalidad en todos sus fenómenos hay que buscar algo más, y este algo más es una tercera dimensión que, para llamarla del modo que se manifiesta en la experiencia, diremos que es el factor madurez interior o amplitud de conciencia.

La herencia nos viene dada, el ambiente también, y si nosotros fuésemos tan sólo el producto de ambas cosas, no nos quedaría nada propio de nosotros mismos; estaríamos, por lo tanto, completamente determinados, seríamos una máquina exacta, en la que, dado un factor preestablecido que es la herencia, y modificando de un modo determinado el ambiente, obtendríamos siempre resultados fijos de conducta y de estados interiores, y esto, desde luego, no es así. Aunque el ser humano no puede ser sometido a condiciones experimentales de absoluto rigor, en la medida en que determinadas circunstancias permiten aproximar estas condiciones de experimentación, constatarnos que personas presumiblemente con la misma carga hereditaria y con un ambiente muy similar viven las situaciones de un modo muy diferente; no tan diferente en un sentido ostensible, externo, sino en algo que hace que uno viva las cosas desde una perspectiva y el otro desde otra muy diversa. Este hecho nos conduce al planteamiento del problema de la libertad.

## ¿En qué consiste nuestra libertad?

La libertad no consiste, como se nos ha dicho muchas veces, en que podemos hacer lo que queremos. Esto resulta muy halagador, pero no es cierto; podemos, es verdad, hacer algo por nosotros mismos, más no del modo que solemos pensar, como en seguida veremos. Inicialmente, en el aspecto material, no somos más que una célula. Todo lo que llegamos a ser después nos lo incorporamos del exterior. Y esto ocurre no sólo en el plano fisiológico, sino también en todos los niveles personales. De modo que toda la efectividad, todas las ideas son de algún modo producto de los materiales que nos vienen de fuera. En realidad existen en nuestro interior unas fuerzas virtuales, que marcan ciertas preferencias, unas direcciones a nuestra estructura individual. Pero todos los elementos concretos, absolutamente todos, los extraemos del exterior. De ahí podemos deducir la enorme influencia que tiene el ambiente en la formación, desarrollo y expresión de la personalidad.

Si bien nosotros contamos con estas fuerzas virtuales y las hemos actualizado incorporándonos tales elementos del ambiente, queda todavía por dilucidar otro factor, a saber: ante estas fuerzas y estos elementos, ¿dónde estoy yo?, ¿qué papel desempeña mi foco de referencia, mi eje personal? Todos vivimos la experiencia de que en un momento dado, por ejemplo, nos situamos en un plano puramente instintivo, biológico, y en este preciso momento, cuando yo estoy situado en el plano biológico, las leyes que rigen para mí son únicamente las biológicas. Cuando estoy en un nivel afectivo, para mí no existe más que amor-odio. Y cuando me vivo sólo en un nivel mental, impera para mí el principio verdad-error. En cada uno de estos niveles yo estoy determinado, en cada uno de ellos no puedo actuar de modo diferente de lo que es mi naturaleza en este nivel; por lo tanto, en cada uno de mis niveles no tengo libertad. Lo que ocurre es que quizás yo sí pueda pasar de un nivel a otro, o vivir ciertos niveles desde otros más elevados. Y esta posibilidad de desplazamiento voluntario de mi foco de conciencia es lo que no me viene dado ni por la herencia ni por el ambiente.

Por la herencia se me entrega una fuerza direccional interior, por el ambiente unos materiales, y con ambos elementos cada uno edificamos nuestros niveles físico-psíquicos, pero, ¿dónde queda el yo?, ¿en

qué punto de mi estructura psíquica me encuentro libre? Cuando me sitúo en un nivel, quedo determinado por las leyes de este nivel. Por lo tanto no tengo libertad de acción en ninguno de los niveles mientras me estaciono en uno de ellos; lo que sí tengo, es libertad potencial para desplazarme de un nivel a otro, para seleccionar en qué nivel he de situarme, y, desde él, determinar mi conducta y mis estados. Pero aún esto, no siempre. Pues sólo puedo hacerlo mientras estoy despierto, atento, lúcido; cuanto más lúcido esté, mayor capacidad tendré para seleccionar el nivel en que quiero situarme. Por el contrario, si no permanezco del todo lúcido, quedaré más o menos identificado por inercia en uno u otro de mis niveles de modo automático, y entonces tampoco tendré completa libertad.

La tercera dimensión es, pues, esta capacidad de desplazarme de un nivel a otro, que depende de la amplitud de conciencia, de la madurez interior. Según me sitúe se seguirá una resultante y esta resultante será inevitable. En definitiva, lo que varía, dependiendo en cierto grado de mí, es el punto en que me coloco, que obedece a mi capacidad de situarme voluntariamente más arriba o más abajo.

En este sentido la libertad no consiste en hacer lo que uno quiere, sino, en el hecho de seleccionar qué escala de valores utilizaré en un momento dado. Mi libertad, reside en la capacidad que tengo para no depender de unos niveles, para sustraerme a su influencia. La libertad es, pues, la capacidad de disminuir el número de los condicionamientos que me determinan.

Cuando la persona deja de quedar automáticamente identificada con un nivel, está suficientemente despierta, lúcida, para poder desplazar su mente a otro nivel, a voluntad, y vivir desde allí; en este caso se libera de los niveles de los pisos inferiores. Y según va ascendiendo en esta capacidad de liberarse de niveles, adquiere gradualmente conciencia de mayor libertad, libertad de no hacer, libertad de emanciparse: libertad igual a liberación.

## Mundo físico

El medio ambiente físico en el que el hombre ha de desenvolverse ejerce una indudable influencia sobre su vida y su conducta. Entre los factores que ejercen esta influencia hay que mencionar: el clima, la temperatura, la humedad, la altura, el tipo de alimentación, medios de transporte, etc..

El geógrafo norteamericano Ellsworth Huntington, profesor de la Universidad de Yale y autor de numerosas obras y ensayos -principalmente *Mainsprings of Civilization*- ha recogido, a través del mundo entero, miles de observaciones muy curiosas sobre este tema. Por ejemplo, el promedio de temperatura moderado o templado, un grado de humedad algo elevado, excepto en verano, y la frecuencia moderada de cambios de temperatura, son condiciones que favorecen de modo definido el progreso humano. Respecto al rendimiento de la imaginación y del raciocinio, se alcanza el punto máximo en primavera, y siguen después por orden decreciente, otoño, invierno y verano.

El tipo de alimentación, que viene dado en gran parte por los recursos naturales de cada país, tiene asimismo una influencia precisa sobre la actividad humana, bien sea por la riqueza o pobreza de sus componentes nutritivos básicos, o bien por el mayor predominio de una clase determinada de alimentos: grasas, pescado, conservas, frutas, etc.

Existen otros factores físicos externos al hombre que ejercen una influencia en su cuerpo y a través de él en su temperamento, carácter y conducta, pero hasta ahora no se ha conseguido especificar científicamente el grado y condiciones de estas influencias. Tales son, por ejemplo, la diferencia entre luz natural y luz artificial, la composición o contaminación de la atmósfera, etc.

No obstante, en conjunto, y refiriéndonos siempre a las personas que habitan nuestras modernas ciudades, este factor del mundo físico tiene más bien una importancia escasa y, si lo hemos mencionado aquí, ha sido tan sólo para ser más completos en la exposición del tema que nos ocupa.

## Mundo social

El ambiente social, constituido tanto por las demás personas como por las tradiciones, las instituciones, las ideas y las costumbres por ellas creadas, forma en conjunto un poderosísimo factor que en todo momento está interviniendo, activa y pasivamente, en el desarrollo, subsistencia y configuración de la personalidad.

La acción del mundo social sobre el individuo es constante y se extiende a lo largo de toda su vida. No obstante, nosotros consideraremos aquí como pertenecientes a esta categoría tan sólo a los estímulos que llegan a la mente procedentes del exterior de un modo inmediato y actual, dejando a un lado por el momento la influencia de la educación, cultura y circunstancias ambientales vividas en el pasado, por la razón de que, si bien su procedencia original fue del exterior, en el momento presente estos factores actúan ya, más o menos modificados, desde el propio interior del sujeto.

El mundo social juega dos papeles diferentes en las motivaciones: como elemento activo que, penetrando en el individuo, le motiva determinadas reacciones y como medio o instrumento que le permite expresar y satisfacer, de un modo más o menos satisfactorio, las necesidades originadas en su interior.

## Las razones de su importancia

La gran fuerza de la influencia activa de la sociedad en el individuo se debe a varios factores de los que comentaremos aquí brevemente algunos de los más importantes:

- Desde nuestra primera infancia hemos estado aprendiendo a adaptarnos, a obedecer, primero a los padres, después a los maestros y demás personas adultas. Nos hemos condicionado fuertemente a ser pasivos frente al conjunto, al mundo. Además, de pequeños hemos contemplado a los mayores; y en cierta manera nuestro propio deseo nos ha llevado a querer imitarlos para ser como ellos. En realidad, no teníamos opción para conducirnos de otro modo, ya que las formas concretas de conducta las adquirimos siempre inicialmente del exterior.

- Por otra parte, nosotros necesitamos estar de acuerdo con el ambiente. El representa para nosotros el mundo que nos protege, que nos da seguridad. No podemos vivir solos, aislados del grupo. Pues de la

sociedad recibimos -o esperamos recibir- calor, afecto, aceptación y todo cuanto es preciso para satisfacer nuestras necesidades.

- La propia sociedad ejerce una fuerte y constante presión sobre el individuo en un esfuerzo por conformarlo de acuerdo con los patrones de conducta y de valores por ella establecidos. La comunidad, representada principalmente por lo que denominamos «opinión pública», exige que cada uno de sus componentes acepte y siga inflexiblemente determinadas ideas y líneas de acción. Sólo de vez en cuando y después de cierta lucha, acaba por admitir que alguien se separe de la norma habitual. Esto sucede cuando una persona demuestra poseer en un elevado grado alguna de las cualidades que la sociedad admira: talento, poder, habilidad, etc., aun cuando, como ocurre con frecuencia- estas cualidades se manifiesten tan sólo en un plano elemental. En estos casos la opinión pública tiende a poner sobre un pedestal a tales personas y les presta un culto idolátrico. La sociedad pasa así, excepcionalmente, de la oposición a la admiración de un mismo individuo para erigir sus héroes y sus ídolos.

Pero esto ocurre en algunos casos aislados. Para el común de las personas, la sociedad no tolera que nadie se separe de la norma habitual. La opinión pública y la reacción automática de todo grupo social cuidan de velar celosamente mediante la inevitable crítica, burla, censura, menosprecio u hostilidad para que esto no ocurra.

## Sus modos de acción

I. La sociedad cumple para con el hombre la función absolutamente necesaria de servirle de contrapartida a sus tendencias habituales centrípetas y centrífugas. La tendencia centrípeta es la que inclina a adquirir. ¿A adquirir qué y dónde? Adquirir del medio ambiente elementos en todos los niveles. Como aquí nos referimos más bien a los niveles psíquicos que al biológico, el medio ambiente es la sociedad, que nos sirve de campo de nutrición de la personalidad, proveyéndonos de todos los elementos concretos, formales. Dentro poseemos, como quedó ya explicado, fuerzas virtuales, estructuradoras, pero necesitamos materiales para llenar y configurar nuestra personalidad con rasgos concretos; así como nos es indispensable el aire para aspirar y este aire nos viene del medio ambiente, y necesitamos alimento, casa, vestidos, etc., precisamos también de afecto, de protección; necesitamos ideas, valores, etc., y todo ello nos viene dado por la sociedad. Por esta razón decíamos que la sociedad es un campo de nutrición para toda la personalidad.

Muchos de entre los elementos que hemos ido absorbiendo del exterior, después de apropiarnoslos y asimilarlos a través de nuestro metabolismo físico y psíquico, volveremos a expresarlos de nuevo hacia el exterior. Y así daremos lugar a las tendencias centrífugas: la necesidad de expansión, de contacto, de desarrollo, de crecimiento, de comunicación. Ahora bien, estas tendencias centrífugas exigen algo y alguien con quien comunicar, un término de la nueva relación que originan; y ese algo es el medio ambiente y ese alguien es la sociedad. Donde yo recibo, la sociedad da; donde yo doy, la sociedad recibe. En definitiva, la sociedad forma, repetimos ahora como síntesis, la contrapartida exacta de las dos tendencias centrípeta y centrífuga del individuo.

Un medio ambiente social puede ser rico o pobre. En el aspecto físico, lo será en pureza de aire, en alimentación, etc. Y de parecida manera ocurre también en el psicológico: en la vida afectiva y mental puedo moverme en un ambiente rico o en uno pobre, donde mi afectividad no reciba todo el alimento que precisa y donde mi mente no encuentre todos los datos, todas las ideas básicas que necesita según su capacidad; en tal caso me condicionará negativamente, quedará en mí un sentimiento de frustración como resultado de la insatisfacción de mis necesidades.

Respecto a la expresión ocurre lo mismo: yo me expreso, quiero correr, físicamente necesito hacer ejercicio; pero si vivo en un piso pequeño donde habitan dos familias, no podré hacerlo; si estoy en un ambiente en que permanezco todo el día cargado de obligaciones demasiado rígidas y severas no podré expansionarme afectivamente. Puede suceder, incluso, que viva en un círculo social en el que cada persona esté tan preocupada por sus cosas, que nadie sea receptivo a expresiones afectivas. Este clima psicológico determinará en mí los síntomas de la insatisfacción.

2. La sociedad nos impone condiciones; hará el papel que nosotros le pedimos, a su modo, más exigiéndonos un tributo. Podemos observarlo ya de un modo muy claro en la primera sociedad que existe en la vida humana: la relación del hijo con la madre. El hijo precisa de la madre y la madre le proporciona, en mayor o menor grado, lo que su hijo necesita. Sin embargo, aunque no lo parezca, la madre satisface las necesidades de su hijo bajo ciertas condiciones, al menos desde el punto de vista del niño. La madre le da afecto, pero le exige a cambio que sea obediente, pacífico, etc. Si se porta mal, la madre le riñe y le pone mala cara; y esto el hijo lo vive como un abandono momentáneo, como una señal de que en aquellos instantes no le quiere.

La sociedad obra exactamente lo mismo: quiere que nosotros seamos de un modo prefijado. En cada época hay unos determinados valores que predominan, unas determinadas ideas que se consideran como buenas, unas determinadas costumbres que gozan de la unánime aprobación y tienen vigencia. La sociedad impone ciertas condiciones que presionan sobre la conducta e influyen en el modo de ser de cada uno de sus miembros. Cada uno de ellos necesita de la sociedad y se siente coaccionado a hacer lo que ella quiere, porque de ese modo evitará ser rechazado, conseguirá la aceptación de los demás y con ello tendrá la sensación de seguridad que necesita para vivir.

Dependemos de este imperativo social incluso frente a nosotros mismos. Porque, como nos hemos ido desarrollando sin que existan en nuestro interior unos valores previos fundamentales ya estructurados, hemos ido aceptando de modo mecánico los valores vigentes en la sociedad como los normales, y cada uno se ha ido incorporando insensiblemente estos valores; la propia mente se ha formado de acuerdo con tales ideas que llegan por fin a ser el reglamento de cada uno, ya no sólo ante los demás, sino incluso ante sí mismo. A no ser que llegue a conseguir interiormente su emancipación, viviendo con una madurez superior a la normal, se sentirá interiormente obligado, incluso cuando está sólo, a tener las mismas ideas, los mismos gustos que los demás, a obrar como los otros. Porque, si se siente diferente, surge en seguida el miedo: necesita adaptarse a los valores sociales para obtener la conciencia de seguridad, de normalidad y de dignidad.

Todo esto hace que el individuo se sienta obligado a seguir los usos y costumbres de su ambiente, prescindiendo de la justificación interna, de la lógica y del valor intrínseco de tales usos y costumbres.

3. La sociedad influye en nosotros porque constituye un campo de compensación de las frustraciones. Como todo el mundo tiene frustraciones, se ha llegado a una especie de acuerdo tácito para organizar una serie de usos, instituciones y actos y una amplia gama de actividades que sirven tan sólo para producir satisfacciones compensatorias. Salas de fiestas, cines, programas de televisión, literatura, etc., no responden en rigor a un interés por el, desarrollo mental, sino a la necesidad de compensación que experimenta la gente. De un modo u otro es el intento de llegar a vivir el valor del yo, de reafirmar en un mundo irreal lo que no se ha podido vivir en la realidad cotidiana.

4. La sociedad influye también en nosotros de otra manera: creándonos necesidades artificiales.

Estas nuevas necesidades las introduce por varios caminos. Unas veces son los actos, las diversiones, etc., a los que empezamos asistiendo espontáneamente, movidos por el mecanismo que acabamos de citar de la compensación e inducidos por la oferta de la sociedad a que nos sirvamos preferentemente de las compensaciones que ella nos tiene preparadas. Pero llega un momento en que la fiesta social, o el hecho de que se trate, se convierte en una obligación de modo que, si no asistimos o dejamos de hacer aquello, quedamos en situación violenta, considerándose que hemos cometido una falta social, que nos hemos apartado de la sociedad. Así, muchas cosas de origen espontáneo, correcto o no, se convierten en obligación y llegan a transformarse para nosotros en necesidades artificiales.

Otras veces lo que influye en la creación de la nueva necesidad es el interés comercial. En esta línea encontramos la gran fuerza de «la moda», que es la presión que ejercen determinados sectores de la sociedad para reglamentar ciertos usos de un modo puramente convencional, asociando a los mismos, como es natural, la idea de valor, prestigio, belleza, etc. Es sabido que uno de los objetivos de la publicidad es precisamente «crear la necesidad».

5. Por último, la sociedad influye en el individuo de un modo indirecto: creando en él una necesidad de protesta.

En efecto, el individuo necesita de la sociedad, y cuando se ve desamparado por ella no puede menos de sentir soledad y angustia. Porque basa su seguridad precisamente en el continuo suministro de materiales y aprobaciones que recibe del ambiente y en cuanto se encuentra sin ellos, es natural que viva su situación de desamparo como si se negara enteramente su valor personal y que sufra una profunda angustia.

Pero, por otro lado, todos estos condicionamientos y obligaciones que impone la sociedad a cambio de los correspondientes servicios que presta, van en contra de la espontaneidad de los impulsos, de la tendencia a la libertad. Constituyen obstáculos, barreras para lo que sería la libre expresión de todas las tendencias del hombre. Y esto origina, de una parte, las represiones, y de otra las protestas contra estas

mismas represiones. En la medida en que la normalidad nos cuesta cara, protestamos de este precio en nuestro interior subconsciente, que aprovecha cualquier oportunidad para manifestar externamente esta protesta, lanzándola contra el prójimo, la autoridad, la política, el clero, etc. De hecho, pues, siempre hay una reacción de crítica a punto, que sólo necesita, la más pequeña ocasión para brotar y manifestarse.

Cada uno de los mencionados son elementos que influyen, condicionan y muchas veces determinan nuestra conducta. Si estudiamos todos estos factores, tendremos la explicación de gran parte de nuestro modo de obrar ordinario. Una de las aplicaciones prácticas que podemos deducir de lo expuesto es aprender a descubrir en nosotros mismos la fuerza de los condicionamientos; no teóricamente, sino observando y sintiendo la importancia que doy a los demás, el miedo que tengo de la opinión de los demás y la presión que esta opinión ejerce en mí. Como consecuencia de este descubrimiento interior, debo aprender a ir emancipándome, no porque deba rehuir la sociedad o hacer lo contrario de lo que dicte, sino sólo porque yo, interiormente, no debo depender de la sociedad. Tengo que aprender a no basar mi seguridad, mi conciencia de mí mismo, mi conciencia de valor, en estos aspectos externos sino en mi potencial interior.

## Las áreas sociales

La sociedad puede subdividirse en varios círculos o áreas, según la razón de ser de tal grupo particular. Así, podemos distinguir claramente las siguientes áreas grupales más importantes:

Familiar.

Profesional.

Social propiamente dicha.

General indeterminada.

## ÁREA FAMILIAR

Siempre muy importante y, a menudo, bastante compleja. La importancia de la influencia familiar deriva, en general, de los siguientes factores:

a) La continuidad de la presencia y del contacto. La continua convivencia con las mismas personas hace que los mismos estímulos, esto es, los modos de ser de los componentes familiares, se repitan una y otra vez reforzando los efectos mutuamente producidos.



En la medida que esta acción recíproca es positiva por tratarse de caracteres armónicos, tal reiteración es excelente. Pero cuando no existe en los componentes del grupo familiar suficiente madurez psicológica, la continuidad del contacto determina tanto una relajación en el control de las actitudes y de las expresiones, como una mayor fricción por las mutuas diferencias de carácter, de opiniones, de gustos, etc. El resultado de todo ello es que surjan con frecuencia prolongados estados de tensión, que los problemas más pequeños aparezcan como de gran importancia, y que, consiguientemente, todos los componentes de la familia queden afectados por la situación, en mayor o menor grado, pero siempre en el sentido de sentirse coartados, amenazados e irritados.

b) El contenido afectivo de la vinculación. Si no existiera ningún afecto entre los componentes de la familia, ésta no podría subsistir. Por otra parte, si el afecto fuera en todo momento amplio, sincero e incondicional -lo cual implicaría que las personas de referencia estuvieran libres de intensos problemas interiores y hubieran alcanzado una madurez emocional- no existirían problemas de convivencia y la vida familiar se convertiría en una fuente constante de estímulos positivos y creadores. Pero en la medida en que esto no es así por la interferencia de tales problemas, o bien por existir un exagerado primitivismo en la forma de amar, la relación afectiva adquiere un carácter ambivalente o contradictorio que es origen de constantes choques y conflictos. En todo caso, el afecto existente y que subyace incluso en las situaciones de oposición, hace que las influencias recíprocas de los modos de ser de los componentes de la familia penetren profundamente -diríamos que «para bien o para mal»- en el psiquismo de cada uno, y que desde allí ejerzan gran influencia en su ulterior conducta.

c) Y, por último, dado que es en el seno familiar donde, erróneamente, se suelen sentir las personas menos obligadas a controlar sus estados, es ahí donde van a parar las consecuencias de las más diversas preocupaciones y problemas que agobian a sus componentes; por ejemplo, que la esposa, el hijo o cualquier otro miembro del hogar, pague las consecuencias de una humillación sufrida por el esposo en el despacho. La familia, pasa así a hacer además una función de «cámara de compensación de problemas», creando con ello nuevas reacciones -de adaptación, de defensa, de ataque o de huida- en sus componentes.

Especifiquemos ahora brevemente la influencia habitual de las principales figuras de la familia, en su doble versión, positiva y negativa, aunque como es natural, en la vida corriente sólo encontraremos casos mixtos en los que predominará un rasgo más que el otro.

LOS PADRES.- El hijo ama muchas veces en secreto a sus padres, y cuanto ve en ellos de afecto, de inteligencia y de poder lo integra en la imagen ideal de lo que quiere llegar a ser en el futuro. Tanto es así, que incluso ya siendo adulto, se encontrará imitando y repitiendo todavía palabras, gestos y actitudes que, sin haberse dado cuenta, le han quedado profundamente grabadas en la mente desde su infancia. Si los padres cumplen bien su papel de educadores, además de la influencia automática producida con el ejemplo de su propia actitud y conducta, sabrán inculcar en la joven mente de sus hijos ideas básicas amplias, justas y positivas que servirán para encauzar adecuadamente sus aspiraciones y aptitudes. En resumen, la acción positiva de los padres sobre sus hijos consiste en dar las oportunidades para que éstos seleccionen de aquéllos -lo mismo puede ser del padre que de la madre- determinadas cualidades caracterológicas que mayormente admiran por ser afines a sus tendencias temperamentales, aún parcialmente latentes. Estas cualidades, junto con las ideas que paralelamente les han inculcado, se incorporan a la imagen ideal de sí mismos y constituyen una parte importante de su futuro patrón de conducta. No es raro, en estos casos de

acción netamente positiva de los padres, que los hijos sigan muy de cerca la misma actividad profesional que el padre o que, por lo menos, se parezcan extraordinariamente a él en muchas de sus actitudes.

El aspecto negativo, tiene lugar cuando los padres o no aman suficientemente a sus hijos o, aún amándolos mucho, su amor adopta formas defectuosas, bien sea por una excesiva rigidez y exigencias en la educación, o bien por el contrario, por una blandura excesiva.

Estos defectos de educación tienen por consecuencia que se formen en la mente de los hijos una mezcla de necesidad de afecto y de resentimiento que se traduce en acciones y actitudes contradictorias; deseos de hacer y ser lo contrario de lo que son los padres y, al mismo tiempo, deseo de ser admirados por ellos, etcétera. Estos defectos pueden prolongarse hasta mucho más allá de la adolescencia, y así, efectivamente, encontramos muchos adultos cuya relación con los padres dista mucho de ser franca y cordial, como reminiscencia de estos conflictos de la infancia.

La importancia de la acción de los padres sobre la vida de los hijos es elevada, puesto que no se limita a la estricta relación hijos-padres, sino que la actitud que el hijo adopte -consciente o inconscientemente- frente a sus padres, será la misma que adoptará en su vida adulta frente a cuantas personas o instituciones hagan la misma función de autoridad, sea en el campo profesional o en el político, religioso, etc.

LOS HERMANOS.- En el aspecto positivo, la convivencia con los hermanos facilita el desarrollo de las cualidades de amistad, colaboración, noble competencia, generosidad, adaptación, etcétera.

Cuando la acción de los hermanos es más bien negativa, actúa en el sentido de generar celos, envidia, hostilidad, subestimación o sobrevaloración de sí mismo, según los casos, individualismo, etcétera.

La actitud respecto a los hermanos determinará el patrón de la conducta hacia los semejantes en general y hacia los amigos en particular.

EL CÓNYUGE.- En el matrimonio se viven nuevas facetas del amor; si la vida conyugal se vive en todo momento de un modo positivo, se irá evolucionando desde el amor pasional y apasionado del principio hasta la plena compenetración, comprensión y aceptación del modo de ser del otro a medida que se va ganando en madurez. Se aprende a pensar en términos colectivos en vez del modo individual que existía en la vida de soltero. Por las reacciones del cónyuge se aprende a descubrir muchos puntos débiles de sí mismo. La vida conyugal, cuando se vive bien es, en suma, el medio más completo y eficaz para alcanzar una rápida maduración afectiva y del carácter.

Pero, por otra parte, en la convivencia conyugal van surgiendo uno por uno todos los problemas internos que, sin darse cuenta, los cónyuges aportan al matrimonio. Problemas de inseguridad, de orgullo, de resentimiento, de autoritarismo, etc. Cuando por ambas partes no existe comprensión y buena voluntad para ir superando de un modo inteligente y generoso las crisis provocadas por tales tendencias, la situación fácilmente degenera en una tensión crónica en la que cualquier cosa desagradable es posible. La

convivencia se convierte en lucha permanente por la propia independencia y supremacía. La fórmula de vida en estos casos es a menudo: en casa, cerrarse o atacar y estar en ella lo menos posible; fuera de casa, buscar compensaciones de todo orden y encontrar bellas cualidades en el hogar ajeno.

La actitud básica subyacente en la vida conyugal será el patrón de conducta respecto a toda la clase de asociaciones y colaboraciones de tipo estable.

LOS HIJOS.- Si existe suficiente madurez afectiva e intelectual, la presencia de los hijos, despertará en los padres nuevas facetas de amor y ternura, un sentido de protección y responsabilidad, y conducirá a una mayor comprensión del psiquismo elemental.

En cambio, cuando no existe en los padres esta madurez necesaria, los hijos repercuten en un sentido negativo; pérdida de la relativa independencia de la que gozaban, nuevas e incontrolables molestias; a menudo, disensiones en materia de educación, problemas de autoridad y formas de castigos; la madre necesita estar pendiente de los hijos, vestidos, alimentación, vigilancia, etc., y el padre se siente más o menos postergado, con lo que aumenta su mal humor y su deseo de buscar compensaciones en otros lugares. Cuando los hijos son algo mayores, muchas de estas molestias subsisten y se añaden otras nuevas: aumenta el sentido crítico de los hijos, sus deseos y caprichos, su ansia de libertad, etc.

La actitud interior frente a los hijos constituirá el patrón básico de conducta respecto a los inferiores, los débiles y los subordinados.

LAS DIFERENCIAS ENTRE VIEJOS Y JÓVENES.- Muchas de las divergencias surgidas en el seno de las familias tienen su origen en las diferencias de los modos de ser de los componentes que tienen ya cierta edad y los que son todavía muy jóvenes.

Los mayores tienen, como es natural, mucha más experiencia de la vida, un juicio más maduro y están exentos de los impulsos irreflexivos de la juventud. Pero, en cambio, tienen mucha dificultad en comprender y aceptar que la juventud actual difiere en varios rasgos de la juventud de hace 30 ó 40 años. La juventud actual es más inquieta, más atrevida, más independiente y más intuitiva en general que la de las generaciones pasadas. Esto obliga a nuestros jóvenes a buscar nuevas formas de pensamiento y de acción, rechazando como estrechas, rígidas y arcaicas las formas de la generación anterior. Pero en el intento de crear esas nuevas formas se dejan llevar muchas veces por la impulsividad, la irreflexión, el apasionamiento y la unilateralidad, propias de la edad y rasgo común de la juventud de todas las generaciones. Y estos rasgos son lo que ve la gente mayor y por ellos critica el modo de ser en conjunto de la juventud.

De manera que los jóvenes, llevados del olímpico optimismo de su juventud y de su inexperiencia, pero también por la fuerza de algo auténtico y espontáneo que, sin saber qué es, quieren expresar, arremeten indiscriminadamente contra las formas de pensamiento tradicionales, sin darse cuenta de sus propios defectos y de que más importante que destruir es renovar, transformar y crear. Y de que toda creación va

siempre de dentro a fuera, del espíritu a la forma, esto es, de la intuición a la idea, de la idea al pensamiento -que es la forma mental- y del pensamiento a la acción -que es la forma física-. Y si la idea no se integra armónicamente en el pensamiento actual y concreto deo demás que ya existe, por brillantes y ciertas que puedan ser la intuición y la idea, en sí mismas, no tendrán ninguna oportunidad de incorporarse con permanencia en el conjunto de formas existentes.

Conocer y comprender bien lo tradicional y, al mismo tiempo, vivir con toda la fuerza, entusiasmo e inteligencia la necesidad de crear nuevas formas: esto es lo que ha de saber hacer la juventud consciente de hoy.

Comprender y aceptar que la vida es siempre un proceso ascendente, dinámico y renovador: esto es lo que le corresponde hacer al hombre maduro, dándose cuenta, al mismo tiempo, de que dicho proceso es en sí mismo más importante que las formas a las que, temporalmente, da lugar.

## ÁREA PROFESIONAL

Las relaciones humanas profesionales pueden agruparse en relaciones de cuatro niveles diferentes:

- Relación con los superiores.
- Relación con los iguales.
- Relación con los subordinados.
- Relación con personas externas.

RELACIÓN CON LOS SUPERIORES.- Vividas positivamente, las relaciones con los superiores son fuentes de estímulo, de enseñanza y de satisfacción para el subordinado inteligente.

Pero cuando se viven negativamente, son motivo de actitudes contradictorias en el subordinado - servilismo por un lado y acerba crítica por otro-, o bien francamente negativas: susceptibilidad, indolencia, etc.

RELACIÓN CON LOS IGUALES.- La relación con las personas de igual categoría profesional estimula la amistad y la camaradería, la colaboración, la conciencia de grupo y de equipo, etcétera.

Vividas negativamente, estas relaciones son causa de envidias, rencillas, individualismo exagerado, de tratar de eludir responsabilidades, descargarse de gran parte del trabajo, etc.

RELACIÓN CON LOS SUBORDINADOS.- Positivamente, facilita la disposición de actitud de ayuda, de comprensión y de amistad desinteresada.

Pero cuando la persona vive en un estado negativo, este tipo de relación despierta en ella la necesidad de darse importancia humillando al subordinado con un autoritarismo absurdo o quizá con bromas de mal gusto.

RELACIÓN CON PERSONAS EXTERNAS A LA EMPRESA.- Este grupo está constituido principalmente por los clientes y proveedores.

Para la persona que sabe adoptar una buena disposición, el trato con los clientes o proveedores ofrece la máxima oportunidad para desplegar sus mejores capacidades de iniciativa, tacto, persuasión, simpatía, ductilidad y firmeza.

Pero para quien adopta una actitud cerrada o encogida cada entrevista de esta clase será una prueba difícil en la que no ve otra alternativa que ser vencedor o vencido, reaccionando a las situaciones de modo excesivamente personal y convirtiendo en problemas detalles sin importancia debido a su exagerada susceptibilidad.

## ÁREA SOCIAL

Comprende esa multitud de contactos más o menos habituales que tenemos con determinadas personas con las que compartimos la satisfacción de ciertas necesidades, tendencias o aficiones.

Podemos apreciar la existencia de varios de estos grupos, caracterizados cada uno de ellos por el tema o razón de la afinidad:

- Grupo religioso, considerando aquí la religión no en su aspecto de vida interior, sino en sus manifestaciones externas en las que se tiene oportunidad de trabar conocimiento y amistad con otras personas que comparten las mismas creencias.

- Grupo cultural, por razón de las mismas aficiones a determinados estudios.

- Grupo recreativo, constituido por las personas que comparten los mismos esparcimientos, juegos, deportes, etc.

- Grupos de otras amistades, como son las que han llegado a serlo por relaciones de familiares, de vecindario, con motivo de un viaje, que nos han sido presentadas por otras amistades, etcétera.

Todas estas clases de relación social pueden ser motivo, para quien está preparado para ello, de desarrollar un sano interés por los demás, de ensanchar los propios puntos de vista, de comunicar las propias ideas y opiniones, de aprender de la experiencia ajena, de conseguir una expansión de la mente y del espíritu, de fortalecer la conciencia de comunidad, etc.

Pero, todos sabemos muy bien que demasiado a menudo en nuestra sociedad estas relaciones no pasan de un nivel en extremo superficial; que en ellas impera un puro convencionalismo y que cada cual se interesa de veras tan sólo por sí mismo.

## ÁREA GENERAL INDETERMINADA

Entendemos con esta denominación la multitud de contactos esporádicos y fortuitos que estamos teniendo constantemente durante todo el día: personas y situaciones que percibimos mientras vamos por la calle: personajes y argumentos de novelas, de películas, de obras teatrales; noticias, datos y sugerencias que nos ofrecen las revistas, la radio, los rótulos de la calle, las conversaciones oídas casualmente; todas las formas de publicidad y propaganda que nos asedian por todas partes, etc.

Es imposible determinar el grado y la forma de influencia que tales estímulos pueden eventualmente producir en una persona. Pero lo que sí es cierto es que tal influencia existe y que, en general, el tipo de acción que ejercerá nunca será nocivo, si esta persona sabe estar en todo momento, atenta, despierta y bien consciente de sí misma.

## LAS SITUACIONES ESPECIALES DEL AMBIENTE

Aparte de la acción de las anteriores áreas grupales con su carácter relativamente estable y permanente, hay que tener en cuenta también la influencia especial que producen en el individuo determinadas situaciones más o menos transitorias y accidentales de esas mismas áreas grupales.

Así, por ejemplo, en el área familiar la enfermedad o muerte de algún familiar muy próximo y especialmente querido crea un período de tristeza, desaliento y depresión que dificulta todo cuanto implique iniciativa, esfuerzo y entusiasmo. En cambio, el nacimiento de un primer hijo, una boda afortunada, pueden ser circunstancias que estimulen activamente la capacidad de rendimiento del individuo.

En las áreas profesional y social, igualmente se presentan situaciones especialmente favorables unas veces y desfavorables otras, que estimulan o dificultan la afirmación y la expresión positiva del sujeto.

Por último, no hay que olvidar que en nuestros días cada vez adquieren mayor importancia determinados hechos o situaciones de índole internacional por su contundente e inmediata repercusión sobre cada individuo.

Con esto quedan señalados los principales tipos de estímulos externos susceptibles de constituir una motivación primaria o secundaria de la conducta. Hemos de contentarnos aquí con esta enumeración tan general, puesto que descender a mayores detalles y particularidades alargaría desmesuradamente el texto, y de todos modos, siempre quedarían innumerables situaciones y casos sin quedar incluidos, dado el infinito número de combinaciones y circunstancias personales que concurren en cada acto de la conducta individual.

## 7. LAS EXPERIENCIAS COMO FACTORES ACTUALIZADORES Y CONFIGURADORES DE LA PERSONALIDAD

### Consideraciones previas

Vamos a entrar ahora en el estudio de los mecanismos de nuestro psiquismo profundo, que consideraremos desde diversas perspectivas en este y en los cinco próximos capítulos. Su interés es extraordinario para llegar a conseguir una mejor comprensión de nuestra propia conducta y de la de los demás. De tal modo, que, sin estos conocimientos, puede decirse que siempre permanecerán en un plano superficial y sin verdadera operatividad cuantos estudios se emprendan sobre Psicología social, pedagógica, religiosa, industrial, relaciones humanas, formación de mandos, motivaciones del consumidor y demás materias en las que intervenga de un modo activo el factor humano.

En los capítulos anteriores hemos visto algunos factores determinantes de la conducta: los impulsos básicos, la estructura y el funcionamiento fisiológico, la importancia en general de la afectividad - reservándonos para sucesivos capítulos el estudio con mayor detalle de este factor-, las funciones de la mente y la influencia del medio ambiente.

El orden que vamos siguiendo en la exposición de la estructura y dinámica de la personalidad, corresponde, poco más o menos, al mismo orden con que debe ser enfocado el estudio concreto de una persona determinada y es el mismo orden que sigue en su formación o estructuración: primero, los impulsos básicos; segundo, lo biológico general -necesidades primarias-; tercero, lo biológico particular - constitución, temperamento, estado de salud y edad-; cuarto, vida afectiva; quinto, nivel racional, y por

último, mundo exterior. Aunque todos estos factores se entremezclan entre sí constantemente, cabe mantener el orden que hemos establecido tanto para mayor facilidad didáctica como por el hecho de responder a una real prioridad jerárquica, en tanto que factores determinantes de la conducta en general.

Ahora, es preciso estudiar esta misma personalidad concreta desde un punto de vista de profundidad, desde el ángulo de la dinámica de nuestro psiquismo profundo, esta zona de donde surgen todas las energías que animan los cuatro niveles elementales de la personalidad y a donde van a converger los impulsos, sentimientos, emociones y representaciones mentales cuando, por alguna de las razones que explicaremos en su lugar, desaparecen del sector consciente de nuestro psiquismo. Y es desde esta misma zona profunda e inconsciente que todos estos factores, indisolublemente unidos entre sí, actúan en nuestro psiquismo consciente influyendo, en una medida insospechada, tanto en nuestros estados de ánimo como en nuestra conducta.

## Varios enfoques del estudio de la personalidad

El hombre puede ser considerado simultáneamente como:

- La suma de experiencias acumuladas durante toda la vida.
- Un sistema complejo de energías eminentemente dinámicas.
- Un conjunto, más o menos organizado, de representaciones mentales.

Vamos a tratar sucesivamente con cierto detalle de cada uno de estos puntos, con sus consecuencias y aplicaciones.

## El hombre como suma de experiencias

Toda nuestra vida es, de hecho, una suma de experiencias.

¿Y qué se ha de entender por experiencia? Cada cosa nueva que vivimos es una experiencia. Cada nueva percepción, cada nueva reacción, de cualquier orden que sean, son experiencias. Todo acto consciente, interno o externo, es una experiencia. Por lo tanto, toda nuestra vida es una sucesión constante de experiencias.

Cada experiencia produce en nosotros unos cambios, grandes o pequeños, para el caso es igual, que nos modifican o condicionan para experiencias futuras. Y también, cada experiencia la vivimos de acuerdo con nuestras experiencias pasadas, según los condicionamientos producidos anteriormente. Por



consiguiente, lo que somos ahora es el resultado exacto de todas las experiencias acumuladas durante nuestra vida.

## Análisis de una experiencia

Sentado esto, observemos ahora con más detalle qué elementos contiene toda experiencia. Tomemos un ejemplo sencillo para que el análisis sea más fácil y concreto. Un niño va por la calle, a la escuela, y se acerca un señor para preguntarle dónde está tal calle. ¿Qué ocurre dentro del niño en este momento? Probablemente esto: al ver acercarse a un desconocido, el niño tiene una sensación de alarma; mirará a aquel individuo como un ser grande y fuerte; y se sentirá a sí mismo encogido, como poca cosa. Todo esto prescindiendo de la verdadera intención del adulto, que el niño no conoce. El hecho es que en aquel momento, el niño vive una simple experiencia en la que hay implícitos los siguientes elementos:

- a) Un modo de sentirse a sí mismo.
- b) Un modo de percibir y valorar lo exterior, el no-yo, el mundo.
- c) Un modo de reacción, de relación, de contacto.

El modo de sentirse a sí mismo es el de alarma. La valoración del no-yo, es la de «hombre adulto, que viene hacia mí como posible amenaza de algún mal». La relación que se establece entre estas dos percepciones es la de rechazo. Después posiblemente el hombre sonreirá, el niño recapacitará, etcétera, y serán a su vez nuevas experiencias que modificarán la primera en un sentido u otro; pero lo que nos interesaba ver claramente era el contenido de una experiencia simple.

Cada experiencia, pues, es una resonancia interior de tono agradable o desagradable con su correspondiente reacción de atracción o de rechazo, y en cuyos extremos se sitúan por un lado la conciencia de sí mismo y por el otro lado su conciencia del mundo.

En el ejemplo indicado, en aquel momento se vive a sí mismo como miedo. Después, pasará a otra experiencia y se sentirá de otra manera, pero mientras lo está viviendo se identifica con lo que siente, como si él mismo fuera miedo. Por otro lado, vemos que en esta experiencia ve el mundo y le da un valor: peligro, amenaza. La experiencia tiene en un extremo una vivencia de sí mismo, miedo; en el otro extremo un modo de percibir, conocer y valorar al mundo, amenaza. Y en el medio, entre estos dos polos, surge el factor de la reacción, la respuesta interior ante la situación: el niño tiende a huir, a encogerse, a alejar el obstáculo, actitud de rechazo.

## Clases de experiencias

Si la vida es una sucesión de experiencias, eso quiere decir que constantemente se están produciendo en el hombre:

- a) modos de vivenciarse a sí mismo
  
- b) modos de percibir y valorar lo externo a sí mismo, lo otro, el mundo, y
  
- c) modos de reacción, actitudes, estilos de relación, conductas.

Si la experiencia es positiva, el niño se vivirá a sí mismo como algo agradable y de valor; apreciará el mundo como algo que está a su favor, como algo bueno y deseable, y reaccionará interiormente con una actitud de colaboración, de sintonía, de contacto.

Es completamente normal que en la vida todos acumulemos experiencias de ambas clases: positivas y negativas. Pero lo importante es el hecho de que, en conjunto, cada uno de nosotros tendrá una conciencia de sí mismo exactamente igual a la suma de experiencias de sí mismo que haya ido viviendo, y ésta será la única noción que podrá tener de sí mismo. Paralelamente, tendremos la noción del mundo exactamente de acuerdo con la suma de los modos de percibirlo que hayamos tenido a lo largo de toda la vida, y éste será el único modo posible para nosotros de conocerlo y valorarlo hasta este momento dado. Y, finalmente, tenderemos a actuar y nos sentiremos interiormente en disposición de actuar exactamente según la suma de todas nuestras reacciones hasta este momento.

Si en el transcurso de nuestra vida hubiéramos acumulado tan sólo experiencias positivas, nuestra actitud hacia el mundo sería plenamente constructiva, armónica, sólida y profunda. Si las experiencias fueran todas negativas, sería todo lo contrario. Como que, en realidad, nadie tiene experiencias sólo positivas o negativas, resulta que todos somos una combinación de vivencias de ambas clases, si bien puede existir un predominio de unas o de las otras.

Las experiencias de una clase tienden a repetirse más en relación con ciertas personas, cosas o situaciones que con otras, por lo que tenderán a acumularse respecto a ciertos aspectos de la vida que guardan semejanza entre sí. Por ejemplo, el niño que de pequeño choca y no se amolda a la disciplina del padre, después tendrá probablemente dificultades en la escuela con los maestros y con los superiores en el trabajo. El muchacho que tiene buenas experiencias con los amigos en la escuela, las tendrá igualmente después con los compañeros de estudio o de trabajo, en tertulias, etc. Se forman series de experiencias positivas que hacen que la persona en determinadas ocasiones se viva siempre a sí misma de un modo positivo y en otras situaciones siempre de un modo negativo, porque se ha adiestrado así, a través de las experiencias acumuladas en aquel sentido.

La resultante dependerá siempre de los factores que estén dentro: cuantas más experiencias negativas tenga la persona, más estados negativos y mayor dificultad de contacto, y cuantas más experiencias positivas mayor capacidad de vivirse de un modo positivo y mayor capacidad de contacto armónico con el mundo. Y al decir aquí «más», nos referimos no sólo al número sino a la intensidad y, principalmente, a la profundidad de tales experiencias.

Entre las experiencias negativas figuran, formando por sí solas un conjunto de condicionamientos de excepcional importancia, las represiones de impulsos básicos o inhibiciones de nuestra espontaneidad.

## Las experiencias profundas

De entre las innumerables experiencias que hemos ido acumulando a través de los años, hay algunas que destacan de todas las demás por el hecho de haberse vivido uno a sí mismo en ellas de un modo más profundo, sin que se sepa exactamente por qué se han vivido así. Parece como si en determinados momentos de nuestra vida se abriera una nueva capacidad de percepción que permite una resonancia interior mucho más profunda de ciertas experiencias. Esta mayor profundidad de las experiencias no puede atribuirse precisamente al hecho de que sean siempre situaciones muy importantes, dramáticas o alegres, ya que a menudo se refieren a hechos baladíes, sin ninguna importancia especial por sí mismos. Por ejemplo, una señorita nos explicaba que cuando tenía unos siete años mientras estaba un día en la fuente donde muy a menudo iba a buscar agua, sintió de repente algo más profundo dentro de sí misma, mientras se repetía con cierto asombro «pero si soy yo, yo, que estoy ahora aquí en la fuente llenando el cántaro de agua», y esto lo había recordado siempre como uno de los momentos solemnes de su vida. Precisamente estos momentos son los que se recuerdan mejor porque quedan grabados de forma más acentuada. Uno se siente más a sí mismo que en las otras experiencias y tiende a apoyarse en ello, ya que la persona lo registra como lo más importante, lo más real, por sentirse a sí misma con más realidad, con más profundidad y con más fuerza que en ningún otro momento.

El hecho importante reside no sólo en que el sujeto se siente vivir más a sí mismo que en otros momentos, sino en que esta vivencia profunda quede estrechamente asociada a la situación concreta que en aquel momento se está desarrollando. Si por ejemplo, está mirando un desfile militar y en el momento en que están pasando los soldados, y suena la música, se da cuenta con una mayor realidad de que es él quien está mirando, tiene una vivencia profunda de sí mismo y esta vivencia queda grabada en él conjuntamente con la música, el desfile, el gentío, el aire libre, etc., es decir, con toda la situación.

Resultado de todo esto: esta vivencia profunda tendrá para dicha persona más importancia que las demás experiencias, tenderá a vivir aquello preferentemente, tendrá tendencia a buscar la misma cosa con el fin de sentir de nuevo lo mismo, nacerá en ella una afición a los desfiles o a todo lo que sean manifestaciones al aire libre, fiestas populares, de música, etc., es decir, algo que de un modo u otro le evoque aquella situación para ver si siente lo mismo o algo similar. Quedará sujeta a aquella clase de situaciones concretas sin darse cuenta exactamente del por qué, de un modo automático, inconsciente, ya que las personas raramente se dan cuenta con detalle de sus propios procesos psíquicos, y es probable que de la primera experiencia la, persona sólo recuerde que aquel desfile «le llamó mucho la atención», «le gustó de un modo muy especial», etc., y solamente si se esfuerza de modo deliberado en recordar con precisión, conseguirá aislar el momento de la vivencia profunda.

Esto está muy bien, pero lo trágico del caso es que, por ex-o traño que parezca, si una persona tiene experiencias profundas de sí misma en momentos en que ocurren cosas desagradables, quedará tan sujeta a ellas como en el caso de experiencias positivas. Si, por ejemplo, un muchacho tiene esta conciencia más

profunda de sí mismo en el momento en que su padre le está riñendo, esta vivencia de realidad quedará estrechamente asociada a la situación de violencia, y el muchacho, sin darse cuenta exactamente de la razón, se sentirá obligado posteriormente a provocar situaciones semejantes una y otra vez, con el objeto de vivenciar otra vez aquel estado profundo de sí mismo, que es lo más importante, a pesar de que las situaciones que se sienta impulsado a provocar sean desagradables. La fuerza de la experiencia profunda es mucho más fuerte que lo desagradable del miedo o de la vergüenza y atraerá inconscientemente al muchacho a repetir situaciones culpables para que tengan que reñirle, de modo que, aunque lo pase mal en la superficie, vivirá una experiencia profundamente positiva. El mal precisamente reside en esto: en que asocia una situación negativa, que puede ser una conducta antisocial e incluso pequeños actos delictivos, con algo realmente positivo. El individuo «positiviza» rasgos negativos y actitudes o situaciones que después muy probablemente le causarán definidos perjuicios. Conocemos el caso de un industrial que de niño, tuvo frecuentes experiencias profundas en los momentos que esperaba que su padre descubriera su última «fechoría» y empezaran las amenazas y castigos. Hoy día, a pesar de ser una persona sumamente práctica e inteligente y de ver las cosas con claridad, se encuentra constantemente en situaciones apuradas por pasar los límites prudenciales en sus operaciones, debido a esta compulsión inconsciente que en los momentos en que no controla con sus cinco sentidos todas sus reacciones le hace comprometerse imprudentemente en sus transacciones.

Mientras la persona está en una actitud perfectamente despierta y atenta reacciona de acuerdo con lo que la experiencia y el sentido común aconsejan, pero en el momento en que su atención, su actitud vigilante disminuye, entonces surgen sin pensarlo reacciones aparentemente absurdas que a veces llegan a esterilizar un largo período de trabajo laborioso. La persona se encuentra que algo dentro de ella va contra sus deseos y esfuerzos conscientes y, como es natural, no tiene la menor idea de lo que se trata, puesto que son tendencias totalmente por debajo del umbral de la conciencia habitual. Se explican así los casos de personas que repetidamente se han esforzado en conseguir determinado cargo o posición y que en el preciso momento en que estaban a punto de conseguirlo ocurre algo dentro de ellos -una enfermedad, un brusco cambio de opinión, una inexplicable angustia, etc. - que les obliga a abandonar la partida. Esta es la explicación de la mayor parte de conductas contradictorias, debido a las cuales, muchas personas van de fracaso en fracaso o no llegan nunca a alcanzar la posición que realmente les corresponde por sus cualidades positivas.

Uno se encontrará con que no puede tener amigos porque al cabo de un tiempo le traicionan; otro, a quien los superiores al principio siempre le alaban para acabar después rechazándolo; a otra persona le ocurrirá que las figuras femeninas que han intervenido en su vida han querido dominarle, etc. Son hechos que se repiten a lo largo de la vida de cada uno, como si fueran notas dominantes de la propia historia. Si una persona ha vivido intensamente situaciones de fracaso, inconscientemente se sentirá compulsada a provocar un nuevo fracaso en su vida aunque conscientemente se esté esforzando en triunfar. Si en el momento de, una fuerte discusión alguien se ha sentido a sí mismo con más fuerza y realidad, tendrá una tendencia automática a provocar discusiones sin el menor motivo, etc.

Cada persona busca imperiosamente la vivencia profunda de sí mismo y para ello tiende a reproducir las situaciones concretas que para ella tienen más significación, más importancia. ¿Por qué van tantas personas al cine a ver películas «de miedo», a pesar de que el miedo es algo bien desagradable? Se sienten fuertemente inclinadas a asistir a tal espectáculo, porque un día, viviendo una situación de miedo, sintieron

una resonancia de sí mismas más profunda, y por este motivo, el miedo ha adquirido un carácter evocador de algo profundamente positivo, a pesar de ser por sí mismo, negativo. Las personas que van a ver las películas de miedo no buscan directamente el miedo, sino lo que hay detrás de él: la conciencia del yo que tiene miedo. Lo mismo ocurre con las películas sentimentales, los dramas, etcétera.

Las experiencias que llevan asociadas una resonancia profunda pero que son positivas no llaman tanto la atención. Se considera,; por ejemplo, la afición deportiva -nos referimos al verdadero placer por el ejercicio personal de un deporte- tan normal que no parece requerir otras explicaciones. Quizás el mismo sujeto afirmará que practica el deporte porque es bueno para la salud, porque le permite mantenerse en forma, etc., cuando el verdadero motivo, en el caso del auténtico aficionado, es que al practicar aquella actividad física, en un momento dado, sintió algo más profundo de sí mismo y este algo es precisamente lo que le ha hecho valorar el ejercicio.

## Cómo identificar los condicionamientos de estas experiencias

Se comprende de inmediato el interés que tiene para toda persona que desee comprenderse un poco más a sí misma al objeto de aprovechar mejor sus capacidades, discernir claramente cuáles son los condicionamientos que están funcionando en su interior afectando, en conjunto, a su vida. Sólo mediante este conocimiento podrá separar los condicionamientos positivos de los negativos para utilizar más conscientemente los primeros y contrarrestar o disolver los segundos.

Una de las maneras de poder identificar estas experiencias profundas es la siguiente:

1.º Se traza un resumen autobiográfico en el que se han de anotar con rigurosa objetividad los hechos principales que han sucedido desde los 14 ó 15 años hasta la época actual, divididos en grupos de 5 años. Hay que limitarse a la simple exposición de los hechos, sin querer juzgar, interpretar o valorar nada.

2.º Se escriben después los recuerdos que se conservan de la infancia. Especialmente los que se refieren a los primeros años, conviene anotarlos con todo detalle aunque sean escenas sueltas y sin sentido. Aquí es necesario que se anoten los estados subjetivos correspondientes a las experiencias recordadas.

3.º A la vista de cada uno de los recuerdos de la infancia se repasa la primera lista y con toda seguridad se encontrarán varios hechos de la vida de adulto que se repiten en varios grupos y que vienen a ser como un duplicado de cada experiencia infantil, especialmente en su aspecto subjetivo: estado de ánimo, sensaciones, afectos, etc. La simple comparación de los hechos, de infancia y de adulto, hecha con calma e interés, hará resaltar inmediatamente una serie de situaciones que se han repetido una y otra vez conservando siempre el mismo fondo.

4.º Hay que tener en cuenta si en determinada época de la vida se han tenido experiencias de un orden completamente nuevo y profundo, que hayan producido cambios fundamentales en la propia vida, porque entonces habrá una serie de hechos posteriores que tendrán por base estas experiencias y no las de la

infancia. Es frecuente que estas nuevas experiencias ocurran a los 16-17 años o a los 26-28, pero eventualmente pueden también presentarse en cualquier edad.

Si queremos resumir y completar cuanto llevamos dicho sobre el tema de las experiencias, añadiremos lo siguiente:

Toda nuestra vida psíquica está constituida por una serie ininterrumpida de experiencias.

Cada experiencia viene a ser un aprendizaje que condiciona nuestras futuras respuestas, ya que tendemos en general a reaccionar del mismo modo ante situaciones semejantes por ahorro de energía y de esfuerzo.

A través de las experiencias vamos edificando nuestro psiquismo, tanto en lo que se refiere al conocimiento de nosotros mismos y al de lo exterior, como en las actitudes y conducta, ya que en cada experiencia están contenidos los siguientes elementos:

- a) un modo de vivenciarse a sí mismo, esto es, un modo de sentirse y conocerse;
- b) un modo de percibir y valorar lo exterior, el no-yo, el mundo, y
- c) un modo de reacción, actitud, relación, contacto.

Las experiencias pueden ser positivas o negativas. Las positivas son aquellas que tienden a afirmar los valores reales del individuo y del ambiente, y a promover su expresión; la resonancia subjetiva de estas experiencias siempre es agradable. Las experiencias negativas, por el contrario, son las que tienden a negar la realidad de aquellos valores o a dificultar su expresión.

Todos los estados negativos que siente una persona -miedo, ansiedad, depresión, desconfianza, apatía, etc. - si no son debidos a causas orgánicas, o a una causa exterior bien definida, son resultado de las experiencias negativas acumuladas.

Las experiencias negativas acumuladas son, igualmente, las que impiden que una persona pueda expresar libremente toda su capacidad de acción, que pueda vivir con el máximo rendimiento en todas las esferas de la vida.

Las experiencias se clasifican, además, por su profundidad, su antigüedad (experiencia primaria), su frecuencia y su intensidad.

La importancia del factor intensidad depende de la cantidad de energía que moviliza la experiencia; a mayor cantidad de energía, mayor descarga emocional. Pero si al mismo tiempo la experiencia no es profunda o primaria (o no se reprime), una vez pasado el momento más o menos dramático del hecho, no deja huella duradera, apenas deja residuos que afecten a la conducta ulterior. La experiencia profunda es la que acerca más al hombre al fondo de sí mismo, es la que le permite vivirse con más realidad, con más autenticidad, de un modo más inmediato, verdadero y total.

La experiencia profunda puede tenerse en cualquier momento y situación. Pero una vez experimentada, el momento y la situación adquieren por asociación una gran importancia.

Las situaciones concretas asociadas a las experiencias profundas son las que marcan el armazón de nuestra vida psíquica personal, las que determinan concretamente nuestros gustos y aversiones dominantes. Si la tendencia temperamental, por ejemplo, era de actividad física, ahora es posible que se concrete al ejercicio de la natación o del tenis, etc.

Todas las experiencias tienden a desaparecer de la mente consciente, se olvidan, pero su efecto condicionante permanece siempre activo desde el plano inconsciente.

Puede existir dentro de una misma persona un condicionamiento negativo hacia el fracaso, la violencia o la pasividad y, a la vez, la persona puede desear y luchar conscientemente por el triunfo, la armonía o la actividad, sin sospechar que en su interior está deseando otra cosa. Cuando se entabla una lucha de esta clase, en el último momento suele ganar el inconsciente, ya que la lucha desde la sombra tiene a su disposición mucha más energía y su acción es constante.

Todo esto son mecanismos normales y todos los poseemos. Sólo que las personas realmente eficientes llegan a serlo porque consiguen que las tendencias básicas del inconsciente se armonicen con y trabajen a favor de los objetivos conscientes.

## **Cómo se pueden neutralizar o modificar los condicionamientos negativos**

Las experiencias acumuladas constituyen una serie irreversible de condicionamientos, por cuya razón, parece a primera vista imposible modificar su resultante, sea ésta buena o mala. Y, no obstante, mucho es lo que se puede hacer para contrarrestar la fuerza de las experiencias negativas y hasta para deshacer en gran parte su fuerza compulsiva.

Los procedimientos o técnicas que persiguen esta finalidad pueden agruparse en dos grandes secciones:

I. Técnicas de acción rápida, aunque superficial. Consisten básicamente en una educación especial de la actitud con la finalidad de reforzar la mente consciente y poder así contrarrestar con más eficacia las tendencias disolventes del interior.

Las más importantes de esta clase son las siguientes:

1. Cultivar deliberadamente la repetición de experiencias positivas:

a) en general durante todo el día, mejorando la propia actitud;

b) de un modo particular, mediante la práctica de sesiones especiales de adiestramiento.

2. Aumentar la capacidad de control para que no salgan las tendencias negativas.

II. Técnicas de acción profunda, mucho más lentas y laboriosas, cuyo objetivo consiste en producir una desidentificación, una desarticulación y finalmente una reestructuración de las imágenes o cuadros mentales retenidos fuertemente en el inconsciente por su asociación a las vivencias profundas. Si bien su ejecución presenta más dificultades que las anteriores por el tiempo, el esfuerzo y la dedicación que requieren, sus efectos son, en cambio, definitivos y totales, puesto que transforman integralmente la personalidad. Sus formas más importantes son las siguientes:

1. El análisis sistemático de las manifestaciones a que dan lugar las tendencias negativas hasta llegar paulatinamente a la situación original causante del conflicto. Esta es la técnica del psicoanálisis.

2. La práctica inteligente y perseverante de determinadas disciplinas al margen de los condicionamientos negativos, que conducen de un modo preciso a la vivenciación de nuevas experiencias profundas y positivas. Desde el momento en que se obtiene una vivencia profunda de un modo estable, todas las situaciones, actitudes, y demás hechos del pasado que se mantenían fuertemente retenidos en el inconsciente pierden automáticamente toda su fuerza e importancia. Al existir la actualización de otra vivencia en el mismo nivel de profundidad o en otro mayor, aquellos hechos dejan de tener importancia, se descargan y se desprenden por sí mismos de la mente inconsciente. Entonces la persona cambia su sistema de valores y, por lo mismo, su estilo de vida, su conducta, sin esfuerzo alguno, ya que no tiene que vencer resistencias.

Es conocido el caso de ciertas personas que como consecuencia de experiencias muy dramáticas - peligro inminente y sostenido de perder la vida, graves desastres familiares, etc. - se han sentido a sí mismas totalmente cambiadas, perdiendo todo interés por cosas que antes les entusiasmaban y manifestando en cambio nuevos gustos y aptitudes. La situación dramática les ha hecho tomar conciencia de los planos profundos del nivel instintivo o afectivo, y esto ha cambiado su perspectiva y su valoración de todo cuanto era más superficial.



En las técnicas de que aquí hablamos ocurre algo parecido en los resultados, si bien, en su producción no existe, como es natural, el carácter adverso y dramático de los ejemplos citados. Son técnicas de esta clase: la auténtica vida espiritual, las varias formas de los yogas de la India y la técnica Zen del Japón.

Vamos ahora a describir brevemente las técnicas indicadas en la primera sección.. Por lo que se refiere a las demás, describiremos las más importantes en el capítulo 11.

## Cómo cultivar a voluntad las experiencias positivas

Si la confianza que tenemos en nosotros mismo y nuestra capacidad de acción son el resultado de las experiencias acumuladas, significa que introduciendo en nuestro psiquismo nuevas experiencias positivas, aumentará el coeficiente de nuestra seguridad y nuestro dinamismo.

Recordemos que lo único que nos impide vivir activamente de acuerdo con todas nuestras capacidades reales, es la suma de los condicionamientos negativos o experiencias limitativas acumuladas en nuestra vida y que no han sido conscientemente contrarrestados mediante suficientes experiencias de signo positivo.

En conjunto, mi seguridad aumentará en la medida en que acumule experiencias afirmativas de mí mismo, esto es, en la medida en que pueda tomar conciencia de mis contenidos reales y positivos y en la medida en que los exprese.

¿De qué depende, pues, que una experiencia sea positiva?

Una experiencia es positiva cuando contiene, por lo menos, uno de los elementos siguientes:

1. Una toma de conciencia, aun parcial, de lo que soy positiva y realmente: energía, inteligencia, voluntad, iniciativa, empuje, etcétera.
2. La verificación de que algo exterior a mí -personas, cosas, situaciones, acontecimientos, etc.- está a favor mío, me protege, me asegura, me reafirma.
3. Una actitud hacia el mundo afirmativa-expansiva, armónica, placentera, entusiasta, decidida, despierta, alegre, enérgica, inteligente, etc.

El primer elemento puede desarrollarse activamente mediante la práctica de ciertos ejercicios especiales físicos y mentales, y mediante la ejercitación deliberada de la actitud positiva.

El segundo factor puede actualizarse de varias maneras: mediante la evocación concreta y objetiva de todo cuanto en este momento está a nuestro favor, en todos los órdenes de cosas; o mediante la selección del ambiente que nos es favorable; o mediante un adecuado cambio de política en las relaciones personales, que produzca una propiciación de los demás hacia nosotros, es decir, mejorando la actitud.

El tercer elemento, la actitud positiva, es el más próximo a nuestra acción diaria y es también el más susceptible de ser cultivado inmediatamente. Empezaremos, pues, con la descripción del modo de desarrollar este elemento, que nos servirá también de base para el desarrollo de los otros dos.

## El desarrollo de la actitud positiva

En la vida corriente nuestros estados interiores y nuestra actitud dependen o bien del estado de ánimo al que fortuitamente estamos sometidos en aquel momento, o bien de la naturaleza del estímulo exterior: de que las cosas nos marchen bien o mal, de una entrevista afortunada, etc. Nuestra actitud es, por lo menos en gran parte, resultado de nuestro estado de ánimo, y éste, a su vez, en la mayor parte de las personas, es resultado de las circunstancias internas y externas. En todo caso, vivimos el estado de ánimo de un modo pasivo, nos lo encontramos hecho; no somos nosotros quienes tenemos un estado y adoptamos una actitud, sino que son el estado de ánimo y la actitud los que nos tienen a nosotros, nos dominan y determinan en gran parte nuestra conducta.

Esto ocurre así porque vivimos excesivamente apoyados en el mundo exterior, dependemos mentalmente con exceso de lo que nos rodea, y cuando nos alejamos un poco del exterior, caemos en un estado mental pasivo, desde el que sufrimos los vaivenes emocionales procedentes del inconsciente. No se nos ha adiestrado suficientemente a manejar de un modo consciente y deliberado nuestros estados mentales. La sociedad se preocupa mucho más del buen condicionamiento social de los individuos, esto es, de que se comporten en el exterior de un modo útil y conveniente, que de su perfecta educación y armonía interior.

El hecho es que está por completo en nuestra mano el adquirir un total y permanente dominio de nuestros estados de conciencia y, por consiguiente de nuestras actitudes. Y al decir dominio, no nos referimos, como se entiende siempre a esta palabra, a una inhibición o supresión de algún rasgo caracterológico, sino a su verdadero significado de manejo completo a voluntad de una función, tanto en sentido activo como pasivo, tanto en el sentido de hacer como en el de no hacer. Podemos llevar las riendas de nuestra personalidad, podemos llegar a ser los autores de nuestros actos y estados en vez de ser sólo los ejecutores. Pero para esto es preciso someterse a un adiestramiento activo para descubrir nuestras verdaderas capacidades y para aprender a ejercitarlas. La inercia de nuestra actitud habitual exige ya un verdadero esfuerzo de la mente para llegar a descubrir que no estamos del todo despiertos y comprender que podemos mejorar ampliamente la calidad de nuestro rendimiento psicológico. Son muchos los directores de empresas y jefes de personal que buscan en la Psicología normas y consejos prácticos para hacer que aumente el rendimiento de los demás, de los que tienen a sus órdenes, y no se dan cuenta de que precisamente quienes más podrían beneficiarse de estos conocimientos son ellos mismos, si una exagerada sobreestimación no les cegara incapacitándolos para reconocer sus propias limitaciones.

Todos recordamos seguramente haber tenido días en los que nuestro estado de ánimo y nuestra actitud han sido óptimos. Días en que nos hemos sentido eufóricos, alegres, expansivos, dinámicos y seguros, dispuestos a emprender con mayor optimismo y decisión que de costumbre cualquier nueva tarea que se nos presentase.

Todo cuanto se hace con este estado de ánimo se traduce en experiencias positivas, puesto que todo son expresiones afirmativas de cuanto mejor hay en nosotros. Y reconocemos de tal modo la positividad de esta disposición, que a menudo nos lamentamos de no poder estar siempre de la misma manera. Y es que, en efecto, mientras dura este estado, todas nuestras facultades -perceptivas y expresivas - están trabajando con el verdadero rendimiento de que son capaces, están expresando más su verdad. Cuando estamos así, somos más nosotros mismos.

Pues bien, las experiencias de esta estado de positividad son parte integrante de nuestra estructura psíquica, están registradas en nuestro interior, del mismo modo que lo están las experiencias negativas. Y porque están presente en nuestro interior con toda su fuerza y vigor, podemos evocarlas a voluntad, actualizarlas en el primer plano de nuestra conciencia y llegar a mantenerlas presentes de modo permanente. Aprenderemos así a convertir en estado habitual y deliberado lo que antes era sólo esporádico y producto de circunstancias no controlables por nosotros.

Esta actitud positiva será causa a su vez de constantes experiencias positivas que irán reforzando nuestra personalidad en este sentido hasta que podrá mantenerse en el mismo tono sin necesidad ya de esfuerzo alguno. Hemos hecho referencia a las experiencias positivas concretas que cada cual ha vivido personalmente en vez de describir ninguna actitud ideal, porque, al fin y al cabo, éste es el modelo más vivo e inmediato que cada uno posee y le será mucho más fácil revivir lo que en realidad es ya suyo que no intentar adquirir del exterior algo completamente nuevo.

El modo, pues, de revivir la actitud positiva consiste esquemáticamente en lo siguiente:

1.º Evocación.- En actitud cómoda y con la mente tranquila, evocar el recuerdo de los momentos en los que se ha sentido el mejor estado de ánimo y la actitud más positiva. Procurar que el recuerdo sea lo más definido y vívido posible. Concentrar la atención, acto seguido, en la resonancia subjetiva, es decir, en la sensación, el sentimiento y la disposición interior de la experiencia evocada: volverlas a sentir con toda nitidez y mantenerlas presentes en la conciencia. Entonces se pasa inmediatamente a la actualización.

2.º Actualización.-Si el paso anterior ha sido bien dado, éste será fácil. Manteniendo en la conciencia el sentimiento vívido de la evocación, dígame con lentitud y reflexión: «Yo estoy sintiendo esto, esto está en mí, yo soy esto».

Como se ve, en este punto se trata de incorporar a la conciencia del yo el estado de referencia que en la primera fase, aunque estaba presente, permanecía aparte del yo. Cuando se consigue realizar bien este

segundo tiempo, se notará una definida sensación de energía, acompañada muchas veces de un ligero escalofrío.

3.º Consolidación.-Consiste en el hecho de mantener el estado conseguido en los puntos anteriores durante el máximo de tiempo posible y en repetir todo el proceso cada vez que el estado tiende a desvanecerse en virtud de los hábitos mentales adquiridos, bajo la acción de algún estímulo negativo o por simple olvido.

La consolidación puede hacerse también convirtiendo los dos primeros puntos en ejercicio obligado durante .tres meses, por ejemplo, a base de dos sesiones diarias: por la mañana y por la tarde, quince minutos antes de marcharse a trabajar.

Por propia experiencia se comprobará que la actitud positiva comporta unos definidos gestos o disposiciones especiales en cada uno de los niveles de la personalidad. Por ejemplo, el cuerpo adopta una actitud erguida, sin ser rígida, como si el peso gravitara sobre la columna vertebral; en los estados negativos, en cambio, el cuerpo o está excesivamente tenso -estados de excitación- o tiende a doblarse hacia adelante -estados de inhibición-. La mente está activa, suelta y abierta, en oposición a los estados negativos en los que está hiperactiva, tensa y cerrada. La afectividad, en un tono positivo e irradiante de buena voluntad, optimismo y seguridad, en contraste con la actitud centrípeta, desconfiada y susceptible de los estados negativos.

La reeducación de la actitud positiva prestará inapreciables servicios al sujeto en todo momento, pero muy especialmente en los períodos de crisis y dificultades de la clase que sean. Ya hablaremos de ello más adelante al hablar de las técnicas de tranquilización.

## **Ejercicios especiales para la actualización de contenidos positivos.**

Existen muchas clases de ejercicios que cumplen esta finalidad. Mencionaremos aquí tan sólo dos de estas prácticas, sacadas de las disciplinas orientales del Yoga, para que se aprecie su fundamento y su modo de acción. Al mismo tiempo, servirán de entrenamiento inicial para las técnicas de tranquilización que explicaremos más adelante.

Estos ejercicios tienen varios grados de efectividad según sean la intensidad, la amplitud y la continuidad con que se practiquen.

Desde el principio, son ya un medio excelente de cultivar la actitud positiva. En un grado más avanzado, conducen a la progresiva toma de conciencia de importantes contenidos positivos encerrados en nuestro interior. Y cuando se practican conjuntamente con otras prácticas complementarias siguiendo un plan sistemático, con plena dedicación y perseverancia, llegan a producir con el tiempo un estado habitual de

conciencia profunda que transforma radicalmente la personalidad por el mecanismo que hemos explicado más arriba.

Recordemos que contenidos positivos son todas aquellas realidades básicas que, desde el ángulo subjetivo, constituyen substantivamente al ser humano: energía, comprensión, afecto, voluntad, capacidad de acción y de decisión, habilidades diversas, etc.

Todos hemos tenido durante nuestra vida muchas experiencias positivas en los niveles físico, vital, afectivo y mental. Y quizá, también, en algún nivel superior. Precisamente gracias a estas experiencias vividas hemos conocido la existencia de tales niveles y su realidad dentro de nosotros. Los contenidos a que se refieren estas experiencias positivas permanecen constantemente en nuestro interior puesto que son grados actualizados de conciencia y, aunque ahora nos puedan parecer muy remotas y alejadas del estado de ánimo actual debido a otras actitudes de la mente, pueden ser evocadas nuevamente a voluntad y mantenerse por un tiempo indefinido con todo su vigor y afectividad en el primer plano de nuestra mente consciente.

El primer ejercicio es muy semejante al que hemos mencionado al hablar del desarrollo de la actitud positiva. Pero aquí son experiencias y estados, y no sólo actitudes, lo que hay que manejar.

Sentado en una postura cómoda, manteniendo la espalda y la cabeza erguidas, pero sin rigidez, procure relajar toda tensión muscular, emocional y mental como si fuera a entregarse al descanso. Evoque entonces mentalmente, con mucha calma y tranquilidad, los momentos en los que se ha sentido con gran energía, optimismo y serenidad. Procure centrar su recuerdo con la máxima nitidez en este estado de ánimo positivo, dejando de lado poco a poco las imágenes concretas asociadas al recuerdo. Mantenga vivo este sentimiento, mirándolo con la mente pero sin pensar, saboreándolo en silencio y dejando que la impresión positiva vaya invadiendo gradualmente toda la conciencia.

Es preciso que la atención se mantenga en todo momento bien despierta, evitando que caiga en un estado de torpor. Esto requiere unos días de entrenamiento, puesto que nuestra mente está acostumbrada a mantenerse despierta sólo gracias al movimiento de las imágenes mentales y al principio parece muy difícil conseguir que la atención se mantenga alerta y vigilante al mismo tiempo que la mente se conserva tranquila y silenciosa.

Cuando se note una creciente dificultad para mantener la actitud requerida, conviene dar por terminado el ejercicio. Con suavidad incorpore la mente a la atención exterior habitual, pero procurando conservar todo el tiempo posible el estado interior que habrá alcanzado. En conjunto, todo el ejercicio dura apenas unos diez minutos.

Cuando la mente dirige su atención -siempre en la doble disposición simultánea que hemos mencionado: alerta y tranquila- hacia un contenido subjetivo, y se mantiene fija en la misma dirección, se producen los siguientes efectos:

1.º Una profundización progresiva del estado mental, que permite tomar conciencia, automáticamente, de las energías existentes en nuestro interior, aumentando en calidad y en intensidad las cualidades positivas inicialmente evocadas.

2.º Una incorporación automática de gran parte de estas energías a nuestra mente consciente, cuyo funcionamiento habitual queda, a partir de este momento, notablemente mejorado en el sentido de mayor profundidad, amplitud o intensidad.

El segundo ejercicio es, inicialmente, más fácil para el neófito en esta clase de prácticas.

Todos conocemos la sensación agradable que se produce en el momento de ponerse a descansar extendido en la cama cuando se está rendido de fatiga. Se trata de aprovechar precisamente esta sensación de bienestar.

El ejercicio físico moviliza cantidad de energía vital, cuya mayor parte se consume con el mismo ejercicio, pero queda un remanente activado y no consumido, que es el causante de la especial sensación de hormigueo que se siente en todo el cuerpo cuando cesa por completo el esfuerzo. Si entonces la mente está ocupada en pensamientos o imaginaciones diversas, o bien si la persona se duerme, esta energía se reabsorbe naturalmente en el organismo y no ocurre nada más. Pero si en estos momentos se mantiene la mente despierta pero tranquila y serena, enfocando la atención exclusivamente hacia la sensación de hormigueo o de bienestar, contemplándola y saboreándola, la mente toma entonces plena conciencia de esta energía y, de un modo automático se la incorpora por completo. Por esta razón, media hora de esta forma de descanso consciente produce no sólo una recuperación física muchísimo más rápida que el mismo tiempo de sueño normal, sino que además, aumenta progresivamente el vigor y la capacidad general de la mente.

Cuando se practica algún deporte, será inmediatamente después de finalizar éste y antes de ducharse, el momento más oportuno para hacer el ejercicio de referencia. Cuando no se hace deporte, entonces será necesario hacer una breve sesión intensiva de gimnasia o, mejor aún, de Yoga, como preparación indispensable para el ejercicio provechoso de la relajación consciente.

La duración de la fase de relajación puede ser de diez minutos a media hora, según sea la facilidad con que se pueda ir manteniendo la correcta disposición mental y, claro está, según el tiempo disponible.

Cuando se da por terminado el ejercicio es conveniente no levantarse en seguida, sino que previamente hay que hacer tres o cuatro respiraciones más profundas y mover un poco las manos y los pies al objeto de reactivar la circulación.

Estos ejercicios, al igual que el que hemos descrito antes para la reeducación de la actitud positiva, serán de inestimable valor, además, en los períodos difíciles de crisis y de depresión mental, permitiendo conservar en todo momento el pleno dominio de la situación y un elevado nivel de seguridad interior.

## El aumento de la capacidad de control de la conducta

Siguiendo la descripción de las técnicas indicadas anteriormente, nos toca hablar, finalmente, del aumento de la capacidad de control de las tendencias negativas. Con esto quedará completado el estudio de las técnicas de aplicación más inmediata que nos proponíamos dar aquí para la neutralización de las experiencias negativas. Más adelante, cuando conozcamos otros factores determinantes de la conducta, veremos la posibilidad y conveniencia de aplicar nuevas técnicas que complementarán las hasta aquí descritas.

La capacidad de controlar la conducta al objeto de evitar que surjan tendencias disolventes o perjudiciales para nuestros objetivos conscientes, depende directamente por un lado de la «fuerza» y solidez de los condicionamientos positivos y, por otro lado, de la positividad de la actitud habitual.

Los condicionamientos positivos, que son resultado de las experiencias del mismo signo acumuladas en nuestro psiquismo, tienen el efecto natural de facilitar las soluciones constructivas y afirmativas en toda situación, permitiendo además, encajar y resistir sin grandes inconvenientes muchas situaciones adversas o negativas.

La actitud positiva, a su vez, produce una selección automática de nuestras reacciones interiores dejando salir al exterior tan sólo aquéllas que están de completo acuerdo con la actitud consciente. Esta acción constante de filtraje depende principalmente de un factor que lo hallamos presente en toda actitud verdaderamente positiva: la atención despierta.

Como que ya anteriormente hemos visto los demás elementos, vamos a estudiar ahora la atención como factor esencial para el control de la conducta.

## La atención, factor esencial del control

La atención a la que aquí nos referimos no es la que consiste en fijar la mente en algún objeto o idea de un modo exclusivo, sino más bien la que resulta del especial estado de la mente que significamos con los términos «estar muy despierto», «ser plenamente consciente» y «tener la mente vigilante, alerta y despejada».

Es el estado mental que se produce al adoptar la actitud compuesta simultáneamente de interés, deseo de comprender, expectación y amplitud mental. Es el estado de atención general pero apoyándose muy

especialmente en la intención de estar más despierto, más consciente, más atento. Es la conjunción de la mente, como principio de intelección y de la voluntad, como principio de acción.

La mayor parte de las personas viven habitualmente y sin darse cuenta de ello con un nivel de atención extraordinariamente bajo. Sólo esporádicamente, y como consecuencia del interés que provocan determinados estímulos internos o externos, se despierta un poco de atención. Así, por ejemplo, el dolor, el hambre o el amor son estímulos internos que avivan la mente, y un hecho que se sale de lo corriente o un acertijo que hay que resolver, son estímulos externos que despiertan igualmente la atención. Pero una vez desaparecidos los estímulos que tenían un definido interés para la persona, parece como si la mente se apagara de nuevo parcialmente, disminuyendo por igual su agudeza de percepción y la amplitud de su capacidad de reacción. La mente sigue funcionando, pero de un modo restringido, sujeta a un ciclo de automatismos de amplitud muy limitada. En esta disposición, la conducta de las personas está prácticamente determinada por completo por la resultante de la inercia de los condicionamientos interiores más habituales, sean del signo que sean, y por la reacción más fácil ante los limitados estímulos externos que son así capaces de registrar.

Esta tendencia a la pasividad mental es tan fuerte que incluso la vida en una populosa ciudad moderna, cuyo ritmo y complejidad obligan a «ir con los ojos muy abiertos», no basta para que la gente se despierte por completo y viva de un modo más consciente.

El cultivo de esta clase de atención es la mejor «gimnasia» que puede hacer la mente para alcanzar su pleno desarrollo y madurez. Sus principales efectos, cuando está ya bien consolidada, pueden resumirse como sigue:

- Aumenta la capacidad receptiva, permitiendo registrar mayor número de estímulos procedentes tanto del exterior como del interior del propio sujeto.
- Mejora la capacidad de fijación de las percepciones, aumentando por lo tanto, la memoria en general.
- Facilita la comprensión inmediata de las ideas, personas y situaciones.
- La mente dispone con mayor facilidad de todos los datos que tiene a su disposición, por lo que sus razonamientos y conclusiones serán más lúcidos y acertados.
- Favorece la constante visión de conjunto, impidiendo caer en exclusivismos o parcialidades.
- Aumenta la potencia de la mente y, por consiguiente, su poder de irradiación.



- Da mayor facilidad para concentrarse a voluntad sobre cualquier tema y, en general, aumenta el dominio de todas las facultades mentales. Estimula la percepción intuitiva procedente del nivel superior de la mente, gracias a la cual verá nuevas posibilidades y soluciones en cada situación.

- Facilita la visión inmediata de la esencia de los problemas, por dirigir automáticamente su mirada al núcleo de los mismos.

- Produce una permanente actitud positiva frente a las situaciones, erigiendo una poderosa barrera ante los estados negativos que pudieran intentar emerger del interior.

## La práctica de la atención intencional

En la práctica, la primera dificultad que se presenta ante la ejercitación de esta facultad es la idea que en general se tiene de que «ya se está muy despierto» cuando las circunstancias lo requieren y que, como, al fin y al cabo, esta atención de que hablamos parece consistir en hacer tan sólo un poco más lo mismo que ya se viene haciendo, no merece la pena esforzarse demasiado en ello.

Los que así razonan no se dan cuenta de que en muchísimos casos la diferencia entre la mediocridad y el éxito radica precisamente en este constante ver un poco más las posibilidades que encierra cada situación y en dar en todo momento un rendimiento sólo un poco mejor. Cuanto más inteligente es una persona, mejor sabe apreciar las grandes consecuencias que pueden derivarse de estos pocos, especialmente cuando se refieren al factor humano. En toda competición -y la vida es una constante suma de competiciones- para triunfar basta ser un poco superior al otro o manejar la situación un poco mejor que él. Toda persona mediocre pasaría a ser una persona verdaderamente superior si utilizara de modo constante un poco más y un poco mejor todas sus facultades naturales.

Otra dificultad que surge con frecuencia al principio del ejercitamiento de esta atención intencional es que se confunde con un estado especial de tensión mental. El individuo se esfuerza entonces buenamente en estar atento a todo, en que no se le escape nada, en estar también atento a estar atento... y así sucesivamente hasta que acaba agotado y con un fuerte dolor de cabeza. Nada más opuesto a la correcta actitud de la mente, ya que se puede estar perfectamente lúcido y despierto mientras se está en total descanso físico y mental.

Dos gestos internos caracterizan la actitud básica de la mente en la atención intencional: apertura, amplitud y relajación del plano externo o superficial y, al mismo tiempo, máxima intensidad, presencia y lucidez en el plano interno o central. Por esto se ha llamado también a esta actitud de la mente, atención central. Es la constante voluntad de estar plena y activamente consciente, de un modo esférico, total. Es como si el foco de la atención estuviera situado en el centro de una esfera, que es el centro de la mente, y desde allí contemplara simultáneamente la totalidad de la esfera, que es el conjunto de percepciones que llegan a la conciencia procedentes tanto del interior como del exterior del sujeto.

Este es el estado de atención intencional que podríamos denominar puro o contemplativo y que, contrariamente a lo que pudiera parecer a primera vista, es un estado de máxima lucidez y productividad. Es la condición óptima para escuchar activamente, para comprender con rapidez ideas, personas y situaciones. Es también el estado ideal para la práctica de la «relajación consciente», de la que más adelante hablaremos extensamente.

En la actitud exteriormente activa, esto es, cuando hay que actuar, del modo que sea, hacia el exterior, el plano central de la mente se mantiene despierto y activo exactamente igual que en el caso anterior, mientras que el plano externo o superficial se pone en acción de acuerdo con la necesidad de la situación. Se produce entonces un estado especial de la mente en el que por una parte la persona se entrega a la acción particular que conviene en cada momento, con energía, concentración y entusiasmo, mientras que por otra permanece al margen, como espectador de la situación y de su propia actividad, conservando una conciencia central de sí mismo, desde la cual precisamente domina y maneja a voluntad los elementos de aquella situación. Este es el secreto de los grandes actores. No se trata tan sólo de identificarse completamente con el personaje que representan, como cree y hace el aficionado, sino que detrás de la conciencia del personaje representado está siempre presente la conciencia de sí mismo, del actor, y desde la cual maneja sus expresiones graduándolas a voluntad. Detrás del personaje está la persona. Detrás de lo accidental está lo esencial, y esto es lo que da tanto relieve y verismo a cada una de sus palabras y actitudes.

La práctica de la atención central puede hacerse constantemente durante las actividades habituales del día: en el trabajo, en la calle, mientras se come, se habla o se descansa. Siempre se puede estar interiormente más despierto, más consciente, más atento, sin que la acción tenga que interrumpirse o alterarse en lo más mínimo.

Existe un procedimiento muy curioso para valorar exactamente los períodos de «inatención» que se tienen a lo largo del día. Es el ejercicio llamado de retrospectión.

Todas las noches, una vez en la cama, hágase una revisión sistemática de todas las cosas que se han hecho durante el día, una por una, empezando por la última y siguiendo hacia atrás hasta llegar al momento de despertarse por la mañana. Se trata de hacer tan sólo una visualización estricta de cada acción encadenando cada una con la anterior, sin detenerse en consideraciones de crítica o de valoración de las acciones.

Se encontrarán, con sorpresa, que existen numerosos vacíos en el recuerdo vivo de las acciones ejecutadas. Se recordará, por ejemplo, que antes del trabajo se ha venido de casa, pero no podrá recordarse el hecho de «estar viniendo»; se recordará que se ha comido pero quizá no se recordará el hecho de «estar comiendo» ni de lo que estaba pensando mientras comía, etc.

Todos los períodos del día que no pueden ser «revividos» activamente, que no puedan ser recordados con claridad, se han vivido en un estado de semi-ausencia mental, en un estado de automatismo, en el que la atención estaba en su nivel más bajo. La atención despierta graba todas las impresiones con suma nitidez

y precisión, y a medida que se va desarrollando el estado habitual de atención central se hace posible evocar con mayor claridad y rapidez todos los hechos del día sin vacíos comprometedores. Cuando se mantiene normalmente el estado de atención central durante el día, este ejercicio de retrospectión, correctamente ejecutado, no requiere más de cuatro a cinco minutos. Ahora, cada cual puede hacer la prueba de este ejercicio y ver por sí mismo el verdadero grado de atención habitual que ha conseguido desarrollar.

Este ejercicio tiene otros efectos extraordinariamente interesantes que, como ocurre siempre en estas materias, parecen desproporcionados por completo a la sencillez de su ejecución. Entre estos efectos, merece especial mención el de proporcionar un auténtico conocimiento vivo e inmediato de uno mismo, como explicaremos más adelante. Por todas estas razones nos permitimos recomendar encarecidamente la práctica de este ejercicio a todos aquellos lectores que estén seriamente interesados en trabajar para el efectivo desarrollo de su personalidad.

## 8. EL HOMBRE COMO SISTEMA DINÁMICO DE ENERGÍAS

### Utilidad de este enfoque

Todas las manifestaciones de la vida humana, desde las funciones fisiológicas más elementales hasta los actos intelectuales más sutiles, son expresiones de la energía que desde el centro de su interior fluye constantemente a todas las zonas de su ser, dotándolas a la vez, de vitalidad y de dinamismo.

Siendo, pues, la energía psíquica un denominador común de todos los fenómenos, tanto físicos como psíquicos, se comprende fácilmente que las alteraciones de su distribución a través de los diversos niveles, se traduzcan de modo inevitable en múltiples modificaciones del funcionamiento fisiológico, del estado de ánimo o de la conducta. Y dada la tendencia general de nuestra naturaleza a mantener la unidad del equilibrio entre todos los niveles de la personalidad, se comprende también que la alteración energética de un determinado nivel repercuta sobre otros niveles.

Así, por ejemplo, la disminución de energía general disponible en un momento dado, podrá traducirse a la vez, en pereza para el trabajo, miedo de afrontar ciertas situaciones e irritabilidad ante determinadas personas. Estos defectos conviene sean tratados en este caso, estimulando la producción y la circulación de dicha energía, en vez de estudiarlos y quererlos solucionar aisladamente uno por uno con medidas particulares de mayor o menor efectividad.

A mayor, energía psíquica, mayor capacidad de acción y de rendimiento de todas las facultades. A menor intensidad energética, en cambio, no sólo se produce un descenso en el rendimiento general de las facultades, sino que al mismo tiempo adquieren mucho mayor relieve cuantos rasgos negativos yacen en el

interior: miedos, celos, hostilidad, envidia, etc. Por esta razón, al incrementar la energía disponible se solucionan en estos casos no sólo todos los síntomas alarmantes y perjudiciales que existían sino que, a la vez, se incrementa la eficiencia total de la personalidad.

Normalmente, el hombre tiene dentro de sí toda la energía que necesita para el pleno ejercicio de todas sus facultades. Quiere decir esto que está básicamente equipado para que su personalidad pueda desarrollarse de un modo completo y total. La Psicología dinámica demuestra a diario que lo que le hace falta generalmente al hombre no es tener más energía, sino disponer mejor de la que ya tiene dentro de sí. El problema de tantas y tantas personas que van vegetando por el mundo con una aparente anemia de personalidad no consiste, salvo en muy contadas excepciones, en la producción de más energía, como creen firmemente, sino en su total circulación, en su completo aprovechamiento. Y esto es particularmente exacto en quienes sienten una clara protesta interior por el bajo rendimiento con que se sienten vivir. Como se verá claramente en este capítulo, esta rebeldía interna, esta reactividad, aunque de momento parezca no servir para otra cosa que para sufrir más por la propia limitación, es el claro testimonio de la existencia de una energía interior que, por una razón u otra, no ha podido abrirse camino hacia los planos externos y que, por lo tanto, no se ha podido utilizar. Y esta energía retenida puede ser liberada y puesta de nuevo a disposición de la mente consciente.

Veremos en este capítulo los mecanismos mentales que producen estos bloqueos energéticos y los efectos más importantes que los mismos producen en la mente y en la conducta. Igualmente tendremos ocasión de ver cómo este enfoque nos permite sacar unas conclusiones prácticas de gran utilidad para el desarrollo positivo de la personalidad.

La utilidad del estudio que aquí exponemos se extiende a todos los fenómenos de la conducta en los que la causa más inmediata o más importante es el aspecto energético. Estas manifestaciones incluyen, como se verá, muchos e importantes rasgos caracterológicos. Pero hay casos en los que es otro el factor predominante del problema -desequilibrio fisiológico, ambiente particularmente desfavorable, ideas dominantes rígidas y negativas, etcétera- y entonces es más conveniente enfocar su estudio desde el correspondiente punto de vista.

Resumiendo, se puede decir que si bien todos los problemas humanos pueden ser estudiados bajo el ángulo de la dinámica energética, puesto que todos ellos son expresiones más o menos complejas de la misma, a los efectos prácticos conviene utilizar este punto de vista especialmente para el estudio preliminar de la persona -para saber cuanta energía posee, cuánta utiliza y qué problemas concretos le crea la energía no utilizada-, antes de abordar el estudio de las cualidades y defectos más diferenciados que pueda poseer. Utilizando un símil de economía, diríamos que para conocer una empresa hay que averiguar primero el capital real de la misma, distinguiendo el disponible del realizable, antes de estudiar, por ejemplo, los problemas concretos de producción y ventas.

## La función normal de la energía psíquica

La energía psíquica es dinámica por propia naturaleza y, una vez actualizada en el interior, tiende constantemente a fluir hacia fuera, hacia el exterior, sea directamente en virtud de su propio dinamismo -y entonces da lugar a los impulsos, tendencias y necesidades básicas-, sea indirectamente en respuesta a los múltiples estímulos que de continuo llegan a la conciencia procedentes del mundo exterior.

A su paso, la energía dinamiza las varias estructuras o niveles de la personalidad, activando sus funciones específicas. Al expresarse, por ejemplo, a través del nivel instintivo-vital se activarán los impulsos o necesidades básicas de conservación, desarrollo o reproducción; cuando la energía se expresa a través del nivel afectivo-emocional se experimentará la necesidad de sentir y exteriorizar afectos o emociones; a través del nivel mental, se producirá curiosidad, interés, deseo de nuevos estudios, de comprender mejor a las personas, etc. Y en los niveles superiores, igualmente, cuando la energía espiritual haga sentir su presencia, la persona sentirá nacer en ella inquietudes de orden trascendente y creador.

La energía psíquica tiene, pues, dos funciones principales:

1ª Función objetiva: dinamizar todos y cada uno de los niveles de la personalidad.

2ª Función subjetiva: servir de vehículo a la mente para la toma de conciencia de la realidad y del contenido de tales niveles.

La primera función no se refiere solamente a la simple dinamización de las actividades propias de cada nivel, sino que es, además, la que determina la fuerza, intensidad o potencia de las facultades dinamizadas. Así, si la energía fluye preferentemente a través del nivel afectivo, el rasgo predominante del sujeto será su fuerza de irradiación emotiva y sentimental; si es a través del nivel mental, será el poder de impacto de sus ideas, etc.

La manera como la energía esté habitualmente distribuida a través de cada nivel determinará el modo de ser básico y constante de una persona, según hemos mencionado ya en el capítulo primero.

El conocimiento de este perfil cuantitativo de los niveles en cada persona es de mucha utilidad. No sólo permite conocer con precisión la fórmula de una dimensión fundamental de su personalidad, sino que nos dejará prever con bastante exactitud su capacidad y su forma de contacto en las relaciones interpersonales, dato éste muy importante, como se verá en su lugar, en quien ha de ejercer funciones de mando o control de personal.

Pero este conocimiento es bastante difícil de obtener. Si no se está especialmente entrenado en las técnicas de auto-conocimiento no podrá, normalmente, ser conseguido por uno mismo. En cambio, quien practique con constancia el ejercicio de retrospección recomendado anteriormente, se irá formando poco a poco una idea muy aproximada de su verdadero equipo personal y aprenderá, simultáneamente, a reconocer mejor el modo de ser real de sus semejantes.

Digamos ahora unas palabras acerca de la función subjetiva. La energía psíquica viene a constituir la «masa» de los contenidos psíquicos, gracias a la cual dichos contenidos pueden ser registrados por la mente. Si un impulso cualquiera, por ejemplo la necesidad de comer, es débil, la mente consciente no lo registra, mientras que si es muy fuerte -esto es, si va cargado con mucha energía- no sólo se hace sentir en seguida, sino que además se impone a la atención de un modo imperioso.

Cuanta mayor sea la intensidad de la energía circulante en un momento dado, mayor será su fuerza en la conciencia, mayor será su noción de realidad. La energía psíquica, en efecto, no sólo permite registrar la existencia de los fenómenos psíquicos, sino que es la que da, además, la noción de su realidad. Si la cualidad de los fenómenos permite distinguirlos unos de otros según su nivel de procedencia y según sus variados matices, la intensidad -determinada por la cantidad de energía implicada en ellos- señala, en cambio, su fuerza de realidad y permite diferenciarlos unos de otros según su relieve y prioridad.

Una persona puede hablar de un modo muy equilibrado, muy «comedido», etc., porque en aquel momento inhibe sus impulsos y expresa las cosas de un modo meramente cualitativo y teórico, pero a la hora de actuar, su conducta responderá necesariamente a la fórmula energética real de su personalidad, esto es, dará expresión a su verdadero contenido dinámico, actuando según la importancia o realidad con la que la presión de sus niveles le obligue a sentir y valorar las cosas.

## Los tres estados de la energía psíquica

Desde el punto de vista de la mente consciente, la energía psíquica personal está distribuida en los tres estados siguientes:

1. En estado latente, no manifestado. Es la energía de la que el sujeto no ha tomado nunca conciencia por residir en los estratos profundos de todos los niveles. Su progresivo conocimiento e integración con la mente, en especial la de los niveles superiores, constituye el desarrollo y la madurez de la personalidad. Es la fuente de origen de toda la energía de nuestro psiquismo.

2. En curso de manifestación. Esta energía, en la forma de fuerzas instintivas, impulsos, tendencias, deseos, sentimientos y emociones, existe en dos modalidades:

- La que se va actualizando de modo gradual en el proceso natural de desarrollo de todos los niveles de la personalidad.

- La energía que de algún modo ha comenzado a manifestarse pero cuyo proceso por una razón u otra ha sido detenido a mitad de camino, sin permitir que se acabara de actualizar o expresar del todo en la conciencia. Esto es un fenómeno normal, pero en muchos casos llega a ser causa de serias perturbaciones

caracterológicas. Señala su existencia un cuadro muy nutrido de síntomas, caracterizados todos ellos por su negatividad: tensión, inseguridad, miedo, hostilidad, falsa perspectiva de sí mismo y de los demás, etc., etc.

3. Energía actualizada. Es la de nuestro mundo consciente. Es el contenido energético de todas las experiencias que hemos ido viviendo a lo largo de nuestra vida. Aunque en ningún momento somos conscientes de un modo actual de toda la energía que hemos ido actualizando en el pasado, debido a la actitud restringida y limitativa de la mente consciente, es característico de esta energía manifestada el poder ser evocada con relativa facilidad. La energía actualizada, sea actualmente consciente o no, es la que marca la verdadera edad del individuo, la que determina la fuerza de su carácter, la energía de su personalidad, el grado de conciencia de sí mismo, su capacidad de acción, de entrega y de autenticidad.

## La inhibición o retención de la energía

Si los impulsos y reacciones de toda clase pudieran expresarse libremente sin trabas ni interferencias de clase alguna, la energía que se moviliza por un estímulo seguiría un circuito completo, agotándose totalmente en la consumación del acto o actos correspondientes. Por ejemplo, un niño de seis meses que se ha dado un golpe o que ha tenido un susto, se pone a llorar a gritos y sigue llorando así hasta que, literalmente, se le han acabado las ganas. Cuando al fin, de un modo natural, cesa el llanto, el niño ha liquidado por completo la situación, ha descargado de un modo total la energía que el dolor o el sobresalto habían actualizado. Y porque la criatura ha agotado la situación, sin residuos, queda de nuevo disponible toda ella, para vivir otra cosa de un modo fresco y totalmente nuevo. Puede ponerse a reír inmediatamente si algo le hace gracia o puede ponerse enseguida a jugar con entusiasmo. Esto no es debido, como se cree, a que el niño sea muy versátil e inconstante, sino que en este caso lo que indica precisamente es que el niño funciona bien, indica que vive cada situación del todo.

Es evidente que en la vida de adulto resulta prácticamente imposible dar libre curso a los impulsos y a las reacciones de un modo natural y espontáneo. En el niño del ejemplo esto ocurre porque a esta edad la criatura vive con mucha mayor intensidad sus necesidades interiores que el mundo exterior que le rodea. No hace gran caso a. nadie ni ha aprendido todavía a obedecer.

Pero veamos a este mismo niño dos años después. Supongámoslo en la misma situación inicial del ejemplo citado. Si ahora mientras está llorando, el padre o la madre, por la razón que sea, le conminan de un modo brusco y enérgico a que se calle, veremos cómo en algunos casos, efectivamente, la criatura se callará. Desde el punto de vista de la autoridad materna esto habrá sido un triunfo. Pero dentro del niño ¿qué es lo que ha ocurrido en realidad?

El niño está aprendiendo a vivir simultáneamente dos mundos diferentes. Por un lado, el mundo interior hecho de sensaciones, emociones, necesidades e impulsos. Por otro lado, el mundo exterior, centrado alrededor de la madre, quien satisface sus necesidades, le da afecto, le da seguridad y al mismo tiempo le dice lo que ha de hacer y lo que no ha de hacer. A los ojos del niño, la madre condiciona su afecto, del que depende la sensación interna de protección y seguridad de la criatura, a la constante obediencia a aquellas normas de conducta. Y además, como es natural, la mayor parte de los impulsos

espontáneos parecen entrar dentro de la categoría de «lo que no se ha de hacer». El niño estará constantemente tratando de satisfacer ambas necesidades: la descarga de sus impulsos y la propiciación de la madre a su favor.

Si el condicionamiento del niño respecto a su madre es superior a la fuerza del impulso a llorar, acatará la orden exterior y callará. Pero aquí, a diferencia del ejemplo del niño de seis meses, la situación no quedará liquidada. El impulso a descargar la energía en forma de llanto estaba sólo a mitad de su curso y lo único que hace la orden de cese es paralizar la expresión exterior del resto del impulso. El niño continúa necesitando y queriendo llorar, ya que una vez movilizada la energía, ésta tiende a verterse al exterior, tiende a expresarse del todo. Esta detención de la manifestación energética requiere que la mente y la voluntad del niño pongan una barrera, una muralla, para contenerla. El niño, pues, callará, pero dentro de él quedará la situación a medio vivir y con la imperiosa necesidad de acabarla de vivir, de expresarla, de agotar su contenido. Y la prueba de que esto es así, es que a la primera ocasión que se presente, por pequeña que sea, se pondrá a llorar con gran fuerza, de un modo desproporcionado a la naturaleza del estímulo actual. Es decir, aprovechará la menor oportunidad para descargar lo presente más lo atrasado.

La energía contenida y no expresada produce una tensión interior de carácter desagradable, que se traduce en inquietud, irritabilidad y hostilidad. Y cuando esta tensión se prolonga durante algún tiempo, entonces desaparece de la mente consciente el recuerdo concreto de la situación y del problema, quedando tan sólo presentes los síntomas negativos.

En la infancia estas situaciones se están repitiendo a diario. La educación, o lo que por desgracia en la práctica se considera como tal, consiste precisamente en este constante «no hagas esto», «estate quieto», «te he dicho que esto has de hacerlo así», «si no obedeces...», etc. Y si tenemos en cuenta que los efectos negativos de estas inhibiciones se van acumulando uno encima del otro, no nos costará mucho ver la razón de ser de los miedos, inseguridades y demás problemas que en todos nosotros, casi sin excepción, han ensombrecido nuestro período infantil.

Cierto que la vida del niño tiene también otros aspectos. Recibe afecto, se le alaba, juega, se divierte, ríe. A través de estas actividades descargará mucha de la energía retenida y es posible que llegue a vivir bastante compensado. Evidentemente, cada caso es distinto y las experiencias pueden tener muchos matices. La experiencia demuestra la enorme importancia que la inhibición tiene en la formación ulterior de la personalidad, así como la gran frecuencia de los déficits de rendimiento psicológico debidos básicamente a este mismo fenómeno.

En el momento en que se relaciona el fenómeno de la inhibición con los problemas de la educación y formación del niño, surge la inevitable exclamación de los padres y educadores: «¿entonces, hay que dejar que el niño haga absolutamente lo que quiera para no crearle problemas? ¿tendrá que consistir la educación en decir «amén» a todos los caprichos del crío para evitarle inhibiciones?». Dedicaremos unas líneas a contestar estas preguntas dado el interés del tema y porque además nos permitirá precisar mejor las ideas.



## Inhibición y educación

Empecemos por señalar los objetivos fundamentales que ha de buscar toda educación que se precie de ser amplia, correcta e integral. Son los siguientes:

1.º Facilitar al sujeto las condiciones favorables para asegurar el pleno y armónico desarrollo de todas sus posibilidades, tanto en el aspecto físico como en el afectivo, intelectual y espiritual.

2.º Preparar al individuo, mediante un adiestramiento adecuado, para que pueda desenvolverse de la mejor manera posible en la vida social, esto es, para que esté bien adaptado a la vida de la sociedad a que pertenece, con un conocimiento práctico de sus leyes, costumbres y modos de convivencia.

3.º Transmitir al educando el patrimonio cultural y espiritual de nuestra civilización.

Estos objetivos, y principalmente el segundo, no podrían alcanzarse sin ejercer una definida acción de control y de encauzamiento de los impulsos naturales del niño, que de por sí tienden a surgir de un modo anárquico. Es necesario, por lo tanto, inhibir los impulsos y tendencias que surgen de un modo o en un momento inadecuado para poder establecer en el niño el adiestramiento social requerido.

Y la inhibición es también necesaria para que el niño aprenda, a voluntad, a inhibir un impulso en un momento dado, y porque gracias a la energía retenida temporalmente por la inhibición de impulsos procedentes de niveles elementales podrán dinamizarse en mayor grado los niveles superiores.

El principio general que ha de regir necesariamente a toda inhibición de un impulso para que sea útil y constructiva, es el siguiente: toda energía retenida por una inhibición ha de encontrar después una vía de expresión apta para que pueda ser descargada en su totalidad. Esta vía de expresión puede ser a través del mismo nivel de origen del impulso inhibido o puede ser a través de otro nivel. Es decir, que si se ordena a un muchacho que se esté quieto, puede descargarse después el impulso motor dejando que juegue libremente -el mismo nivel-, o puede hacersele derivar aquel impulso hacia otra actividad no motora, pero que pueda hacerla con entusiasmo, por ejemplo, cantar o explicar una historia. La consigna del educador ha de ser en todo cuanto se refiera a la energía, encauzar, ordenar y dirigir, en vez de simplemente suprimir, negar o anular.

Todavía predomina mucho en la práctica de la educación, el criterio negativo o restrictivo. Sea por falta de propia madurez, sea por deficiente comprensión, los educadores están constantemente sacrificando el primer objetivo en aras del segundo o del tercero. Y la verdad es que si el individuo no consigue realizar su completo desarrollo, si no logra actualizar por completo sus energías interiores y sus capacidades, le será totalmente imposible vivir nada con plenitud: ni la vida espiritual, ni la vida familiar, profesional, recreativa o social.

La actualización completa de la energía de una persona sólo podría tener lugar si ésta se encontrara en un ambiente rico en estímulos y pudiera expresar en él, tanto sus impulsos espontáneos como sus respuestas ante aquellos estímulos. Al expresar sus reacciones las viviría en primera persona, esto es, tomaría conciencia activa de la energía contenidas en ellas en tanto que sujeto. Adquiriría así la experiencia plena, positiva, viva e inmediata de la realidad de su ser.

En la medida en que es prácticamente imposible encontrar tales condiciones ambientales en nuestra sociedad, sólo se puede esperar, en su desarrollo normal, que la persona consiga vivir suficientemente equilibrada entre la presión de los contenidos reprimidos en su interior y la capacidad de su mente consciente para adaptarse y controlar la conducta en el mundo exterior. Y tal es el individuo que se considera «normal» en nuestra sociedad: aquel que vive exteriormente bastante bien adaptado a las exigencias y convenciones sociales, aunque por dentro se viva a sí mismo con tensión, inseguridad y angustia. El hombre de nuestra civilización está sufriendo las consecuencias de una educación que valora mucho más la adaptación social y la formación cultural que el desarrollo natural de todas las energías interiores. Impone por ello una serie rígida y severa de inhibiciones de impulsos sin enseñar de forma práctica cómo utilizar esta energía reprimida en nuevas actividades creadoras o recreativas.

## La auto-inhibición

Con el material que le va entrando por los cinco sentidos y que se instala en su mente, el niño irá formando su imagen del mundo y establecerá sus propias formas de pensamiento. Durante los primeros años, incapaz de ejercer funciones de crítica ni discernimiento, se contentará con aceptar pasivamente las ideas que oiga a las personas que le rodean y, de modo especial, las que se refieran a sí mismo. Y estas ideas pasarán a ser suyas, las suyas, en realidad, puesto que por el momento no dispone de otras.

Significa esto que después de oír repetidas veces a su madre afirmar que «tal cosa no se hace» o que «los niños buenos se están quietos y callados» y cosas parecidas, el niño ya no necesita tener a la madre presente para saber que tiene que inhibir tal o cual impulso. Su propia mente se convierte en el elemento vigilante y censor de la conducta. Y cuando dé salida a un impulso «prohibido», será su propia mente la que le dirá que «es un chico insoportable», que, «es malo» y que «no merece que le quiera nadie». El niño irá estableciendo así en su interior los dos «bandos» que durante toda la vida serán los protagonistas de su lucha permanente: los impulsos y la mente.

Es importante ver el aspecto «mecánico» de estas formas iniciales de inhibición. La experiencia demuestra que son todavía muchos y muy importantes los residuos de esos condicionamientos negativos infantiles que perduran hasta la edad madura, quizás al lado de otros aspectos intelectuales o morales plenamente desarrollados.

De todo esto hemos de sacar la conclusión, para la comprensión del adulto, que junto a las inhibiciones voluntarias y conscientes que el hombre realiza constantemente en virtud de la buena educación o de las exigencias de cada momento, existen en él muchas inhibiciones automáticas establecidas desde la infancia, perfectamente inútiles en sus condiciones actuales, pero que siguen actuando en forma de verdaderos

tabúes o supersticiones bloqueando con ello a veces una cantidad considerable de energía y dificultando la obtención de un ritmo regular de actividad eficiente.

## 9. CONTENIDO Y ACCIÓN DEL INCONSCIENTE

### La existencia del plano inconsciente

Un mínimo grado de auto-observación es suficiente para constatar que la totalidad de nuestra vida psíquica no queda limitada al conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que vivimos conscientemente. Al margen de nuestra conciencia vigílica habitual existe en nosotros una incesante actividad de impulsos y de ideas que se manifiestan en la vida corriente de las más diversas maneras: inesperadas variaciones del estado de ánimo, preferencias y antipatías sin justificación aparente, reacciones desproporcionadas ante determinadas situaciones, contenidos extravagantes o inexplicables de los sueños e imaginaciones, etc. Estos y otros fenómenos semejantes dan claro testimonio de la existencia de una actividad subterránea de la psique por la que se combinan fuerzas de gran potencia y se elaboran planes de conducta que raramente coinciden con los que, por su parte, edifica la mente consciente. Hasta el mismo curso de la propia existencia, visto en conjunto, parece obedecer a una gran idea o consigna que escapa a la percepción de la conciencia ordinaria y que desborda ampliamente el contenido de las ideas particulares con que abordamos la vida diaria.

Corresponde al movimiento psicoanalítico iniciado por Freud y seguido después por un número considerable de notables investigadores, el mérito de haber descubierto de una manera precisa y concreta, la enorme importancia que tienen los impulsos, emociones e ideas contenidos en el plano no consciente de nuestra psique en la determinación de ciertos estados de ánimo y en múltiples motivaciones de la conducta.

### Definición del inconsciente

En un sentido general se entiende por inconsciente el conjunto de contenidos psíquicos de los que la persona no es actualmente consciente. Como se comprende fácilmente, estos contenidos son en extremo numerosos y variados. Hay que contar principalmente entre ellos todos los impulsos instintivos, enraizados en las capas más profundas del nivel biológico, los rasgos psicológicos procedentes de la herencia racial, social y familiar, las experiencias de toda clase que se han ido registrando a lo largo de toda la existencia personal, así como las innumerables inhibiciones a que nos hemos referido en el capítulo anterior.

## Razón de su importancia

Veamos algunas de las más importantes funciones del inconsciente:

1. Del inconsciente procede toda la energía de nuestro psiquismo. Esta energía se concreta después en impulsos o estímulos diferenciados de acuerdo con los niveles a través de los cuales se manifiesta.

La fuente de nuestra energía vital, en efecto, está oculta en lo más profundo de los planos inconscientes. Por esta razón, cuando existe un bloqueo demasiado rígido de los contenidos del inconsciente se obstruye al mismo tiempo la vía de entrada de energía psíquica al consciente y la persona se encuentra entonces enormemente disminuida en su vigor físico, afectivo y mental. Es natural, pues, que toda distorsión o deficiencia en la circulación de esta energía entre el inconsciente y el consciente se traduzca, en mayor o menor grado, en multitud de perturbaciones del organismo y del carácter. He aquí tan sólo algunas de ellas:

- Tensión interior, malestar, insatisfacción que puede llegar a la angustia.
  
- Irritabilidad, dificultad en adaptarse a las situaciones, susceptibilidad.
  
- Disminución del vigor físico y tendencia a determinados trastornos funcionales del organismo, especialmente del sistema nervioso, digestivo y circulatorio.
  
- Mayor compulsión y rigidez en la conducta.
  
- Disminución en la calidad del rendimiento: en el plano social, en la fluidez de ideas, en la amplitud de miras, en la flexibilidad de la acción, etc.
  
- Disminución de regularidad en el rendimiento; la mayor sensación de fatiga (debida a la tensión) y la irritabilidad, impedirán mantener un ritmo regular en todo cuanto implique cierto grado de esfuerzo continuado.
  
- Mayor necesidad de inmediatas compensaciones; éstas pueden adoptar múltiples formas, pero todas ellas, tienen en común el ser de un carácter marcadamente egocéntrico e infantil; mencionemos entre las más corrientes, la necesidad de demostrar de modo patente la propia superioridad y de que sea reconocida por los demás una y otra vez su importancia, el refugiarse en determinados ambientes o relaciones personales que aseguren un fácil halago a la propia vanidad, la tendencia a entregarse por mero placer al uso abusivo de la comida, de la bebida o del sexo, etc.

- Tendencia a valorar de un modo desproporcionado las situaciones desagradables con las consiguientes reacciones -internas y externas- exageradas o injustas, convirtiendo muchas veces en problemas cosas que de otro modo se solucionarían sin dificultad alguna.

- Una notable falta de seguridad acerca de las propias capacidades, que lo mismo conducirá en ciertos momentos a encogerse y retroceder ante situaciones que podrían manejarse ampliamente, como en otras ocasiones inducirá a sobrevalorar los propios recursos impulsando a contraer obligaciones y responsabilidades por encima de la capacidad normal de rendimiento, las que después no se podrán cumplir de forma sostenida y adecuada.

2. Del inconsciente proceden las líneas fundamentales de acción conducentes a la satisfacción de los impulsos o necesidades primarias.

Esto lo vemos claramente en la conducta «inteligente» de los animales que, guiados por ese impulso instintivo actúan adecuadamente en la selección de alimento, en la construcción de nidos o madrigueras, en su conducta sexual, en sus reacciones defensivas ante situaciones de peligro, etc. También el hombre tiene en su interior todas las normas que la «inteligencia del instinto» pone a su disposición para la mejor conservación de la salud en todos sus aspectos. Pero la mente del hombre civilizado, alejada de esa «mente instintiva» por la habitual inatención que guarda respecto a ella, no puede beneficiarse de su sabiduría natural y sucumbe a trastornos y enfermedades causados, muchos de ellos, por hábitos nocivos y antinaturales que, de vivir con la mente más abierta y receptiva, hubiera perfectamente podido evitar.

3. Del inconsciente proceden todos los impulsos que empujan al hombre hacia el pleno desarrollo de la personalidad en todos sus niveles, esto es, la tendencia a la auto-realización.

Es una necesidad primordial del hombre la de llegar al pleno desarrollo de todas sus facultades, tanto físicas como psicológicas y espirituales. Esta necesidad se expresa de muchas maneras, pero sobre todo la podemos ver en su constante deseo de expansión y de mejoramiento. Sólo mediante el desarrollo consciente de todas sus verdaderas capacidades puede encontrar el hombre el sentido de la propia culminación y de la plenitud. Los bloqueos inadecuados y permanentes de las fuerzas interiores son los responsables de que esta culminación quede lastimosamente frustrada con tanta frecuencia.

4. En él reside asimismo la fuerte tendencia a completar todas las experiencias que se han iniciado en un momento u otro de la vida y que, por alguna razón, han quedado frustradas, interrumpidas y bloqueadas.

Todo cuando está reprimido queda sujeto a dos fuerzas contrarias: por un lado, la del esfuerzo mental consciente -convertido al cabo de un tiempo en automático e inconsciente- por el que se vigila y se impide la salida de tal manifestación impulsiva, y por otro lado, la tendencia natural del propio impulso que es la de expresarse, de dar salida al impulso reprimido. Un ejemplo muy sencillo lo tenemos en el caso de la persona que guarda sentimientos hostiles respecto a otra -por no haber dado salida en una forma u otra a

los mismos cuando se originaron-, pero que a la vez se esfuerza en ser sinceramente amable y objetiva. Veremos a esta persona cómo, a pesar suyo, tiende a criticar o menospreciar a aquella con excesiva frecuencia o con marcada ironía, especialmente en los momentos en que esté hablando sin plena reflexión y cuidado.

5. En el inconsciente se han ido acumulando todas las ideas adquiridas, tanto correctas como erróneas. Estas ideas se utilizan constantemente después como puntos de referencia para pensar, valorar y decidir - en gran parte de modo automático- nuestras reacciones frente a cada situación concreta de la vida.

Esto podemos apreciarlo con mucha frecuencia al escuchar conversaciones ocasionales sobre los más diversos temas: política, economía, arte, religión, etc. Si seguimos el diálogo con una mente objetiva y crítica veremos con cuanta frecuencia la endeblez de los argumentos contrasta paradójicamente con la vehemencia y la asertividad que muestran los interlocutores en sus conclusiones.

6. Desde el inconsciente actúan también todas las actitudes y hábitos -físicos, afectivos y mentales- que se han ido adquiriendo a través de las experiencias acumuladas.

Estos hábitos se refieren no sólo al modo de hacer ciertas cosas materiales -vestirse, andar por la calle, modo de sentarse, etc. sino que incluyen también nuestras disposiciones interiores habituales: modo de escuchar, modo de pensar en nuestros problemas, modo interior de amar, modo de enfadarse, de defenderse de los temores, etcétera, etcétera. Son muchísimas las personas que no perciben estos gestos o actitudes interiores que acompañan a la mayor parte de nuestros estados y acciones habituales.

Quien en su interior tenga condicionamientos positivos, útiles, eficientes, dispondrá de un poderoso aliado con su inconsciente, pero quien esté condicionado negativamente, éste tendrá que esforzarse diez veces más que el primero para obtener algún resultado positivo en sus actividades, puesto que tendrá que superar en todo momento la fuerza de oposición de sus condicionamientos negativos.

Como se ve, el inconsciente es un mundo enormemente amplio y complejo que abarca en «extensión» la mayor parte de los contenidos de nuestro psiquismo. Alguien lo ha comparado certeramente a la zona sumergida de los icebergs que, como se sabe, es muchísimo mayor que la parte visible; la parte emergente, en esta comparación, corresponde a nuestra mente consciente. El sector consciente de la mente del hombre -del que tan orgulloso está y que le parece ser la única realidad verdadera- no es, realmente, más que la pequeña región de conciencia particular enclavada dentro de un vasto campo de energías activas e inteligentes.

## Inconsciente y Superconsciente

En un sentido amplio, el inconsciente no está constituido tan solo por las zonas profundas parcialmente actualizadas de los niveles instintivo, afectivo y mental, como vienen a afirmar algunas escuelas

psicoanalíticas. Casi la totalidad de los niveles superiores de la personalidad forman parte integrante, asimismo, de la realidad individual de nuestro ser que permanece en estado latente e inconsciente.

Algunos autores han propuesto para la designación de estas zonas inconscientes de los niveles superiores el término Superconsciente para diferenciarlas de las correspondientes a los niveles inferiores.

## Consciente e inconsciente

Frente a este campo vastísimo del inconsciente, siempre presente y siempre activo, cabe racionalmente preguntarse qué papel juega en realidad el sector consciente de nuestro psiquismo. A primera vista, en efecto, parece que a la mente consciente le queda un muy limitado campo de acción en el conjunto de la vida psíquica.

Esto, aunque en parte es así, no corresponde más que a un aspecto parcial de la verdad. Este punto de vista constituye el extremo opuesto del que sostienen muchas personas, quienes creen que todo cuanto hacen, deciden y piensan está plena y totalmente determinado por su libre voluntad y deliberación. Y por ser el otro extremo de un error, es, asimismo, un error.

El hombre es un ser en proceso de evolución. En el aspecto subjetivo está ascendiendo lentamente -a través de muchos siglos de esfuerzos y de experiencias- desde la casi inconsciencia total en tanto que ser individual, hasta la plena realización de los poderes y facultades implicados en su realidad espiritual. En su estado actual, participa al mismo tiempo del aspecto automático de las leyes universales y de la facultad de autodeterminación. Y el grado en que esta facultad puede manifestarse en la determinación de sus estados internos y en sus motivaciones, señala precisamente el grado de madurez y desarrollo alcanzado por su personalidad.

## Las funciones de la mente consciente

Nuestro ser es un conjunto de fuerzas y energías inteligentes. Y donde hay inteligencia hay conciencia. Por consiguiente, incluso nuestra estructura biológica -células, tejidos, órganos y sistemas- implican la existencia de algún modo de inteligencia y conciencia.

Lo que denominamos con el nombre de mente consciente es un sector diferenciado de este mundo de energías inteligentes, que se organiza en cada persona alrededor de su yo espiritual. Es un foco particular de mente y conciencia en el seno de un mar de energías inteligentes y se origina en un núcleo dinámico situado a mitad de camino entre los niveles de la mente personal y de la mente superior. Su estado de desarrollo actual está aún bastante lejos de lo que parece que puede llegar a ser. Pero a pesar de ello y también a pesar de la relativa superioridad masiva de las fuerzas del inconsciente, contiene unos elementos que cualitativamente sitúan al hombre en un lugar único, muy por encima de los demás seres vivientes de nuestro mundo conocido.

Las funciones en las que interviene la mente consciente se han detallado en la primera relación del capítulo V. En ella queda demostrada la gran importancia que tiene la mente consciente en el conjunto de la dinámica psíquica del hombre. Su importancia radica no precisamente en la cantidad o masividad de los factores motivacionales, sino en la capacidad de la autoconciencia y en el poder de selección, dentro de la gama de estímulos presentes en el campo de la conciencia, de aquellos que en la formación intelectual, volitiva y moral de la persona tienen mayor importancia en un momento dado.

Esta doble capacidad de autoconciencia y de selección de motivaciones es la que le da una categoría única al hombre, la que le coloca en situación de privilegio, aunque tenga que desenvolverse en gran parte dentro de las potentes fuerzas que surgen del inconsciente y sujeto a las limitaciones que le imponen la calidad de sus mecanismos personales de expresión. Podríamos comparar el valor de la mente consciente al hombre que en una barquilla dirige, consciente y deliberadamente aunque dentro de muchas limitaciones, el curso de su marcha a través de las corrientes del mar. Dependerá de la formación de su mente -amplitud de conciencia, capacidad de integración mental, voluntad, etc.-, el que esta barca pueda convertirse en un buque de gran tonelaje gracias al cual adquiriera una autonomía mucho mayor dentro del campo de fuerzas en el que se ha de desenvolver y que están más allá de su conciencia y voluntad actual.

#### El preconsciente

Recordemos que nuestro psiquismo se divide en dos grandes sectores: el consciente y el inconsciente.

Pero además de estos sectores existe otra zona intermedia constituida por los contenidos del inconsciente que están pasando al sector consciente y por elementos de este sector en su paso al inconsciente. Desde el punto de vista de su perceptibilidad los contenidos de este sector intermedio se caracterizan por su fácil evocación consciente. A esta zona el psicoanálisis la denomina sistema preconsciente.

El sistema preconsciente tiene unos modos propios de funcionamiento, unas leyes que rigen automáticamente su actividad y que difieren de las correspondientes al sector inconsciente. Estas leyes, conocidas como el «proceso secundario», son las siguientes:

1ª La tendencia a ordenar en una sucesión cronológica todas las representaciones.

2ª La necesidad de elaborar una correlación lógica entre todos los contenidos.

3ª La tendencia a rellenar las lagunas existentes entre ideas aisladas.



4ª La introducción del factor causal, es decir, la relación de coexistencia y sucesión entre los fenómenos, la relación de causa-efecto.

Estas funciones corresponden, como se ve, al acto de pensar, sólo que aquí este proceso tiene lugar de un modo automático y sin que intervenga la facultad crítica y discriminativa de la mente consciente. Así es como se construyen automáticamente las frases que vamos pronunciando en un discurso o en un diálogo interior. Y también cuida esta función de buscar automáticamente una justificación racional, siempre falsa, de los hechos que de un modo compulsivo hemos cometido.

Este es un hecho importante. Como todos los contenidos del inconsciente han de pasar necesariamente por el sistema preconscious antes de manifestarse a la mente consciente, los impulsos y demás contenidos aparecen a la superficie «revestidos» de las ideas y razones elaboradas por el preconscious.

Ciertas tendencias aparecen entonces como obedeciendo a unas razones que no les corresponden en absoluto, o pueden presentarse con unas «justificaciones» que tampoco encajan realmente con la situación exterior. Y si la mente consciente no está en estas ocasiones bien organizada y activamente despierta, no puede con su facultad discriminativa evitar el deslizarse en «lapsus» y errores en la conducta, aceptar apreciaciones tendenciosas y adoptar decisiones inadecuadas al verdadero interés racional del individuo.

## Características del inconsciente

En su funcionamiento y aparte de otros dinamismos que explicaremos más adelante, los elementos contenidos en el inconsciente están sujetos básicamente a un modo de funcionamiento particular, que difiere notablemente del modo de funcionar del consciente y del preconscious. Estas leyes del inconsciente, conocidas en conjunto con el nombre de proceso primario, son las siguientes:<sup>1</sup>

- Ausencia de cronología.
- Ausencia del concepto de contradicción.
- Lenguaje simbólico.
- Igualdad de valores para la realidad interna y la externa o supremacía de la primera.
- Predominio del principio del placer.

1 A. Tallaferro. Curso básico de Psicoanálisis. Ed. Valerio Acebedo. Buenos Aires, 1957.

La ausencia de cronología significa que para el inconsciente no existe distinción alguna entre los hechos del pasado, del presente o del futuro. Todos sus contenidos están en un estado de actualidad constante. La carga energética de cualquier acontecimiento antiguo sigue actuando en el inconsciente de un modo invariable con tanta actualidad como si acabara de ocurrir. Las situaciones que no se han liquidado por completo dentro de la mente, continúan así actuando desde el interior en todo momento, aunque se crean olvidadas ya y desvanecidas por completo. Una persona, por ejemplo, puede mostrar toda su vida una actitud hostil o vindicativa por una serie de situaciones desgraciadas vividas en la infancia y que no ha acabado de resolver en su interior.

La ausencia del concepto de contradicción significa que, como el inconsciente no se mueve por categorías lógicas, las ideas contrarias no se neutralizan mutuamente, como ocurre en el pensamiento consciente, sino que coexisten una al lado de la otra con sus respectivos significados. Así, puede muy bien ocurrir que respecto a una determinada persona existan a la vez impulsos hostiles y sentimientos de afecto y admiración.

Esto explica muchos de los casos de tendencias contradictorias que muchas personas observan, en sí mismas hacia tal persona, situación o conducta.

El inconsciente no utiliza el lenguaje verbal en la representación de sus contenidos, sino que se vale del lenguaje más primitivo de los símbolos. Esto se aprecia con mayor claridad en los sueños, en los que, en efecto, vemos cómo los impulsos y sentimientos vienen representados plásticamente por imágenes adecuadas: la agresividad de base instintiva adopta la forma de un tigre, un toro u otro animal salvaje que nos amenaza; la hostilidad hacia el prójimo, por un atracador o una batalla de guerra; el optimismo ante la vida por un espléndido paisaje o por ir conduciendo un coche de extraordinaria potencia, etc.

Para el inconsciente los hechos son reales en la medida que existen en su interior. Si deseo pegar a alguien, el inconsciente lo registra como si ya estuviera pegándole; si temo que me critiquen el inconsciente vive ya la crítica como una realidad. Y si el miedo de ser criticado es muy intenso -esto es, si tiene mucha carga energética-, aunque reciba del exterior seguridades de que no se producirán estas críticas, aún continuará prevaleciendo en el inconsciente por algún tiempo la presencia de dicha sensación. Así, por ejemplo, una persona que ha deseado perjudicar a otra, pero sin llegar a hacer nada en realidad, se sentirá interiormente culpable si le llega a ocurrir algún percance a dicha persona, aun cuando ella no tenga absolutamente nada que ver en tal percance; su inconsciente había registrado como real el perjuicio deseado e irracionalmente -inconscientemente- se sentirá responsable de cualquier daño efectivo que aquella persona pueda recibir.

El predominio del principio del placer significa que, como en el inconsciente no existe ningún tipo de censura moral, los impulsos tienden a expresarse y a buscar su satisfacción de un modo directo, inmediato, sin preocuparse de los resultados que puedan derivarse de tal o cual acción. Este es el modo natural de actuar del inconsciente y por esta razón nadie ha de perturbarse por el hecho de que sienta en su interior impulsos y tendencias muy primitivas o inmorales. Pero, evidentemente, esto no quiere decir que se deba ver en ello una justificación para ninguna acción indebida. Si los impulsos del inconsciente tienden por su

naturaleza a la satisfacción indiscriminada de sus exigencias, hay por otra parte en el hombre una fuerte exigencia ética, procedente de los niveles de su superconsciente, y una formación moral concreta, adquirida por la mente consciente del mundo cultural que le rodea.

Otra característica del inconsciente es que en un momento dado la energía que estaba asociada inicialmente a una situación concreta, determinada, puede desprenderse de la imagen de dicha situación y proyectarse hacia otra situación que circunstancialmente se esté viviendo, en este momento. Gracias a esta posibilidad se pueden resolver a veces fuertes tensiones interiores mediante los mecanismos de derivación y sublimación, de los que hablaremos más adelante.

## Elementos estructurales

Los elementos estructurales que existen en el inconsciente son de la máxima importancia para la correcta comprensión de las motivaciones ocultas de la conducta, y de las deformaciones caracterológicas que en mayor o menor grado observamos en casi todas las personas. Son los siguientes:

- El eje central constituido por el centro de todas las experiencias vividas: yo-experiencia o experiencia de sí mismo.

- La representación mental de sí mismo: yo-idea.

- La imagen deseada de sí mismo: yo idealizado.

- El mecanismo mental automático de control y censura.

Pasemos a describir brevemente cada una de estas estructuras.

## El eje Yo-experiencia

Desde el primer momento nuestra existencia está constituida por una serie ininterrumpida de experiencias de los más diversos grados, tipos y niveles. Cada experiencia, además de un modo particular de percibir el mundo o no-yo y de constituir una determinada actitud, contiene implícitamente una noción inmediata o sentimiento íntimo de sí mismo en tanto que sujeto o protagonista de tal experiencia. A lo largo, pues, de todas las categorías de experiencias se va estableciendo un eje de vivencias centrales que constituye la conciencia viva e inmediata que el sujeto tendrá de sí mismo.

Cada persona, en efecto, va adquiriendo una noción de sí misma en cada uno de los niveles de su personalidad: nivel vegetativo, motor, afectivo, mental, etc. Donde no hay experiencias, tampoco hay despertar de la conciencia. Si las experiencias que predominan son variadas, positivas y profundas, la persona adquirirá una conciencia de sí misma igualmente amplia, afirmativa y vigorosa.

## El Yo-idea

Aproximadamente alrededor de los 2-3 años de edad, el niño adquiere progresivamente la capacidad de imaginar y de pensar. Antes de esa edad, en general, el niño vivía las situaciones tan sólo al estar frente a ellas, al percibir las directamente a través de sus sentidos, pero a partir de ahora su mundo mental se va ampliando enormemente al poder manejar las imágenes y las ideas de las cosas. Gracias a esta capacidad de representación podrá ir adquiriendo paulatinamente formas más elevadas de pensamiento.

Ahora bien, junto con las representaciones del mundo que le rodea, el niño aprende a formar la representación de sí mismo, la imagen y la idea de su propia realidad, de su manera de ser, de su valor, etc. Y esta idea de sí mismo pasará a ocupar en lo sucesivo un lugar primordial en su mundo de representaciones y tendrá una importancia extraordinaria en toda su vida, puesto que la mayor parte de su actividad pensante estará condicionada por y centrada en ella. El yo-idea, en efecto, será el eje alrededor del cual girarán permanentemente la casi totalidad de los pensamientos que elabore la persona media o de tipo corriente.

Si en su representación del yo no interviniera ningún otro factor, el individuo tendría una idea correcta, precisa y clara de sí mismo, sin ninguna distorsión, error ni desviación. Pero como esto no ocurre así, el yo-idea se convierte en una fuente de constantes ilusiones y espejismos para el propio sujeto.

Hay que distinguir las experiencias constituidas por las percepciones que se refieren al propio cuerpo: sensaciones internas, cambios posturales, etc., y que, en conjunto, conducen a la formación de la imagen mental conocida con el nombre de esquema corporal.

Otra serie de elementos que intervienen poderosamente en la formación del yo-idea está constituida por todas las impresiones procedentes del exterior y que se refieren de un modo u otro a la propia persona del sujeto: actitudes y reacciones de la gente frente a él, comentarios y observaciones sobre si es listo, simpático, bueno, educado, o bien si es torpe, perezoso, descarado, etc.

Para el niño revisten gran importancia estas opiniones de los demás acerca de sí mismo, puesto que él carece de puntos de referencia propios y, por lo tanto, depende totalmente de la valoración y estimación que aprecia en cuantos le rodean para formarse una opinión sobre su propio valor y merecimiento.

Así se va configurando una imagen bastante precisa de cómo la persona se cree ser. La formación de esta imagen de sí mismo se inicia, pues, en la primera infancia y va evolucionando en el transcurso del tiempo, de acuerdo con la naturaleza de los nuevos elementos que constantemente se le van añadiendo.

Es importante observar que el Yo-idea, en su mayor parte está sumergido en el inconsciente por lo que la persona nunca tiene una idea consciente precisa y completa de como está creyendo ser, aunque pueda

en todo momento dar razón de algunos de los rasgos que cree poseer. Pero a pesar de estar sumergida en el inconsciente, la representación mental del Yo es el punto constante de referencia para determinar casi en su totalidad las reacciones que el sujeto adoptará, como la cosa más natural del mundo, en cada situación concreta de la vida.

## El Yo idealizado

El conjunto de los contenidos reprimidos en el inconsciente están en todo momento pugnando por salir al exterior, por descargarse, por completar su circuito, pero la mente consciente lo impide mediante un continuo esfuerzo -que con el tiempo se ha convertido en automático e inconsciente-, porque estos contenidos no están de acuerdo con la fórmula del Yo-idea y aparecen como reprobables o perjudiciales.

El resultado de esta constante represión del inconsciente es la necesidad de crear una imagen ideal de sí mismo, proyectada hacia el futuro, en la que el Yo-idea se pueda ver como algo poderoso, grande, perfecto, total. Es la necesidad básica de llegarse a vivir del todo; en la medida en que el presente no puede satisfacerla surge la necesidad de crear esta proyección ideal de sí mismo en el futuro. Esta es la razón por la que todos tenemos grandes deseos de conseguir determinadas cosas en el futuro, en un grado más o menos superlativo: dinero, salud, belleza, poder, admiración de los demás, sabiduría, virtudes, etc. La imagen de sí mismo consiguiendo estos objetivos constituye el Yo-idealizado.

La tendencia natural del Yo-idealizado es la de querer las cualidades en forma absoluta. En efecto, puesto que la razón de ser de esta imagen idealizada es la necesidad de una afirmación total de sí mismo, solamente los valores absolutos aparecen irracionalmente como aptos para esta reafirmación total. Si me siento humillado una y otra vez, y observo sin intervenir conscientemente cuál es la reacción que se forma en mí, veré que surge el deseo desenfrenado de llegar a ser todopoderoso; sólo una fórmula total me soluciona in mente totalmente.

Ante estas pretensiones de tipo absolutista que tienden a formarse espontáneamente en el interior, surge la reacción de la mente consciente que, influida por la moral adquirida de la sociedad, obliga a censurar, a recortar o reducir tales sueños y pretensiones por excesivos y reprobables. El resultado de esta autocrítica o censura, es que el Yo idealizado adopta entonces una configuración aceptable a la propia conciencia moral y social dejando que se incorporen al Yo-idealizado tan sólo aquellos rasgos que no ofrecen ninguna dificultad para ser moralmente aceptados. Uno se limita, pues, a desear llegar a ser muy bueno e inteligente; llegar a tener el dinero «suficiente» para vivir con comodidad pero, claro está, sin despilfarros; llegar a tener mucha influencia, sí, pero para poder ayudar mejor a los demás, etc.

Nunca hay que olvidar que detrás de la fórmula encantadora y angelical del Yo idealizado tal como lo aceptamos conscientemente, existe, más o menos encogido y oculto, pero siempre potencialmente vigoroso, el Yo idealizado con pretensiones de Absoluto, verdadera caricatura o imagen invertida de nuestra auténtica dimensión espiritual, la que, precisamente, por serlo, trasciende toda actitud egocéntrica y toda fórmula mental.

## El mecanismo de control y censura

Es el mecanismo automático que cuida de vigilar y regular la salida de los contenidos del inconsciente permitiendo o impidiendo su manifestación en el consciente o en el exterior, según estén o no de acuerdo con los patrones del Yo-idea o del Yo idealizado.

Este mecanismo es el resultado de todos los gestos de inhibición voluntaria que toda persona ha ido aprendiendo a hacer en el curso de su educación social. La mente se ha ido condicionando a que determinadas cosas en determinadas situaciones no deben hacerse. Con el tiempo, este condicionamiento de inhibición ante determinadas situaciones se ha hecho automático e inconsciente. Después, su acción se ha extendido incluso a la propia mente consciente, de modo que impide o trata de impedir tomar conciencia de aquellos contenidos del inconsciente que son altamente desagradables.

Los efectos de este mecanismo regulador de nuestra mente podemos constatarlos en múltiples situaciones. Cuando estamos en un ambiente de cierta importancia social, automáticamente seleccionamos nuestras palabras y actitudes, de modo muy diferente a cuando estamos con un grupo de amigos y de cuando estamos con nuestra familia. Si aprendemos a estar bien «despiertos», podremos constatar repetidamente con qué rapidez nuestro proceso asociativo mental se detiene o cambia bruscamente de dirección en los momentos en que las ideas tomaban un curso peligroso para la seguridad del Yo-idea y para la tranquilidad de nuestra autoestimación.

## Algunas observaciones importantes sobre la naturaleza y dinámica de estos elementos estructurales del inconsciente

La conciencia de sí mismo inherente al Yo-experiencia no está constituida por ninguna representación mental o idea. Es una vivencia directa, profunda, inmediata e irreductible de la propia realidad. Esta autoconciencia es el centro de todas las acciones conscientes que el sujeto ha ejecutado; es, pues, el centro de la conciencia de todas las facultades realmente ejercitadas, desarrolladas. Todas estas acciones constituyen el adiestramiento básico de la conducta, son la realidad del desarrollo de su ser.

El eje Yo-experiencia conjuntamente con la conciencia de mis actos, responde a mi auténtica realidad, a la verdad de mí mismo, a mi verdadera capacidad actualizada de acción en todos los sentidos, puesto que es exactamente el producto del ejercitamiento y desarrollo de mis facultades.

El Yo-experiencia es un elemento estructural que está sumergido en su mayor parte, en los sectores preconsciente e inconsciente, y abarca todos aquellos niveles que se han manifestado conscientemente aunque no haya sido más que una sola vez.

Hemos dicho que en la formación del Yo-idea interviene el proceso ideativo e imaginativo del sujeto. Veamos cómo ocurre esto.

Cada vez que el niño tiene que inhibir algún impulso por un imperativo exterior, la energía de dicho impulso buscará su salida, y al no poder expresarse en el mundo real, intentará descargarse a través del mundo imaginativo. Por esta razón el muchacho necesita estar imaginando constantemente hechos estupendos o aventuras, en las que, naturalmente, él es siempre el protagonista en tanto que héroe o quizás, en algunos casos, en tanto que víctima o mártir. Lo mismo ocurre en cada uno de nosotros cuando la imaginación actúa de un modo automático en los momentos de divagación. Este es el motivo por el que al niño le gustan tanto las revistas infantiles en donde encuentra el super-hombre como héroe, y se identifica con él por unos momentos, gozando como si, fuera él mismo el autor de las hazañas. Idéntico fenómeno observamos en el adulto cuando necesita ir a ver determinadas películas o leer ciertas novelas que le hacen vivir durante unas horas situaciones de éxito, de poder o de importancia en cualquier otro sentido.

El Yo-idea es el centro de tales procesos imaginativos. Y por vivir una y otra vez ficticiamente situaciones imaginarias, la imagen de sí mismo se va deformando poco a poco y deja de coincidir con la verdadera realidad del sujeto, es decir, se descentra del eje de su Yo-experiencia. Y como esta vía de compensación imaginativa resulta más fácil y agradable para el sujeto que la lucha contra los obstáculos de la vida real, acudirá a ella repetidamente, hasta que se convertirá en un hábito, en una verdadera necesidad. De esta manera su Yo-idea se irá alejando cada vez más de su Yo-experiencia real, de su verdad, deformándose progresivamente e incapacitando totalmente al sujeto para poderse ver y conocer tal como realmente es.

Lo grave de esta deformación del Yo-idea es que es sólo parcial. En efecto, si la deformación fuera total, nunca coincidirían las cosas, y entonces se haría patente que algo anda mal. Pero al ser la deformación sólo parcial, el propio sujeto ve únicamente la parte de verdad y no aprecia la parte de error. Y la parte de error que no ve, es la que le hace tropezar dolorosamente -y de un modo incomprensible para él- con la verdad de la vida, de las personas, de las cosas, de las situaciones... y de sí mismo.

Ulteriormente, en el transcurso del tiempo, el Yo-idea se irá apropiando de la idea de cuantas cualidades considere como fundamentales o muy deseables. Del mero deseo de adquirirlas pasará insensiblemente, en virtud de la influencia de la imaginación sobre su Yo-idea, a creer que ya empieza a poseerlas. Y del mismo modo, tenderá también a rechazar la idea de aquellos defectos que la sociedad censura ásperamente, prescindiendo de que en realidad los tenga o no.

Colocado entre dos mundos, el Yo-idea intentará mantener el equilibrio entre las exigencias de uno y otro, aun a costa de alterar, a menudo, la verdad de las cosas y de sí mismo.

Las represiones constituyen una masa de energías que debían haberse vivido de una manera u otra, pero que no se han vivido de ninguna y que, por lo tanto, no se han incorporado a la conciencia del Yo-experiencia. Constituyen el déficit total de la conciencia de sí mismo.

Por otra parte, como estas energías reprimidas lo han sido porque no estaban de acuerdo con la fórmula del Yo-idea, el sujeto no puede permitir que en ningún momento salgan del interior e irrumpen en

su conducta, puesto que esto representaría un desastre para el Yo tal como se cree que debe ser. Así, pues, las represiones constituyen una amenaza permanente para la seguridad del Yo-idea, y ante cuyo peligro hay que estar siempre alerta y vigilante.

Esta amenaza interior es el origen de la mayor parte de los estados de inseguridad, miedo y angustia. Lo que causa temor no es tanto lo exterior, sino los contenidos interiores; un tímido que lo es porque tiene mucha energía reprimida, sentirá miedo ante una discusión o pelea, porque esta situación exterior estimula el empuje de la energía inhibida dentro de él que amenaza con salir de forma violenta, pero si lo hiciera se desorganizaría por completo la imagen o idea de sí mismo formada a base de buena educación, compostura, control, etcétera.

Siempre que la persona piense sobre sí misma o sobre las cosas en relación con ella, tomará como punto de referencia para valorar y para decidir, los contenidos existentes en el Yo-idea. Si tengo la idea del alto valor de mi alcurnia o de la gran importancia de determinada cualidad que creo poseer, reaccionaré en todo momento a tono con ello.

Y en la medida en que el Yo-idea está deformado y alejado de la verdadera realidad del sujeto, todos los procesos mentales que se hagan partiendo de él, sufrirán asimismo, necesariamente; una desviación, una tergiversación más o menos pronunciada de la verdadera realidad.

Así, pues, se puede afirmar que todas las ideas que una persona se forma sobre sí misma son, por lo menos, parcialmente erróneas. Y por la misma razón, las idealizaciones de sí mismo y de las cosas están sujetas al mismo error.

Otra consecuencia importante de la existencia del Yo-idea es que cuando nos relacionamos con otras personas, estas personas nos escuchan, nos ven, nos valoran y reaccionan de acuerdo con su Yo-idea, con todas las tendencias, existentes en él, con sus preferencias y sus rechazos. Por lo tanto, no es realmente con la persona que vemos y tal como la vemos con quien hablamos, sino con su Yo-idea, con la imagen que ella tiene de sí misma, esa imagen que tiende constantemente a su Yo-idealizado. Por no tener en cuenta este hecho, sufrimos tan a menudo sorpresas y desengaños sobre las reacciones imprevistas de las personas con quienes hablamos, incluidas nuestros familiares más próximos, ante nuestras palabras y actitudes, interpretándolas a menudo de un modo tan sorprendentemente tendencioso.

En el plano de la experiencia vital, vivimos nuestra realidad siempre de un modo positivo, afirmativo y ningún hecho exterior puede anular esta conciencia de positividad. Pero en el plano de las ideas no ocurre así. Una idea puede ser totalmente negada o neutralizada por otra idea. Y esto es lo que ocurre con nuestro Yo-idea. Cuando vivo desconectado de mi Yo-experiencia y sólo pendiente de mi Yo-idea, cualquier pensamiento que sea contrario a la representación que tengo de mí mismo aparece como una negación, como una anulación de mí mismo. Por eso me afecta tanto, que no lo puedo tolerar. Así, la idea de un posible desastre económico con el descrédito que le acompaña, aparece ante mí como algo terrible, me provoca angustia, ya que es la negación total de la imagen de éxito, prestigio y alta valoración que forman parte integrante de mi Yo-idea. Toda idea negativa que vivo como probable realidad constituye una



amenaza formal a mi Yo-idea; tanto es así, que siento como si fuera toda mi realidad, produciéndose un desgarramiento en la imagen de mí mismo. Por consiguiente me causa, como es natural, verdadera angustia.

Esta es la razón por la que nos hace sentir mucho mayor temor la idea de las personas y situaciones negativas que el hecho de enfrentarnos realmente con las mismas personas y situaciones. Por ejemplo, me preocupa y atormenta la perspectiva de una entrevista difícil, porque la idea de la probable situación violenta, de las críticas, etc., amenaza y tiende a negar la representación que hay en mi Yo-idea de ser aceptado y admirado por los demás, y, sin embargo, en el momento actual de la entrevista, particularmente si vivo la situación de un modo consciente y abierto, desaparecerá por completo aquel temor desarrollándose la entrevista, sea cual sea su curso, en un estado de ánimo completamente diferente. ¿Cuál es el motivo de esta diferencia? Mientras pienso en la entrevista hay un choque entre dos ideas que tienden a anularse mutuamente y una de ellas es la que vivo como la más importante y real de todas: es la idea de mí mismo, el Yo-idea, y es natural que toda amenaza a esta representación la sienta como una verdadera amenaza a mi ser. En cambio, en el momento real de la entrevista, si actúo de un modo abierto y consciente, todo yo enfrente la situación desde el nivel de mi Yo-experiencia, estoy viviendo mis valores reales y siendo consciente de lo que hay de positivo en mí. Por consiguiente, no vivo la situación de un modo meramente negativo. Tal vez habrá algo en el curso de la entrevista que resultará desagradable, pero al mismo tiempo sentiré la afirmación positiva de mi ser, ya que lo estoy expresando. Ahí se ve, de paso, la importancia de vivir permanentemente en una actitud centrada en el Yo-experiencia, y evitar el dejarse absorber ni por un momento en el campo de meras teorizaciones del Yo-idea. Incluso en el acto de pensar hay que permanecer centrado en el eje del Yo-experiencia: solamente así se evita el identificarse con las propias ideas.

Sin embargo, puede comprobarse indirectamente la existencia de las distorsiones del Yo-idea con relativa facilidad. El hecho de que hagamos a menudo programas de conducta, distribuciones de nuestro tiempo, planificación de nuestras actividades, y que estos programas nunca resulten realizables en la práctica, demuestra que nuestra óptica mental está distorsionada respecto a nuestra capacidad efectiva de acción. En cada ocasión en la que calculamos mal nuestras posibilidades de rendimiento en situaciones que ya hemos experimentado antes, se muestra el desajuste entre nuestro Yo-idea y nuestro Yo-experiencia. Y cada vez que experimentamos una resonancia emotiva ante nuestra propia conducta -sorpresa, vanidad, decepción, disgusto, etc.-, tenemos una nueva verificación de lo mismo.

## Actitudes inconscientes defensivas contra la inseguridad y la angustia

El Yo-idea tiene que estar constantemente controlando, integrando y coordinando las exigencias de su mundo interior y las del mundo exterior. Ambas exigencias son, a menudo, contradictorias por lo que se origina un conflicto en la mente que va acompañado de los síntomas de alarma, tensión y angustia.

Para intentar resolver este problema y huir de la angustia el Yo-idea adopta diversas actitudes que producen un alivio transitorio de la tensión. Pero la persona no puede adoptar las correctas actitudes que idealmente resolverían el conflicto, porque no puede dejar de actuar en función de los valores del Yo-idea. Y mientras el Yo-idea continúe existiendo con sus deformaciones básicas, todos los procesos mentales que se deriven de él, adolecerán necesariamente de las mismas deformaciones. Por esto, aunque se vea lo

inadecuado o infantil de esas reacciones, no se debe ir contra ellas, ya que dependen de otra actitud más honda y primordial, la de la total identificación de la realidad del sujeto con su Yo-idea. Sólo descargando la tensión exagerada del inconsciente y recuperando la conciencia habitual del Yo-experiencia se pueden hacer desaparecer tales artificios engañosos y, a la vez, alcanzar una más profunda armonía con el mundo.

Las actitudes o reacciones defensivas automáticas que suele adoptar el Yo-idea frente a la presión de los contenidos del inconsciente incompatibles con sus valores aceptados conscientemente, son, principalmente, las siguientes:

La represión.

La racionalización.

La regresión.

El aislamiento.

La acción contraria.

La identificación.

La proyección.

La sublimación.

A veces, lo que se intenta disminuir no es la presión de lo inconsciente, sino más bien la fuerza de la situación exterior amenazante. Entonces, las principales actitudes son:

La negación.

La limitación o renuncia.

La identificación con el no-yo.

**LA REPRESIÓN.**- En psicoanálisis se entiende por represión no sólo el hecho de que un acto, un deseo o una idea se inhiban y no lleguen a expresarse, sino además que la persona ya ni siquiera se da cuenta de que tal impulso o deseo ha existido y se ha ocultado de su percepción interna.

Este carácter automático de la represión es la que hace que muchas personas no puedan ser conscientes de la existencia de determinados rasgos caracterológicos que están en pugna con los valores de su Yo-idea: hostilidad, miedo, envidia, ambición, etc.

Hay que distinguir esta clase de represión, que tiene un carácter automático e inconsciente, de la represión voluntaria que la persona ejerce sobre aquellas manifestaciones que son perjudiciales o inadecuadas en su conducta consciente.

**LA RACIONALIZACIÓN.**- Este término tiene en Psicoanálisis una acepción muy distinta de la que recibe en la ciencia de la organización del trabajo.

Todos sentimos la necesidad de que nuestra conducta quede justificada lógicamente, es decir, que obtenga la aprobación del Yo-idea. Pero como la verdadera motivación de nuestros actos, a veces, no tiene un origen lógico, sino impulsivo o emotivo, resulta que para justificar racionalmente tal conducta hay que buscar como sea argumentos que sean o parezcan ser convincentes. Este complicado proceso mental por el que intentamos convencernos a nosotros mismos de la justificación racional de determinado acto o impulso, es la racionalización.

También este mecanismo tiene un carácter automático y muchas veces es totalmente inconsciente. No se trata, pues, de que el individuo trate de engañar a nadie deliberadamente; es la sobrevaloración de su Yo-idea que le fuerza a engañarse a sí mismo, ya que no puede aceptar el ser o actuar de modo diferente a la imagen de su Yo.

**LA REGRESIÓN.**- Es la tendencia a volver a modos de conducta más primitivos o infantiles cuando la persona se encuentra en dificultades para adaptarse a una situación actual. Esto obedece a la tendencia a refugiarse en experiencias placenteras del pasado frente a lo desagradable del presente.

Esta clase de reacción es muy frecuente en las personas cuyo Yo-experiencia no ha evolucionado debidamente. Al encontrarse débil en un nivel, tiende a regresar a otro más elemental.

**EL AISLAMIENTO.**- Es la tendencia a separar las conexiones que existen entre un síntoma y su causa, viendo aquél como algo totalmente independiente en sí mismo. Tal ocurre, por ejemplo, a quien rehúye asistir a espectáculos en locales lujosos alegando que no le gusta pagar por las cosas más de su valor o porque la gente que los frecuenta es antipática, cuando la verdadera razón es que al ir a tales lugares se despierta su angustiosa sensación de fracaso económico o social. La conexión entre esta causa y su síntoma está reprimida y el sujeto cree sinceramente que la razón que da de su desagrado es verdadera.

**LA ACCIÓN CONTRARIA.**- Para defenderse de la sensación de culpabilidad con que se presentan muchos de los impulsos del inconsciente, la persona siente en ocasiones la necesidad de hacer exactamente lo contrario de lo que el impulso sugiere, como si quisiera convencerse a sí misma de la verdad de su virtud y de la mentira o no existencia del impulso reprimido.

Es frecuente este fenómeno en personas que tienen hostilidad reprimida hacia otras, y muy especialmente si se trata de familiares. Por ejemplo, el caso de la persona que sueña que a su madre le ocurre un grave accidente -impulso inconsciente a librarse de su presencia- y que al despertar se siente obligado a hacerle especiales demostraciones de cariño.

**LA IDENTIFICACIÓN.**- Este es uno de los fenómenos más interesantes de nuestra mente. Consiste en asociar toda la noción de realidad del sujeto con uno de sus contenidos mentales, con una idea o representación determinada, que lo mismo puede proceder del exterior que de la propia mente del sujeto.

Lo vemos y vivimos constantemente. Mientras estoy contemplando una película que me gusta, yo me siento como si fuera el personaje de la pantalla, sufro con sus problemas y me alegro con su triunfo: Yo me vivo en él. Por otra parte, cuando tengo una idea importante o un sentimiento muy vivo, en aquellos momentos sólo soy consciente de mí mismo en tal idea o sentimiento, es decir, como si todo yo me confundiese e identificase con aquella idea o emoción. Constantemente me estoy viviendo a mí mismo como si fuera tan sólo alguno de mis fenómenos o procesos mentales. En cada momento paso de una identificación a otra, y por lo tanto, tomo la parte por el todo; sufro grandes disgustos, me ilusiono con facilidad, tengo ideas geniales que después descubro son absurdas o impracticables, dramatizo las situaciones personales, etc.

Pero aquí, hemos de referirnos a la identificación únicamente como recurso automático de la mente para escapar a la angustia interior. La forma más corriente consiste en sentir y actuar de la misma manera que determinada persona a quien se admira: el padre, el maestro, el jefe, u otro personaje cualquiera. No se trata sólo de una imitación externa, sino que existe también un sentirse a sí mismo como si fuera en cierta forma aquella persona: el niño adopta en ocasiones la pose de su padre o de su madre cuando habla a otros más pequeños que él, etc.

Una forma parcial de la identificación es la introyección, que consiste en retener exclusivamente alguna de las cualidades de la otra persona: la autoridad, el aplomo, etc.

**LA PROYECCIÓN.**- Viene a ser un mecanismo inverso al anterior. Aquí, el sujeto tiende a atribuir a otra persona la posesión de aquellas tendencias reprimidas que no son aceptables a su Yo-idea. Quien tiene hostilidad reprimida cree ver en todos los demás actitudes hostiles, sin darse cuenta de la suya propia. Cuando uno está enamorado, tiende a ver en la mujer amada una serie de cualidades que quizás sólo existen en su propio inconsciente, etc.

**LA SUBLIMACIÓN.**- Es el proceso mediante el cual la carga energética se desplaza y se exterioriza a través de otro nivel superior. El impulso sexual puede así sublimarse y convertirse en nuevos impulsos creadores en el plano intelectual o estético; la inmovilidad física forzada, como en el caso de ciertos enfermos o personas encarceladas, puede traducirse en un estímulo para escribir, pintar, etc.

**LA NEGACIÓN.**- Es la tendencia a deformar o hasta negar la realidad exterior desagradable. Esta negación puede hacerse mediante actos, palabras o simplemente en la imaginación.

**LA LIMITACIÓN O RENUNCIA.**- Consiste en la tendencia a dejar de interesarse del todo por lo que se estaba haciendo cuando surge el peligro de quedar en mal lugar respecto a otros o de merecer alguna crítica. Lo característico de esta actitud no consiste en la renuncia exterior a la acción, sino en el hecho de que interiormente se corta toda conexión afectiva con la referida actividad.

**LA IDENTIFICACIÓN CON EL NO-YO.**- Esta curiosa reacción defensiva consiste en adoptar la misma actitud de la persona que constituye la amenaza exterior.

Para ilustrar tal mecanismo relata Tallaferro en su libro sobre Psicoanálisis, la experiencia de Aickhorn, quien, en cierta ocasión, trató a un niño que tenía la costumbre de hacer extrañas muecas cuando era reprendido. Su maestro se quejaba de que el pequeño reaccionase de una manera tan extravagante y anormal frente a sus amonestaciones y reproches. Por lo general, en tales ocasiones hacía aún más muecas. Todo quedó aclarado cuando el niño las repitió durante la consulta. Pues como el maestro estaba presente en ella y le rió, el psicoterapeuta pudo advertir que los gestos del niño no eran nada más que una caricatura de la expresión de enojo de su maestro. En el trance de soportar las reconvenciones, el pequeño dominaba su angustia mediante una inconsciente imitación de la expresión irritada de su maestro.

Todos los mecanismos defensivos que hemos expuesto tienen en común el rasgo de ser totalmente inconscientes y automáticos, y por lo tanto, la persona desconoce su verdadera razón de ser y suele rechazar vehementemente toda explicación de tales fenómenos.

Al mismo tiempo, por el hecho de que ninguna de esas actitudes inconscientes permite vivir la situación de un modo pleno -exceptuando quizás la sublimación, en los casos en que se hace de una manera total-, no bastan para solucionar en su raíz, el verdadero problema. Son mecanismos automáticos que buscan soslayar por el momento el problema, no resolverlo.

## 10. LA INSEGURIDAD, EL MIEDO Y LOS DEMÁS ESTADOS NEGATIVOS. CÓMO SE FORMAN Y CÓMO SE MANIFIESTAN

Parece, a primera vista, que todo ser dotado de vida tendría que vivir interiormente en un estado de seguridad y de positividad, puesto que la vida, de por sí, es siempre afirmativa, positiva y real, como lo es la energía vital que la informa. E incluso aquellas personas dotadas por su naturaleza de menos energía que otras, deberían vivir igualmente en un estado total de positividad, ya que, a fin de cuentas, si vivieran por completo su capital energético, esto les daría una conciencia totalmente positiva de sí mismas.

Pero la experiencia nos enseña que, desgraciadamente, esto no ocurre así; la inseguridad y demás estados negativos, en mayor o menor grado, son el denominador común de la conciencia de los individuos de nuestra sociedad.

### ¿Qué es la seguridad?

La seguridad es el estado interior que resulta de la conjunción de dos requisitos o condiciones:

- Actualización externa e interna de todas las potencialidades positivas de la persona.
- Integración armónica y jerarquizada de todos los contenidos actualizados en el eje del Yo-experiencia.

La primera condición se refiere a la utilización de nuestro potencial energético, a la movilización de la energía interior, mediante la expresión consciente y ordenada de nuestros impulsos y capacidades de respuesta positiva. La expresión consciente de nuestro potencial energético se convierte en experiencias vividas en primera persona, gracias a las cuales nos sentimos vivir, nos experimentamos a nosotros mismos, como focos irradiantes de fuerza y energía. Tomamos así conciencia directa e inmediata de nuestra propia potencia y realidad.

La segunda condición se refiere a la necesidad de que las facultades concretas a que dan lugar esas actualizaciones de nuestra energía interior -acción física, conducta instintiva, sentimientos y afectos, ideas, intuiciones, sentimiento estético, amor espiritual y voluntad creadora se integren alrededor de un punto constante, se unifiquen alrededor de un eje permanente que les dé dirección y sentido constructivo. Este punto de integración y de mando ha de ser la mente, iluminada, a su vez, por los valores y energías procedentes de los niveles transpersonales. La mente, en efecto, por la situación que ocupa en medio de las estructuras de la personalidad total, es el centro natural de coordinación e integración del hombre en el mundo tridimensional (físico-vital, afectivo e intelectual) en el que se desenvuelve su cotidiana actividad.

Ambos requisitos y condiciones son indispensables para poseer un estado positivo y permanente de fortaleza y seguridad interior.

El primero exige la utilización, a través de todos los niveles, de nuestra materia prima esencial: la energía psíquica, sin la cual no puede existir la subjetiva noción de fuerza, de realidad y de profundidad. El segundo consiste en la correcta utilización de lo que psicológicamente absorbemos del mundo: las formas, las representaciones concretas, las imágenes y las ideas.

Y aunque, evidentemente, no podemos pretender satisfacer ambos requisitos de un modo absoluto, es útil plantearlos con esa nitidez, porque esto nos permite tener una medida de nuestro progreso; cuanto más nos acerquemos a este objetivo, mayor y más constructiva será nuestra conciencia de seguridad y fuerza interior.

La seguridad interior es el punto de partida del desarrollo de las demás cualidades positivas de la personalidad: decisión, iniciativa, creatividad, paz interior, etc. Por esto es inútil pretender el verdadero desarrollo de cualquiera de estas cualidades sin haber alcanzado hasta cierto grado el de la cualidad básica: la seguridad interior.

Ahora conviene que profundicemos un poco más sobre los mecanismos de la inseguridad, al objeto de poder elaborar las técnicas adecuadas para su superación.

## Los estados derivados de la inseguridad básica

La inseguridad es la especial sensación interna de carácter desagradable consecuente siempre al hecho de que, de un modo u otro, la persona se siente amenazada.

La pérdida o disminución de la sensación de seguridad, por la alteración del equilibrio y estabilidad del sujeto -sea en el sentido interno o externo, físico o psíquico-, da lugar inicialmente a la aparición de una sensación interna de malestar que, al intensificarse o prolongarse, se traduce en alarma o inseguridad.

Cuando a su vez la alarma o inseguridad se hacen más agudas, originan la aparición en el sujeto de una nueva reacción que puede adoptar dos formas, en cierta manera opuestas entre sí: el miedo o la cólera. Ambas formas responden a los dos tipos básicos de reacción que encontramos en todos los seres vivos ante cualquier situación de peligro: la inhibición y la excitación.

La inhibición produce la paralización y encogimiento de toda la actividad del sujeto, que pueden llegar, como lo vemos en el caso de algunos animales, hasta la muerte aparente, en un intento de eludir la situación de peligro disminuyendo o desapareciendo ante ella. Esta forma de reacción, según su fuerza y persistencia da lugar a varios grados de la emoción del miedo: alarma, precaución, preocupación, temor, ansiedad, angustia, pánico y terror.

La excitación se traduce por una actitud reactiva contra la causa perturbadora, adoptando las formas de irritación, cólera, ira y agresividad. Su objetivo es el de eliminar activamente el objeto amenazante y para ello moviliza y hace acopio de toda su capacidad combativa.

Existe otro tipo de reacción, que podemos denominar mixto, en el que se combinan las dos reacciones citadas, dando lugar a la reacción de la huida. En su aspecto físico, es la tendencia a alejarse materialmente del agente perturbador. En su aspecto psíquico, es la tendencia a cerrarse ante la situación concreta desagradable y a estimular, a la vez, otras percepciones, recuerdos o vivencias de tipo placentero que «alejan» al sujeto de la sensación desagradable de peligro.

Estas tres clases de reacciones no existen de un modo aislado en nosotros, sino que siempre tienden a combinarse entre sí formando un círculo cerrado de reacciones negativas. El miedo es desagradable y provoca a menudo una reacción defensiva de rechazo, más o menos violento, ante las cosas o situaciones susceptibles de provocarlo. A su vez, la cólera, por ser una reacción explosiva y extemporánea que desencaja temporalmente a la persona de su norma ideal de conducta, le aparta del patrón de su Yo-idea y se convierte en una amenaza para la seguridad del sujeto, por lo que éste teme o trata de huir de las situaciones que puedan desencadenarla. El miedo provoca cólera, y la cólera provoca miedo.

No es difícil ver la relación que guardan todos los demás rasgos negativos del carácter con esas reacciones elementales. Veamos, como ejemplo, algunos de los más corrientes:

La timidez, los sentimientos de inferioridad, son formas directamente derivadas del miedo.

La apatía, la indolencia y la indiferencia, cuando no tienen una causa fisiológica, son el resultado de un bloqueo de las fuerzas interiores provocadas asimismo por el temor.

Los celos y el resentimiento son formas mixtas en las que predomina el componente ira.

La hostilidad y el odio son formas directamente derivadas de la cólera.

## Los tres tipos generales de inseguridad

- Inseguridad de origen externo. Es aquella que se origina principalmente como consecuencia de una amenaza externa y actual a cualquiera de los valores de la personalidad. Responde a una situación de peligro cierta e inmediata, más o menos grave, por lo que su existencia está plenamente justificada y forma parte de nuestro existir personal, contingente y limitado. Es característico de esta forma de inseguridad que, a diferencia de la que mencionaremos a continuación, cuando desaparece el objeto o situación amenazante cesa por completo el malestar interior. Son ejemplos de esta clase de inseguridad: la que sentimos ante cualquier amenaza a nuestra vida -un bombardeo, un camino excesivamente accidentado,



etc.-, una crisis económica que amenaza la estabilidad de nuestra profesión o de nuestros bienes, el peligro de perder una persona muy querida, etc.

Conviene tener en cuenta que, a pesar del carácter objetivo y justificado de esta clase de inseguridad habitual, se mezclan en ella factores de la clase siguiente que aumentan e intensifican artificiosamente la agudeza del propio sentimiento de inseguridad en grado sumo, de manera que rara vez se viven estas situaciones externas de peligro con la actitud y la fuerza de ánimo que tendríamos de un modo natural, si no se interfirieran de por medio nuestros conflictos interiores.

- Inseguridad de origen interno. Es provocada principalmente por la amenaza de que los contenidos fuertemente reprimidos en el inconsciente -impulsos, sentimientos e ideas irrumpen en la mente consciente. O bien, por la interpretación excesivamente tendenciosa y negativa de las situaciones exteriores, debida a la fuerte presión y deformación que aquellos contenidos reprimidos ejercen de modo constante sobre la mente.

Es así como una persona puede sentir una constante angustia interior, sin nada exterior que lo motive o justifique: presión interna de lo reprimido. O bien, puede sentirse insegura y angustiada ante situaciones que de por sí no tienen apenas importancia, pero que la persona las vive como si fueran gravemente peligrosas o insoportables: valoración deformada de la situación por efecto de la presión ejercida sobre la mente por lo reprimido.

Los impulsos sexuales, la agresividad y las fuertes ambiciones, por ejemplo, son muy a menudo contenidos reprimidos en el inconsciente cuya presión por salir al exterior ocasionan angustia a muchas personas, a aquellas precisamente que están esforzándose por ser muy castas, muy pacíficas y muy moderadas en su vida cotidiana. Y la enorme susceptibilidad que muestra el tímido ante una frase o una actitud más o menos banal de alguien hacia él, es un ejemplo sencillo del caso.

- Inseguridad de origen trascendente. Hay que señalar también la existencia de un tipo de inseguridad que no radica en la amenaza a ninguno de los contenidos elementales de la personalidad. Se trata de un malestar, de una inquietud y desasosiego que ninguna satisfacción de tipo personal puede calmar. No hay apenas problemas internos procedentes del pasado y, no obstante, la persona está ansiando algo indefinido que no puede precisar y que le hace vivir como extraño en todas las situaciones de su vida concreta. Esta inquietud y ansiedad que a veces llegan a una real angustia, solamente pueden calmarse

y resolverse con la actualización efectiva de los niveles superiores de la personalidad, cuya toma de conciencia y activación traen consigo el auténtico conocimiento trascendente de la Verdad y la verdadera experiencia de la Vida espiritual.

Hasta cierto punto es normal y conveniente que la persona viva cierto grado de inseguridad metafísica y religiosa. En realidad, sólo debería carecer de esta clase de inseguridad aquella persona que viviera interiormente una conciencia plena de intuición y de espiritualidad, y que hubiera actualizado toda su vida

interior referente al mundo de la Verdad y al mundo del Bien y del Amor. Sería la única persona a quien correspondería en rigor vivir en paz, con una seguridad total. Pero para los demás mortales que no hemos conseguido alcanzar esa cima -por lo menos no en grado tan elevado- es síntoma de salud el sentir inquietud y desazón respecto a los valores trascendentes.

En efecto, la presencia de esa ansiedad demuestra que uno no vive totalmente adaptado al mundo ambiente, porque hay algo en su interior que ansía una cosa distinta, de otro nivel y categoría; indica que se tiene necesidad de un bien superior. Y esa misma inquietud es a la vez estímulo de búsqueda y autosuperación, y promesa de que se puede encontrar lo que se busca.

La persona que vive perfectamente adaptada a este mundo, una de dos: o es muy perfecta, muy santa y muy sabia y puede vivir a través de cada cosa toda su potencialidad interior en el aspecto espiritual; o bien es que su mente se halla exactamente al nivel de las cosas de la vida corriente, sin exigencias interiores de mayor calidad, sin que los niveles superiores de su personalidad den señales de vida y estimulen desde el interior el desarrollo y actualización de su dimensión trascendente.

Cuando la inquietud existente se convierte en una angustia persistente de carácter agobiante, deja de ser normal. La inseguridad normal de origen superior puede tener, en sus momentos culminantes, un carácter de urgencia, pero al mismo tiempo conserva un sabor agradable que uno no cambiaría por nada del mundo. Sin embargo, cuando se vive sólo como carga obsesiva, amenazando al yo de un modo exclusivamente irracional y produciendo un estado de permanente congoja, entonces indica que esa ansiedad no es, por lo menos genuinamente, de origen trascendente, y que interviene en ella probablemente algún factor neurótico. Y ésta es la otra señal que nos permite distinguir cuándo la pretendida inquietud metafísica y religiosa es auténtica y cuándo no lo es.

También aquí ocurre que las varias clases de inseguridad pueden mezclarse en la misma persona, ofreciendo un cuadro de síntomas muy complejo o confuso. Un examen sistemático de la situación, empezando por los niveles más elementales, conducirá a un esclarecimiento de la verdadera importancia de cada uno de los factores implicados en el caso.

## **Inseguridad normal y patológica**

A muchas personas la intensidad de su malestar les hace creer que su caso particular es especialmente grave y además prácticamente insoluble, debido a los muchos ensayos infructuosos que han realizado para alejar de sí esa inseguridad. E incluso en algunas de ellas apunta el secreto temor de terminar en la demencia y, por lo mismo, ni siquiera se atreven a consultar su caso con el Psiquiatra. Por esta razón creo que será útil decir aquí unas palabras sobre la inseguridad en las personas normales y en las clínicamente enfermas.

En primer lugar, hemos de señalar que no existe ninguna clara demarcación que señale con precisión el punto en que acaba lo normal y empieza lo patológico. Es evidente que en sus extremos el dictamen no

ofrece dudas, pero en el inmenso campo que queda en medio de tales extremos hay lugar para todos los grados, de modo que en muchísimos casos es una cosa muy relativa el situar un caso en una u otra demarcación y, en otros, totalmente imposible, dependiendo finalmente el diagnóstico del criterio personal del médico especialista.

En segundo lugar, hemos de precisar que es un hecho reconocido por la mayor parte de los psiquiatras en general y por la totalidad de los que siguen una orientación psicoanalítica, que en nuestra sociedad es totalmente imposible no estar afectado por numerosos problemas interiores, ya que la formación social que recibimos y a la que hemos de adaptarnos obligatoriamente, no responde a nuestras verdaderas necesidades psíquicas personales.

Es inevitable, pues, que se formen en nosotros definidas contradicciones y frustraciones, que se traducen con el tiempo en permanentes conflictos internos. Por esta razón, añaden esos especialistas, todos tenemos en mayor o menor grado un cierto estado de neurosis que debe considerarse forzosamente como normal, ya que es el estado general o «norma» del ciudadano corriente.

En tercer lugar, conviene saber que una persona puede tener cualquiera de esas clases de inseguridad que hemos citado, o las tres juntas, en grado muy agudo, y, no obstante, continuar siendo una persona perfectamente normal. Si bien la existencia de la inseguridad señala que algo anormal o inadecuado está ocurriendo dentro de la persona, está muy lejos de significar que tal persona sea anormal.

¿Cuál es, pues, el criterio que nos pueden indicar en esos casos si la persona es o no mentalmente normal? La pauta a seguir consiste en observar si la persona, a pesar de su inseguridad o de su angustia, puede vivir con armonía interior -aunque sea ésta en grado bastante relativo y si, en su conducta exterior, puede vivir adaptándose a las situaciones concretas de su mundo ambiente: convivencia familiar, trabajo, amistades, etc. Mientras la persona tiene la capacidad de adaptarse, esto es, de responder con una conducta adecuada, a las situaciones normales de su vida cotidiana, quiere decir, a todos los efectos prácticos, que tal persona es normal. Mientras que una persona que tiene inseguridades no puede adaptarse a la vida exterior, a sus obligaciones, a las exigencias de la vida práctica, significa que está enferma -en grado benigno o grave, según los casos- y necesita la debida asistencia facultativa.

Sería muy de desear que todas esas personas que están padeciendo con la eterna duda de si son o no son normales, se decidieran a someterse a un buen examen psiquiátrico en manos de un especialista competente. En la mayoría de los casos, gran parte de la inseguridad desaparecería por completo ante la evidencia de unas pruebas y de un criterio objetivos.

Por mi parte, hago la observación de que este libro -y mayormente estos capítulos sobre la inseguridad- está destinado exclusivamente a las personas mentalmente sanas y normales en el sentido corriente de la palabra, tal como lo acabamos de definir. Digo esto porque la inseguridad es un fenómeno que aparece con frecuencia formando parte del cuadro de síntomas de muchos trastornos psiquiátricos. Las personas que tengan dudas sobre si su caso entra dentro de lo normal o cae en lo patológico, deberán consultar

previamente a un buen psiquiatra, antes de emprender por su cuenta ninguna clase especial de ejercicios físicos o psíquicos.

## ¿Se puede superar realmente la inseguridad?

El problema de la inseguridad de origen interno, en la persona normal, siempre es totalmente solucionable. No digo que sea siempre cosa fácil de resolver, pero sí sostengo que es siempre factible. Porque esta clase de inseguridad es siempre un problema de distribución y ordenación de los mismos elementos que ya posee el sujeto en su interior: energías, ideas y actitudes. La persona tiene ya todo cuanto necesita para funcionar bien. En cuanto estos elementos se normalicen en su funcionamiento, empezará inmediatamente a sentirse vivir a sí misma de un modo afirmativo, y los fantasmas del miedo y de la angustia se desvanecerán para siempre de su horizonte interior.

El trabajo a realizar para conseguirlo puede ser en ocasiones bastante laborioso, pero también en todo caso es el más útil que el hombre puede realizar, ya que, si no resuelve definitivamente el problema básico del miedo y de la inseguridad, vivirá siempre de un modo parcial, fraccionado, y todo cuanto haga adolecerá igualmente de los mismos defectos.

## Los síntomas de la inseguridad, del miedo, de la angustia, etc.

Parece innecesario, a primera vista, que tengamos que hablar de los síntomas de un estado psíquico que por su carácter inmediato y subjetivo, tendría que ser totalmente evidente a quien lo padece. Pero, por extraño que parezca, el hecho es que hay muchas personas fuertemente afectadas por el miedo y la inseguridad crónica que, si alguien les habla del asunto, negarán con gran vehemencia padecer ninguna clase de temor, jactándose más bien de lo contrario y demostrándolo con ejemplos concretos. Y no es que traten tan sólo de ocultar a la vista de los demás una debilidad propia, lo que sería hasta cierto punto normal, sino que ellas mismas, en su interior están convencidas de que no tienen ninguna clase de miedo ni de inseguridad.

¿Por qué existe, a veces, tanta dificultad en reconocer en uno mismo la existencia de los estados negativos? Varias son las razones que explican hasta cierto punto este hecho.

La necesidad imperiosa de aferrarse a la imagen del Yo-idea. El sujeto, como toda persona normal, tiene una tendencia natural a tomar conciencia de su energía o realidad. Pero su inseguridad se lo impide mediante la censura de cuanto brota espontáneamente de su inconsciente. Al no poder vivirse a sí mismo en la realidad, se refugia en el Yo-idea. Es un proceso automático. Y vivir en el Yo-idea significa tanto como ignorar su realidad, entre otras cosas desconocer sus propios problemas, su inseguridad. Sólo en determinados momentos, cuando los conflictos que le plantea se agravan, llega a sospechar que el mal está en él y trata, por caminos equivocados, de ponerle remedio.

Otra causa de la frecuente ignorancia de los estados interiores de inseguridad es la superficialidad con que acostumbran a funcionar mentalmente gran número de personas, quienes perciben tan sólo sus problemas cuando éstos se traducen en situaciones concretas conflictuales.

También es causa del mismo fenómeno la habitual actitud de muchas personas de acción de vivir tensamente vertidas al exterior debido a las constantes exigencias de su actividad profesional, sin el suficiente equilibrio para poder prestar a su vida interior la atención que merece.

La inseguridad afecta al núcleo de nuestra mente y repercute en todas las esferas de nuestra persona. El psiquismo humano tiende a conservar una unidad, y le resulta tanto más difícil cuantos más elementos dispersos y divergentes se han introducido -yo real, yo-idea, yo-idealizado, yo, no-yo, ideas o ideales contrapuestos, etc.-. La estridencia entre la unidad de toda la persona y la dispersión introducida crea una tensión interior que repercute en todas las piezas del ensamblamiento perfecto que es el hombre, desde los órganos y funciones corporales hasta las distintas manifestaciones de la mente.

#### *a) Síntomas corporales:*

La influencia de la mente sobre el cuerpo suele manifestarse por conducto del sistema nervioso. Los estados mentales se reflejan de ordinario a través de este sistema, verdadero intermediario entre el espíritu y la materia. Como las ramificaciones del sistema nervioso inervan todos los órganos del cuerpo, cualquier alteración que sufra puede reflejarse en trastornos de muy diversa índole. De hecho los estados de inseguridad, a la larga, pueden manifestarse en toda una gama de alteraciones somáticas.

Si la persona reacciona frente a la inseguridad con la tendencia a recluirse y esconderse, su organismo refleja también las mismas tendencias, rompiendo el equilibrio normal entre funciones de consumo y de producción de energía, a favor del ahorro y economía de sus energías.

El aparato digestivo es uno de los más sensibles a los estados mentales. La mayor parte de las inseguridades se reflejan en estreñimientos -generalmente cuando se reacciona frente

a la inseguridad con la tendencia a la inhibición- o también en colitis y diarreas, si predomina una tendencia al incontrol. Los trastornos de hipersecreción de ácido clorhídrico y jugos biliares es bien sabido que están sumamente relacionados con estados emocionales y de inseguridad.

El síntoma más frecuente de trastorno circulatorio es el dolor de cabeza. Cuando se llega a cierta edad, aparece la dolencia del corazón, hasta provocar incluso la falsa angina de pecho. Y con el tiempo también arteriosclerosis o endurecimiento de los vasos sanguíneos. A veces personas relativamente jóvenes empiezan ya a padecer estos trastornos circulatorios, debido a una excesiva tensión que dificulta el normal funcionamiento del organismo.

Trastornos respiratorios, como el asma, tienen origen con frecuencia en la inseguridad. También a veces la alergia obedece en parte a problemas de orden mental. La piedra de toque para conocer en cada caso si se trata o no de síntomas de inseguridad, es ver los efectos de la medicación. Cuando las enfermedades son de origen exclusivamente psicológico son rebeldes a toda acción farmacológica, mientras que cuando tienen una etiología somática ocurre lo contrario.

### ***b) Síntomas en la afectividad:***

La persona insegura necesita protegerse. Si lo que siente amenazado es su propia estimación, lo primero que protege son sus sentimientos. Por esta razón toda persona insegura tiende a encerrarse emocionalmente. De ahí el drama de quien tiene una constitución psicológica de fuerte predominio emocional, y está afectado por problemas de inseguridad: necesita vivir situaciones emocionales y al propio tiempo estar protegido contra la amenaza a su seguridad. Estas dos corrientes le bandean alternativamente a uno y otro lado y se pasa la vida abriéndose y cerrándose, víctima de sus propias presiones psicológicas. Necesita ejercitar la conciencia de sí mismo de un modo armónico, positivo, poder estar seguro de que vale y de que es aceptado y querido, y tiende, naturalmente, a exteriorizarse, pero como no está seguro del resultado ni es plenamente consciente de lo que le ocurre, en cuanto le parece que siente amenazada su seguridad, vuelve a cerrarse. Le extraña que los demás adopten actitudes raras hacia él -debidas a la desconfianza que suscitan sus cambios bruscos- y achaca a los otros lo que es defecto suyo. Así va cobrando fuerza en él una actitud susceptible que le mantiene siempre en guardia, tratando de protegerse. Cuando se abre, lamenta luego haberlo hecho.

Las manifestaciones afectivas de estas personas se caracterizan porque en determinados momentos son muy intensas, con demostraciones casi explosivas de afectividad, y en otros, por el contrario, desaparecen por completo, como si se tratase de seres sin entrañas, replegados en su egoísmo. Es típico en estas personas el que se lamenten dolorosamente de la falta de afecto, sinceridad y constancia de los demás.

El observar cómo nos consideran los demás, qué reacciones suscitamos en ellos es uno de los mejores sistemas para descubrir cuál es nuestra propia actitud para con los que nos rodean. Si, como en el ejemplo propuesto, advertimos que la gente desconfía de nosotros, no hay duda de que tenemos una tendencia a la desconfianza, que provoca la adecuada respuesta en los demás.

El problema de la inseguridad en su manifestación afectiva es dolencia muy generalizada, y fatal para las relaciones humanas que se basan en la afectividad. La vida familiar se convierte muchas veces en una tragedia por falta de madurez afectiva, si no existe el contrapeso de una gran comprensión o de una superlativamente buena voluntad. Cuanto mayor ha sido el apasionamiento afectivo en algunos momentos, mayor es luego la hostilidad, porque el individuo vive toda la lucha que implica el entregarse y el protegerse.

### ***c) Síntomas en la mente:***

Suele decirse que la necesidad agudiza la inteligencia. Afirmación un tanto discutible. La inseguridad, como todo malestar, obliga al sujeto a buscar una solución, consistente en dar con el verdadero remedio o bien en desplazarse a otros niveles donde encontrar satisfacciones compensatorias. En este sentido el malestar puede estimular la mente. Cosa muy distinta de permitir su desarrollo armónico, pues en tal sentido suele afectarla negativamente. La misma postura de recelo y defensa en que vive la persona insegura, obliga a su mente a mantener una actitud tendenciosa y parcial, sin poder mirar las cosas como son, con visión normal, objetiva y serena. Sus juicios estarán empañados de un excesivo subjetivismo, que condiciona la realidad a lo que siente en sí mismo. La inseguridad puede estimular el trabajo mental en cantidad, pero con disminución de la calidad, porque le marca una tendencia y además crispa su fluir natural, privándole de equilibrio, orden y espontaneidad.

Algunos hombres cuya vida matrimonial o familiar es desagradable, suelen entregarse de lleno a sus estudios o negocios, incluso noches enteras y días festivos. ¿Hasta qué punto una vida frustrada puede ser útil de verdad en la actividad profesional o representar una aportación positiva para el mundo cultural? Si la actividad desarrollada es poco más que una compensación para obtener el equilibrio emocional, y no es capaz de situarse frente a su trabajo en actitud abierta e imparcial, todo cuanto haga reflejará a la larga su procedencia, y el individuo, ante dificultades serias que pueden surgir, se verá incapacitado para manejar la situación, cometiendo verdaderos disparates. A su problema interior se habrá sumado el conflicto exterior y se sentirá anulado. Por el contrario, una vida armónica dedicada al trabajo no dependerá de éste, y el sujeto se sentirá dueño de la situación, manejándola más fácilmente, aunque su consagración no sea tan tensa ni tan exclusiva.

#### ***d) Síntomas en la voluntad:***

La voluntad, en el sentido vulgar de la palabra, es la capacidad de hacer las cosas que suponen un esfuerzo. Psicológicamente, el fenómeno designado con nombre de voluntad es la confluencia de una idea persistente en el caudal de energía psíquica del hombre. Dos elementos: energía fluida disponible y persistencia de una idea.

La persona insegura, por definición sufre un bloqueo de energía que no puede manejar. Más aún, que va contra su yo. Esto le obliga a estar siempre protegiéndose de la inquietud ante las situaciones, personas, cosas e ideas. Hay en él una constante retención de energía y un permanente condicionamiento artificial de su mente, que le impiden disponer libremente de su capacidad energética y de su capacidad mental

No puede, pues, disponer de su voluntad, aun cuando tiene dentro de sí todos los elementos que la constituyen.

El estilo de vida del inseguro puede adoptar dos formas bien diferentes, aunque no es nada extraño verlas juntas en una misma persona.

La ausencia de intensidad energética y de estabilidad mental hacen con frecuencia que el sujeto viva en un perpetuo vaivén, pasando de una cosa a otra, sin profundizar en ninguna. Su vida familiar, profesional y social son una constante manifestación de esta inestabilidad interior. Se queja de la gente y de las circunstancias, sin darse cuenta de que es él mismo que no logra abrirse ni penetrar en la gente ni se atreve a afrontar con inteligencia y decisión las dificultades. Su existencia es una constante huida de sí mismo, de los demás, de la vida.

Otras veces, el inseguro restringe su vida mental y se fija en una sola idea o actividad, que considera la salvación de su yo, refugiándose en ella de un modo obsesivo, fanático, exclusivo. Esta idea o actividad lo mismo puede referirse a su trabajo profesional que a determinada afición o entretenimiento: coleccionar objetos, estudio de idiomas, de historia, etc. Lo característico de estos casos es que siendo esta actividad su principal compensación, viven prácticamente cerrados a los demás aspectos de la vida y su convivencia transcurre en un casi total aislamiento. No obstante, la intensa dedicación a su actividad puede producir el efecto equívoco de que tienen voluntad y hasta tenacidad. Pero esta aparente voluntad no es más que el resultado de «no poder querer» otra cosa, de no poder elegir, de no poder disponer de sí mismo.

### *e) Síntomas en la vida interior:*

La inseguridad se convierte en una tortura para el sujeto, principalmente por ignorar la verdadera causa de los padecimientos. Su desorientación es completa. Pasa por la desagradable sensación de estar luchando contra un enemigo desconocido y a oscuras. Los amigos, en su intento de ayudarlo y darle ánimos, no hacen más que aumentar su sentimiento de desamparo y de incompreensión. Su vida interior, artificialmente exacerbada por la constante rumiación sobre sí mismo, es cada vez más inarmónica y confusa. Ni se entiende a sí mismo, ni a los demás, ni a la vida, ni a Dios. Considera estos problemas filosóficos como insolubles y, no obstante, con frecuencia no puede apartarlos de su mente.

Su vida religiosa está a menudo ensombrecida por sus persistentes escrúpulos, por sus intensos sentimientos de culpabilidad y por el constante temor a los castigos del infierno. Su vida espiritual, cuando es sincera, choca con el obstáculo de su poca entrega y perseverancia en la oración y demás prácticas de perfeccionamiento.

Todos los síntomas que hemos descrito pueden ser de intensidad muy variable, y corresponden de un modo particular a la inseguridad que es consecuencia directa de la represión de energías. Aunque hay también formas de inseguridad que teóricamente obedecen a otras causas, la que estamos exponiendo ahora es la inseguridad psicológica fundamental y prácticamente la encontramos en común en todas las personas afectadas de cualquier otra forma o clase de inseguridad.

## **¿Qué es la inseguridad?**

La inseguridad -así como cada uno de los demás estados negativos derivados de ella- es el estado subjetivo consecuente a una amenaza -conocida, sentida o creída por el sujeto- a la subsistencia o a la deseada realización de su Yo.



Expliquemos brevemente esta definición.

Hemos visto en páginas anteriores cómo la inseguridad es el estado negativo inicial a partir del que se forma una gama extensa de otros estados negativos más específicos: timidez, miedo, sentimientos de inferioridad, ansiedad, angustia, apatía, indiferencia, celos, resentimientos, hostilidad, etc. Al estudiar, pues, las causas de la inseguridad conoceremos al mismo tiempo el origen de cada uno de estos diversos estados negativos.

Decimos que la amenaza puede ser conocida, sentida o creída, porque, efectivamente, puede adoptar una u otra de estas modalidades. El peligro puede ser conocido de un modo objetivo y cierto, como ocurre en el caso de un desastre inminente -sea éste de tipo físico, familiar, económico, profesional, etc.-. Puede también ser sentido, sin que pueda ser identificado intelectualmente, como en el caso de ciertos trastornos orgánicos en los que el malestar se presenta de un modo difuso e insidioso sin localizarse en ningún lugar determinado, o también en las crisis psicológicas de maduración o desarrollo, en las que la inquietud y la desazón parecen no tener ninguna base concreta en que apoyarse. Finalmente, la amenaza al Yo puede ser sólo creída por la persona, como les ocurre con mucha frecuencia a los inseguros por presiones del inconsciente al interpretar de un modo tendencioso actitudes y acciones de otras personas o al imaginar simplemente lo que podría llegar a ocurrir en tal caso o en tal otro.

La amenaza puede ir dirigida a la subsistencia o a la deseada realización del Yo. Aclaremos en seguida que este «Yo» lo mismo puede referirse al Yo-experiencia -como en el caso de peligro cierto e inmediato de dolor, enfermedad o muerte que puede referirse al Yo-idea -peligro de fracaso, de desengaño, de ridículo- o también puede referirse a los dos al mismo tiempo -miedo de impotencia, miedo a los exámenes, peligro de desempleo.

La subsistencia referida al Yo-experiencia significa la tendencia a conservar la integridad de todas las capacidades efectivamente desarrolladas. Por lo que constituirá un peligro no sólo la enfermedad o el dolor físico, sino la eventual e hipotética incapacitación afectiva, intelectual, estética, espiritual. En el plano del Yo-idea la subsistencia es mucho más compleja por el aspecto plástico, artificial y contradictorio que comúnmente posee. En general, significa que la persona tiende a conservar todo aquello con lo que está identificada y que, por consiguiente, lo vive y valora como si fuera ella misma. Así ocurre con sus ideas y puntos de vista, sus afectos y las personas o cosas a que éstos se refieren, su aspecto físico, la actitud del ambiente, etc.

La subsistencia no es más que el paso preliminar hacia «la deseada realización de su Yo» que, como se recordará, es el impulso primordial que informa de un modo u otro toda la actividad del sujeto.

Según el grado de madurez psicológica y de «salud mental» de cada persona, esta autorrealización puede concebirse de formas muy diversas: desde la genuina aspiración espiritual y el auténtico descubrimiento del «sí mismo» hasta el más elemental hedonismo y material bienestar, pasando por todos los matices de orgullo, vanidad, ambición, egoísmo, en las innumerables formas concretas que pueden

adoptar los contenidos del Yo-idealizado. Precisamente por esto utilizamos en la definición las palabras «la deseada realización de su Yo», porque en cada caso difiere el modo como el sujeto concibe y valora su estado de plenitud.

## Las formas crónica y aguda de la inseguridad

Antes de entrar en el estudio de las causas de la inseguridad, digamos que ésta puede tener un carácter crónico o agudo.

La inseguridad de tipo crónico es la que la persona arrastra desde su infancia o primera juventud y que ha persistido durante toda su vida, aunque quizás con períodos más o menos prolongados en los que apenas hacía sentir su presencia, por existir otros factores que permitían una aparente compensación. Como es lógico, esta forma crónica de inseguridad es la que requiere un tratamiento más prolongado y de mayor profundidad, puesto que gran parte del carácter de la persona se ha estructurado sobre ella y los hábitos negativos de actitud y conducta han adquirido fuerte consistencia.

La inseguridad de tipo agudo es la que está provocada por una situación actual y transitoria, pasada la cual la persona puede recuperar su anterior estabilidad o consigue adaptarse bien a las nuevas condiciones que la situación puede haber planteado. Suelen crear esta forma aguda de inseguridad las crisis de crecimiento, el emprender un nuevo trabajo de mayor responsabilidad y riesgo, disgustos familiares, enfermedades largas que pueden dejar residuos, etc.

Ocurre a menudo que la inseguridad aguda viene a instaurarse sobre una inseguridad crónica más o menos patente, dando un cuadro de síntomas desproporcionados al motivo actual de la inseguridad y rebeldes a todo tratamiento sintomático. En la práctica, hay que estudiar cuidadosamente los antecedentes del sujeto si su estado presente no queda bien justificado por las circunstancias que concurren actualmente en él, o si por el contrario, estas circunstancias han actuado sólo de factor desencadenante de un problema mucho más antiguo y permanente.

## Las causas de la inseguridad, de la angustia y demás estados negativos

Hemos visto que la inseguridad es el estado subjetivo consecuente a una amenaza a la subsistencia o a la deseada realización del Yo. Esta amenaza puede obedecer a las siguientes causas:

1. Condiciones externas reales. Por ejemplo, crisis económicas, ambiente muy exigente, peligro de guerra.

2. Poca cohesión del Yo. Puede ser de origen constitucional o caracterológico.

3. Impulsos internos de desarrollo psicológico, de crecimiento o madurez mental, que amenazan la estructura actual del Yo.

4. Estructura contradictoria del Yo, debido a haberse desarrollado a la vez con experiencias marcadamente negativas y positivas.

5. Impulsos reprimidos en el inconsciente que pugnan por salir, en contra de los esfuerzos del Yo para mantenerlos ocultos.

6. Ideas erróneas de carácter negativo que, aceptadas pasivamente por el sujeto, condicionan fuertemente su escala de valores y su conducta.

7. Una imagen del Yo-idealizado demasiado exigente o elevada y muy rígida, que está lejos de las posibilidades reales de la persona.

8. Una imagen del no-Yo en sentido absoluto que, erróneamente, adquiere en ciertas personas un carácter negativo y aplastante para el Yo: Dios inmenso y todopoderoso, el universo, el espacio, la muerte, la existencia, la nada.

9. Disminución de los recursos del Yo frente a las exigencias del ambiente, debida a la edad, a enfermedad o a cualquier otra causa que determine una incapacitación total o parcial.

Ninguna de estas causas es única en cada individuo, sino que en realidad se entrecruzan formando grupos que dan un perfil particular a los estados de inseguridad, siempre complejos. Y aunque el factor de los impulsos reprimidos es común en todos los casos, es muy conveniente averiguar qué otros factores importantes concurren en cada caso particular, a fin de orientar debidamente las técnicas a utilizar.

## Los tipos de personalidad insegura

Pasemos ahora a explicar cada una de las citadas causas de la inseguridad y a describir los rasgos más acusados de las personalidades correspondientes:

### *1. Condiciones externas reales.*

Es la inseguridad situacional provocada por condiciones externas que de un modo cierto implican un peligro para el Yo. Son directamente aplicables aquí las observaciones que hemos hecho al, dar la definición de la inseguridad, relativas al Yo-experiencia y al Yo-idea. La amenaza al Yo-experiencia produce una alarma

y una inseguridad por completo naturales y justificadas, y sólo puede resolverse cambiando las circunstancias exteriores o aumentando la capacidad interior de rendimiento. Cuando el elemento amenazado es el Yo-idea, en conjunto o en alguno de sus contenidos importantes, el mejor medio de contrarrestar la inseguridad es la actitud positiva y la autosugestión.

## **2. Poca cohesión del Yo.**

Este fenómeno puede tener un origen constitucional o caracterológico.

Cuando su causa reside en perturbaciones o disonancias de la constitución biológica, frecuentemente desemboca en un serio trastorno psicopático o psicótico, dentro ya del campo de la psiquiatría, por lo que no nos corresponde tratarlo en este libro.

En cambio, sí podemos entrar en el estudio del Yo débil de origen caracterológico, mucho más frecuentemente de lo que se cree.

Estos casos obedecen siempre a una doble causa: en su infancia estas personas han recibido un tipo de educación blando, fácil, cómodo, evitándoles todo cuanto sea esfuerzo moral y toda clase de disciplina; pero, además, estas personas de niños, y debido a su constitución física, no han sentido de un modo espontáneo fuertes impulsos que les hayan obligado a tener vivencias intensas. Se han acostumbrado así a ir viviendo de un modo superficial, difuso y mediocre. Faltan las vivencias intensas y profundas que hayan podido experimentar en tanto que sujeto, en tanto que «yo».

A medida que estas personas se van haciendo mayores se encuentran literalmente desarmadas caracterológicamente para hacer frente al mundo, puesto que carecen de la suficiente capacidad combativa. Su yo es demasiado blando y superficial para poder aceptar la oposición del no-yo, del trato con los demás de igual a igual, de luchar para ocupar un lugar que creen merecer o para defender sus puntos de vista. Fuertes sentimientos de inferioridad con todas sus consecuencias se añaden siempre a esta estructura inicial. La situación viene agravada muy a menudo por el hecho de que estas mismas personas al no haber desarrollado su aspecto dinámico, activo, acostumbran a desarrollar en cambio de un modo a veces notable su inteligencia, su capacidad de reflexión y de estudio, actividades en las que se refugian de jóvenes como compensación a su inferioridad de seguridad personal. Entonces esta capacidad intelectual les obliga a ser también más conscientes de su situación desvalida y a sentir más intensamente la desproporción entre su estado y situación reales, respecto a los que podrían tener de poder aplicar todo cuanto ven intelectualmente de posible realización.

Estas personas se desenvuelven bien en ambientes donde impera el orden, las ideas y la buena educación, pero se desmoronan o se baten en retirada apenas surgen manifestaciones expansivas de tipo vital o emocional. En el mundo de las ideas se sienten con una relativa seguridad y pueden contactar con los demás, pero aparte de esto viven constantemente preocupados en proteger su frágil estructura caracterológica de la para ellos excesiva fuerza temperamental de los demás. En el aspecto sentimental, tienen siempre muchas dificultades, ya que, en general, estas personas guardan un resentimiento hacia las

figuras femeninas de su infancia a las que atribuyen, en parte con razón, la culpa de su modo de ser actual. A veces no se casan para no perder su relativa seguridad actual, y cuando lo hacen, la falta de madurez emocional les hace a menudo fracasar el matrimonio, pues esperan de la mujer, o del hombre si es una mujer, una sumisión completa y una obediencia total incluso a sus más mínimos caprichos, lo que no siempre (como es de suponer) podrá conseguir y entonces cualquier pequeña frustración exacerba su ya muy aguda susceptibilidad. Se baten en retirada, se cierran en sí mismos, sintiéndose incomprendidos y tratados con poca consideración. En realidad, estas personas han de ser tratadas en lo afectivo como verdaderos niños que son, alternando inteligentemente el mimo y la disciplina, pero en el aspecto intelectual necesitan, sobre todo, explicación razonada de las cosas y mucha sinceridad.

En el aspecto profesional ocupan casi siempre posiciones subalternas -seguridad y falta de responsabilidad-, aunque no es raro que ocasionalmente, cuando reúnen el suficiente valor, se arriesguen a hacer algo por su cuenta después de una elaborada planificación en la que todos los riesgos parecen quedar cubiertos. Teniendo su yo muy poca consistencia es natural que cualquier fracaso lo experimenten como algo catastrófico. Por esta razón se arriesgan poco y cuando lo hacen, si no es algo motivado por una situación urgente, obedece más bien a una especie de travesura, de capricho, generada por la necesidad de huir de su ritmo habitual demasiado estrecho y monótono.

En el aspecto social, prefieren como es natural la relación con personas intelectuales y educadas. Sienten la necesidad de encontrar otras razones que las habituales para explicar las cosas -en parte por su mayor adiestramiento en pensar, pero en parte también por su necesidad de afirmar su superioridad en este aspecto-. En su relación adoptan generalmente una actitud conciliadora, evitando todo lo que sea un ángulo agudo, y tratando con el conjunto de su actuación de congraciarse con todos los que aparecen como más fuertes en algún sentido. Utilizan la ironía para dar una salida intelectualizada a sus emociones.

Características, pues, de este tipo de personas son: poca consistencia del núcleo de su personalidad, con tendencia a la apatía, a la inercia y a la desorganización de su propia vida. Gran sugestionabilidad. En situaciones apuradas tienden, en general, a un vacío mental, a una conducta desorganizada. Frecuentes sensaciones de alarma y depresión por una sensación interior de diluirse, de deshacerse, ante las que reaccionan o bien imponiéndose una rutina, una disciplina -que generalmente dura muy poco tiempo o bien huyendo hacia la inconsciencia, hacia el sueño. En su actividad han de luchar con la contradicción que representa estas tendencias: seguir el capricho, buena inteligencia, necesidad de seguridad en el trabajo y no comprometerse a asumir responsabilidades ni a hacer esfuerzos de cierta duración. En lo afectivo, necesidad de mimo, de complacencia y al mismo tiempo poco entreno para entregarse incondicionalmente.

Como técnicas más adecuadas para su reeducación, estas personas requieren principalmente: ejercicio físico -especialmente Hatha-Yoga, gimnasia sueca o judo- a fin de que integren más su mente consciente con las energías físicas; después de unos meses de hacer prácticas físicas, iniciar de un modo sistemático cursos de estudio y de meditación -en la forma preconizada por el Raja-Yoga- con el objeto de aumentar la energía y cohesión de la mente, y por último, les conviene ir lanzándose a la vida activa asumiendo poco a poco mayores responsabilidades, con lo que reforzarán la confianza en sí mismos y adquirirán la experiencia de su creciente poder personal.

### ***3. Impulsos internos de desarrollo.***

Nuestra mente tiende a una progresiva expansión de su capacidad en todas direcciones, hasta alcanzar un límite que parece diferente en cada persona. Pero este crecimiento o maduración interior no se hace de un modo regular y continuo, sino más bien de un modo rítmico, a sacudidas. Y cada vez que surge un nuevo impulso interior de crecimiento, este impulso choca con la estructura mental, con el Yo-idea y su cuadro completo de valores, que hasta aquel momento servían de apoyo a la persona. Por esta razón el impulso interior, si bien por un lado tiene un carácter agradable y positivo -como todo impulso básico-, provoca, por otra parte un conflicto con los valores y estilo de vida del sujeto, que se traduce en una sensación de perplejidad o de descontento, que puede llegar a una verdadera angustia, ante el temor de abandonar su seguridad anterior sin saber claramente a donde le puede conducir su actual inquietud.

Como ejemplos ilustrativos de estas crisis podemos tomar el caso del adolescente educado bajo una autoridad rígida y el del adolescente educado en el mimo.

Es muy frecuente en personas que han estado sometidas en su infancia y adolescencia a la autoridad excesivamente fuerte del padre que, aparte del yo débil que se ha ido formando, emerge del interior, manifestándose a través de un estado de angustia y malestar, un impulso reivindicativo de agresividad, que el propio sujeto no llega a identificar, pero que es motivado por imperativo de subsistencia psicológica. Vive acumulando en su interior sentimientos de disconformidad y protesta, sintiendo la necesidad de romper lanzas contra la autoridad, contra la vida, contra todo, pero a la vez este estado interior le causa también un fuerte temor pues le representa tener que actuar en contra de las ideas y de las actitudes de su yo actual, del que aún no se ha desprendido del todo.

Otro caso típico es el del mimado, que todo lo ha tenido a punto, porque se ha visto excesivamente atendido por una constelación femenina familiar, sólo preocupada en proteger y cuidar al niño. Ha fraguado naturalmente, en un ser inútil e indefenso. No obstante, es lo normal que se inicie y tome cuerpo un impulso de evolución, de superación del propio yo, en forma de agresividad, o de independencia y autonomía, rebelándose contra la idea que tiene de cariño, de obediencia, y que viva este sentimiento que nace en él, como amenaza a su personalidad, pensando que no obra bien, según le han enseñado y según se ha formado su conciencia del yo.

Estos dos impulsos, agresividad y autonomía, existen siempre y se desarrollan especialmente en la época de la adolescencia, precisamente porque es una fase evolutiva hacia el desarrollo pleno de la conciencia personal. El joven vive la efervescencia de estos impulsos que se contraponen a la educación recibida y a la actitud anterior de conformidad, provocando una inestabilidad interior, un malestar indefinido, efecto de la inseguridad en el yo interior, que se bambolea. La crisis aumenta si además existen problemas de educación, suscitando resentimientos contra figuras de la familia, el padre o los hermanos, etc., y experimentando al mismo tiempo cierto sentimiento de culpabilidad, como consecuencia de la colaboración más o menos consciente en la obra de destrucción de la imagen anterior del yo. Lo importante en todos los casos es advertir que, por buenos que sean los impulsos, si amenazan la idea que tenemos del yo, los registramos como inseguridad.

En general, los impulsos que promueven el desarrollo interior dentro del yo emergen sólo en momentos precisos, cada vez que se atraviesan los límites de una etapa para pasar a otra, por ejemplo de la primera infancia a la segunda, de la pubertad a la adolescencia, o en situaciones nuevas que plantea la vida. Y entonces sobreviene la inseguridad, porque el sujeto no controla la situación, al dejar de vivir la seguridad del estado anterior sin adquirir aún la del nuevo, lo que provoca una postura inestable y sin apoyo en sí mismo. No existe por lo tanto motivo alguno de alarma, sino por el contrario, es síntoma de progreso.

Son crisis que afectan a todos los niveles: el psicológico, el intelectual, el afectivo, el espiritual.

1. De las crisis psicológicas en el desarrollo de la personalidad ya he hablado. La maduración intelectual lleva consigo un cambio y desajuste respecto del estadio anterior. Se aprecia por ejemplo en que los chistes y bromas que antes provocaban risa, ahora le dejan indiferente; ya no le apetecen los mismos libros, aunque no ha encontrado todavía los que le gustarán después. Los conceptos anteriores sobre las materias más dispares ha de revisarlos para descubrir su nueva valoración, porque fallan. Es una fase de inquietud, durante la que va volando, casi mariposeando de cosa en cosa, porque siente la necesidad de satisfacer lo que está naciendo en él y aún no sabe ni qué es lo que brota en su interior, ni dónde encontrar el alimento nuevo que empieza a necesitar.

2. Cuando una persona madura «emocionalmente», se encuentra de pronto con que ya no encuentra sentido en el trato de la gente que hasta entonces acostumbraba a frecuentar: no percibe en ellos una calidad que le satisfaga. Necesita otro tipo de lazo afectivo, otro mundo emocional. La consecuencia, hasta situarse de lleno en la nueva fase que se inicia, es sentir temporalmente cierta inestabilidad emocional y afectiva.

3. Otro tanto ocurre en el nivel espiritual. Llega un momento para determinadas personas, en que se abre paso en su interior la imperiosa necesidad de una profundización mayor de su conciencia, de algo distinto de la vulgaridad de las cosas de la vida normal y corriente. Percibe que aparece en su interior un nuevo sentido. Y se da cuenta de que la gente no vive ni tiene idea de aquel nuevo mundo, que aflora en él, y por eso nadie le comprende cuando habla. Pero él ve claramente que necesita vivir aquella nueva dimensión de su ser, aunque no sepa en realidad qué es ni hacia dónde se dirige. Por todo ello se desespera y se encuentra solo, sin hallarse a gusto con nada, sea trabajo o ambiente, ni con nadie.

Caminamos aquí hacia una inseguridad de tipo religioso o de tipo metafísico, que son genuinas si vienen provocadas por una pulsión interior de desarrollo superior, que pugna por aflorar en la conciencia del sujeto. Para conocer su autenticidad, es decir, para saber con certeza si se trata de un verdadero desarrollo del nivel religioso o del metafísico, basta observar un hecho. Que todos los problemas de tipo simplemente psicológico pueden compensarse en otros niveles, pero la inquietud e inseguridad de tipo religioso, que hace su aparición en el campo de las vivencias interiores, o de tipo metafísico, en el de la intuición filosófica, no se satisfacen con ninguna otra cosa, ni con todo el oro del mundo, o la admiración de la gente, ni con cualquier otra especie de objetos que no sean los que corresponden a dichos niveles.

Estos estados de inseguridad tienen siempre un carácter agudo, aún cuando en ocasiones pueden prolongarse durante años. No pueden ni deben resolverse con técnicas especiales. Requieren tan solo comprensión de lo que está ocurriendo, dejando que el tiempo y una actitud serena e inteligente faciliten la rápida estabilización y reorganización de la persona al nivel de la nueva fase alcanzada.

#### **4. Estructura contradictoria del Yo.**

Una vez más hemos de recordar aquí lo que ya hemos dicho anteriormente acerca del «yo» Lo que comúnmente denominamos «yo» -se trata principalmente del Yo-experiencia- no es una cosa simple y única, sino que está formado por un conjunto de vivencias de diversa calidad, profundidad y nivel, que sirven como de puntos de referencia para diferenciarse de, y relacionarse con el no-yo, con el objeto, con el mundo. El yo, pues, no es un elemento: es un sistema. Sistema que se refleja, más o menos deformado, en la fórmula del Yo-idea.

Pues bien, aunque en general en este sistema básico del Yo-experiencia además de los contenidos positivos hay siempre más o menos contenidos y experiencias de tipo negativo, existen ciertas personas en quienes estos contenidos negativos llegan a alcanzar en profundidad y número aproximadamente el mismo valor que las experiencias positivas, de tal modo que sus valores se contraponen entre sí, impidiendo una manifestación clara y decidida en ninguna dirección. Se crea pues una gran tensión interior con una total improductividad en el exterior.

Esta acumulación de experiencias de sentido contrario induce en el interior de la persona circuitos opuestos. Es una situación semejante a las neurosis experimentales que se provocan en los animales. Se condiciona a un perro para que cada vez que se encienda una luz dé una llamada, se abra una puerta y obtenga comida. Cuando ya está adiestrado así se altera el mecanismo de modo que cuando llama en vez de comida salta una chispa eléctrica. Al cabo de unas cuantas veces, cuando se enciende la luz el animal se llena de pánico, efecto del doble condicionamiento interior a que es sometido. Nosotros funcionamos con un mecanismo condicionado y si los circuitos son contradictorios, se produce una tensión interior que provoca un fuerte sentido de inseguridad.

Es frecuente que estos casos obedezcan a la presencia de dos factores en la infancia: que los padres -o por lo menos uno de ellos- sean excesivamente severos y exigentes, y que el niño tenga una especial predisposición temperamental que le impele a reaccionar ante las dificultades con nuevos bríos y mayor coraje. Estas criaturas sienten la necesidad de «meterse en líos», de andar por las suyas, de buscarse complicaciones de las que no siempre salen indemnes. Por un lado recogen fuertes experiencias agradables -la sensación de aventura, de riesgo, de iniciativa, de libertad y hasta de creación-, que incorporan a la noción de su yo, pero por otra parte viven también fuertes experiencias negativas y desagradables que asocian igualmente a su propia identidad: accidentes, miedo de ser descubiertos, sermones, broncas, castigos y rechazos de las más diversas clases.



Esta doble serie de valores del propio yo que se contraponen mutuamente, al incorporarse a la imagen del yo se traducen en un conflicto permanente puesto que las propias tendencias van siempre acompañadas de una severa advertencia de peligro o de amenaza en el propio yo. Las fuerzas de la persona quedan, pues, muy neutralizadas y, efectivamente, se tiene siempre la impresión ante tales personas de que están a punto de hacer algo pero que no se atreven a salir de sí mismas, a lanzarse. Quieren y temen simultáneamente. Sólo ante situaciones extremas -peligro inminente, provocaciones muy fuertes, etc.- pierden este equilibrio artificial y entonces se lanzan a la acción de un modo total y temerario, «pase lo que pase».

En general, estas personas necesitan afirmarse a sí mismas mediante la oposición a los demás. El sentido de contradicción está fuertemente arraigado en ellas y lo proyectan constantemente en su visión de los problemas, de las personas, de la vida. Los fuertes impulsos reprimidos se traducen en una agresividad constante más o menos contenida y velada, que se expresa con mucha frecuencia en sus intervenciones mordaces, irónicas o amargas y en su necesidad de «pinchar» con sus observaciones o insinuaciones a los demás.

Si la resultante de su fórmula caracterológica se inclina hacia lo positivo, tendremos al hombre de lucha, que goza ante los obstáculos y los busca como único modo de vivirse a sí mismo. A los demás les asombrará que «se complique así la vida», pero él piensa que una vida sin conflictos es una vida absurda, tonta, sin contenido.

Desde luego, existe una amplia gama de variantes de este tipo de personalidad: desde los que se embarcan en difíciles aventuras con un fin constructivo, hasta los que por sistema luchan con un auténtico sentido de destrucción.

Este tipo de personas presenta con mucha frecuencia fuertes manifestaciones somáticas de su estado de tensión psíquica: hiperacidez en el estómago, fuerte y rebelde estreñimiento, rígidas contracturas musculares -mandíbulas, brazos, piernas, abdomen-, etc.

Por su habitual reacción interna de protesta, estas personas son muy reacias a seguir con perseverancia ningún sistema o técnica encaminada a su reeducación. Y cuando la llegan a seguir, los efectos que obtienen son más bien lentos y superficiales, debido a la gran fuerza y profundidad que suelen tener sus hábitos y sus ideas obsesivas.

La solución real del problema psicológico de tales personas consiste en que consigan entregarse en cuerpo y alma a un tipo de labor que vaya más allá de todo interés personal egocentrado. Esta labor puede ser no solo de tipo horizontal -crear una empresa, defender una causa- sino también de tipo ascensional, consagrándose con todas sus fuerzas a su entera transformación espiritual.

Sólo yendo más allá de los límites de su Yo se disolverá la antítesis vivencial que era la base de su personalidad.

### ***5. Impulsos reprimidos en el inconsciente.***

Esta es la más importante de las causas de la inseguridad y demás estados negativos, y está tan generalizada -debido a la inadecuada educación que la sociedad impone a todos sus componentes- que puede considerarse como la base de todos los estados de inseguridad. Las energías reprimidas y mantenidas en el inconsciente, como producto de las inhibiciones de impulsos y emociones en nuestra vida diaria, ocasionan los siguientes efectos en nuestro psiquismo consciente:

1. Disminución de la energía consciente disponible. Lo que, a su vez, produce:

a) Disminución de la capacidad de rendimiento en todos y cada uno de los niveles de la personalidad.

b) Limitación, en profundidad y amplitud, de la autoconciencia positiva.

2. Un estado crónico de tensión interior.

3. Insatisfacción, temor, angustia. Son la consecuencia de la permanente presión interior contra la estructura actual del Yo-idea.

4. Compulsión a determinadas actitudes y acciones como reacción defensiva contra la angustia.

5. Ambivalencia e inestabilidad afectiva, por estar influidos sus efectos por la doble polaridad deseo-temor, atracción-rechazo.

6. Disminución del perfecto rendimiento de la mente en general. Especialmente presenta los siguientes defectos:

a) Tendenciosidad. Tiende a mirar lo que desea y a no ver lo que teme.

b) Rigidez. La tensión interior le impide toda agilidad.

c) Estrechez. La inseguridad le hace limitar su campo de acción.

d) Superficialidad. Siempre hay algunas zonas en las que no puede penetrar por existir allí contenidos reprimidos.

e) Inestabilidad. La presión del inconsciente le impele a una incesante actividad imaginativa que impide o dificulta toda concentración.

7. Necesidad de referirlo todo a su principal problema pendiente: su completa afirmación personal.

8. Valoración negativa -por lo menos parcialmente- de sí mismo y del mundo. De donde surge una defectuosa actitud de relación.

9. Proyección del propio temor o de la agresividad, en los demás. Esto es, tendencia a ver en ellos estos rasgos de un modo exagerado, por tenerlos dentro de sí mismo muy reprimidos.

10. Deformación del Yo-idea. Dándole una perspectiva errónea -en bien y en mal- de sí mismo. Deformación que afecta a toda valoración de todo cuanto, de algún modo, se relacione con él.

11. Creación del Yo-idealizado, por lo que pasa a estar pendiente, para su afirmación, del futuro. Este futuro no es más que la imagen virtual, invertida, de la frustración de su pasado. Cuanto más se apoya, para la afirmación de su Yo, en el pasado o en el futuro, menos puede vivir, en ningún sentido, el presente.

12. Impide el camino hacia la espontaneidad, hacia el sí mismo o Yo-experiencia, por la barrera que se interpone en medio, de todas las cargas reprimidas.

13. Constituye un lastre para su trabajo efectivo de elevación y espiritualización, por el hecho de que no puede disponer de todos sus recursos y capacidades en el trabajo interior.

Tales son los principales efectos de la presión de la energía reprimida en el inconsciente sobre nuestro psiquismo consciente. El cuadro es, evidentemente, sombrío, pero no por esto debe nadie desanimarse. No olvidemos que la persona tiene, además de esta zona oscura, muchas otras cosas positivas, muchas cualidades y valores estupendos, como igualmente iremos viendo más adelante. Y es preciso conocer con detalle lo que funciona mal para poderlo corregir mejor.

Lo más importante es que todos estos síntomas y efectos, derivados de la presión del inconsciente, son perfectamente solucionables, se pueden corregir de raíz y, por consiguiente, de un modo definitivo. Las técnicas que se estudiarán en el próximo capítulo, si se siguen con inteligencia, perseverancia y entrega interior, son específicas para la solución verdadera de todos estos problemas.

## ***6. Ideas erróneas de carácter negativo.***

Las ideas erróneas que se asimilan del ambiente y que uno acepta como verdades incuestionables, pueden motivar también un estado de inseguridad y de angustia al impedir, en ocasiones, que la persona se desenvuelva de acuerdo con sus necesidades naturales o bien al forzarla a vivir de acuerdo con una fórmula o prototipo inadecuado a su naturaleza.

Ocurre esto, por ejemplo, en las familias en que se sigue rígidamente una tradición: el padre que educa a su hijo para que exclusivamente le suceda en la dirección del negocio o en su profesión de médico, arquitecto, etc., sin tener en cuenta las tendencias y aptitudes del niño. Este va recibiendo durante años la imposición de un ideal que intenta aceptar y al que asocia durante años emociones intensas, sinceras, profundas, buenos propósitos, esfuerzos, etc., pero que tal vez dista mucho de

su verdadera aptitud y de su secreta vocación. Inevitablemente esta situación le, provocará serios conflictos internos, en la disyuntiva entre lo que parece falsamente traicionar a su familia o seguir sus inclinaciones. Si ante el problema decide seguir la norma familiar, sentirá después toda la vida una sensación íntima de malestar y de frustración, pero si se decide a seguir su inclinación a pesar de la influencia paterna, lo más probable es que durante mucho tiempo viva atormentado por un sentimiento irracional de culpabilidad.

Otro tanto sucede en ambientes religiosos rígidos, que educan en un ideal encasillado en módulos pasivos, recortando el vigor de la espontaneidad y de la iniciativa. Muchas personas de tendencia marcadamente expansiva se sentirán fracasadas en su capacidad de vivir, al no poder dar salida a sus impulsos sin que esto represente la frustración del ideal que se les ha impuesto y que se esfuerzan en alcanzar.

Pero como este tema merece ser tratado con mayor extensión que la que aquí podemos dedicarle, remitimos al lector al epígrafe del próximo capítulo que trata de las ideas negativas y de la técnica del autocondicionamiento, que es la especialmente indicada para solucionar esta clase de problemas.

### ***7. Imagen del Yo-idealizado demasiado exigente.***

Este caso se parece bastante al que acabamos de comentar referente a las ideas erróneas negativas. Sólo que aquí, este ideal también rígido e inadecuado, no es necesariamente producto directo de la educación recibida, sino que por una serie de circunstancias es el propio sujeto que se impone a sí mismo de un modo rígido y absoluto la obligación de llegar a ser de tal modo o llegar a conseguir determinado objetivo. Si el ideal es asequible y proporcionado a sus capacidades reales, esto nos dará esas personas decididas, incansables, tenaces, que «saben a dónde van» y consiguen realmente resultados excelentes.

Pero si el ideal elegido sobrepasa la capacidad real del sujeto, nos encontramos con una persona tensa, rígida, fanática y enormemente sacrificada, que va por el mundo con una acerba crítica contra todo lo que sean placeres y satisfacciones. Como ellos han de reprimir toda debilidad, porque en caso contrario les sería imposible proseguir la ruta emprendida, son acérrimos defensores de la voluntad y consideran todo lo afectivo más bien como una debilidad que como una cualidad.

Como que toda la fuerza que sostiene el Yo-idealizado procede del inconsciente reprimido, se debe aconsejar a las personas afectadas de esta estructura que sigan las mismas técnicas que recomendamos para la inseguridad motivada por energías reprimidas.

### ***8. Una imagen aplastante del no-Yo en sentido absoluto.***

Otra fuente de inseguridad y de angustia es en ocasiones la imagen que el sujeto se ha ido formando de lo trascendente, de lo superior a él: Dios, el universo, la eternidad, el espacio, el vacío, la existencia, el destino, los castigos eternos, la nada, etcétera. Cuando estas representaciones que implican una noción de inmensidad, de poder y una inexorabilidad se han descubierto asociándolas a vivencias propias de frustración, limitación, inferioridad, pueden convertirse, a los ojos del sujeto, en verdaderas amenazas a la subsistencia actual del Yo.

No hay que confundir la angustia producida por esta situación que estamos comentando, con la verdadera inseguridad metafísica o religiosa de la que ya hemos hablado interiormente. En la verdadera ansiedad trascendente no hay propiamente ningún problema directo sobre la subsistencia del Yo, sino sobre el descubrimiento de una realidad que presiente más real, más verdadera, más plena.

A las personas interesadas o afectadas por esta forma de inseguridad, les recomendamos que en lugar de seguir enredándose en especulaciones filosóficas de ninguna clase, emprendan un trabajo efectivo que las conduzca a un crecimiento y a una consolidación de la experiencia de la propia realidad: Hatha-Yoga, y después Raja-Yoga, Autoconciencia, vida espiritual y estudio. También les recomendamos vivamente que lean con toda atención y detenimiento el capítulo 12.

### ***9. Disminución de los recursos del Yo.***

Cuando la persona se encuentra disminuida en su capacidad interna o externa de rendimiento se producen igualmente unas crisis de inseguridad y de angustia hasta que la persona puede o bien recuperar sus recursos anteriores o bien adaptarse positivamente a la nueva situación.

Cuando la dificultad tiene un carácter agudo y pasajero, como en el caso de enfermedad, de serios disgustos o desengaños, puede seguir las técnicas adecuadas del capítulo 15.

Pero cuando la causa se ha convertido en crónica, como en la involución producida por la edad o en la incapacitación por algún defecto físico irreparable, entonces no hay otra solución auténtica que el desarrollo superior de las facultades espirituales y la progresiva desidentificación, de las que hablaremos en su lugar.

Con esto queda completado el cuadro de las causas y formas de los estados de inseguridad. Tenemos el problema planteado y quedan apuntadas también las líneas generales de solución. Ahora hemos de entrar

en el estudio detallado de las técnicas que nos permitan solucionar de un modo práctico, efectivo y permanente el problema de la inseguridad.

## 11. TÉCNICAS MAYORES DE TRANSFORMACIÓN

Al hablar de técnicas hemos de distinguir muy bien las que tienen por finalidad el trabajo de limpieza interna profunda, esto es, de descarga y purificación del inconsciente, de aquellas otras que, aun teniendo una finalidad semejante de contrarrestar estados negativos y estimular actitudes positivas, no llegan sin embargo a afectar a estos mecanismos profundos, a estas energías existentes en los planos del inconsciente

Expondré ahora las principales técnicas que tienen acción sobre los niveles profundos. Son, por lo tanto, técnicas que tienden a contrarrestar los estados negativos crónicos de los que hemos hablado en el capítulo anterior. En otros capítulos se encontrarán otras técnicas destinadas a superar los estados negativos de tipo agudo, esto es, los estados de tensión, excitación o depresión, motivados por situaciones reales y actuales, de diversa índole, que alteran de modo accidental o transitorio el equilibrio de la personalidad.

### Requisitos de toda técnica de acción profunda.

Para que una técnica produzca efectos positivos y definitivos en la estructura total de la personalidad es preciso que reúna dos requisitos mínimos, que son los siguientes:

- Ha de movilizar de un modo real las energías reprimidas en el inconsciente -impulsos, sentimientos y emociones-, facilitando su exteriorización o descarga de un modo armónico, constructivo o, por lo menos, inocuo.

- Ha de conseguir que esta descarga o exteriorización se haga de un modo plenamente consciente. Porque solamente así se conseguirá que dicha energía se transfiera del inconsciente al consciente, esto es, que se incorpore al Yo-experiencia. Y es esta incorporación la que producirá automáticamente tres efectos fundamentales:

a) Aumento real de la energía del Yo consciente y disminución de la presión del inconsciente. Aliviando, por consiguiente, la sensación de inseguridad y el malestar interior, e incrementando la conciencia de la propia energía y capacidad de acción.

b) Transformación de las anteriores actitudes negativas -de encogimiento, negativismo, hostilidad- en otras más constructivas de sintonía, apertura, contacto, colaboración.

c) Reeducación de las ideas erróneas o negativas incrustadas en la mente inconsciente, sustituyéndolas por otras de tipo más realístico, positivo y creador.

En realidad, estos tres factores -energía, actitudes e ideas- constituyen tres vertientes de la misma unidad psíquica, y son inseparables. De modo que al afectar a uno de ellos por cualquier procedimiento, los otros dos quedan asimismo influidos. Una técnica será más eficaz en la medida en que actúe de un modo más profundo en cualquiera de ellos. La técnica perfecta sería la que permitiera actuar con gran profundidad y de un modo directo sobre los tres factores a la vez.

Recordemos que todo lo que se halla reprimido en el inconsciente, lo está porque en un momento u otro la mente consciente ha querido inhibirlo por ser algo que en aquel momento parecía inoportuno o inconveniente. Todo lo inhibido lo está por una razón, en su día, justificada (o, cuando menos, así lo creyó el sujeto).

Por lo tanto, cada cosa reprimida se encuentra interiormente asociada con la idea de «prohibido», «esto no lo he de hacer de ningún modo», «si lo hago seré un mal educado o un grosero», «si obro así perderé la reputación o la gente se me opondrá». Todos los contenidos que hay en el inconsciente, con razón o sin ella, están configurados mentalmente en completa oposición al Yo-idea, al «yo quiero ser una persona educada», «una persona buena», «yo quiero ser...» conforme el patrón que se ha ido componiendo en virtud de las propias aspiraciones y del modelo social. Y, naturalmente, todo cuanto va en contra de tales aspiraciones o del reglamento social ha de reprimirse. El hecho es que lo que está en el inconsciente es algo que aparece y se siente como si fuera acérrimo enemigo del Yo-idea. Y no olvidemos que es precisamente este Yo-idea el que, cuando nos dejamos llevar de la ira, de la envidia o de la sensualidad, nos hace sentirnos deprimidos ante la evidencia de que estamos por debajo de la imagen idealizada que nos habíamos formado de nosotros mismos.

En el inconsciente hay principalmente impulsos vitales e impulsos afectivos. Muchos de estos impulsos son francamente negativos desde el punto de vista moral y social, pero otros no lo son en modo alguno y están igualmente reprimidos. Hay impulsos, por ejemplo, hacia la amistad, hacia la cordialidad que, por motivo quizá de timidez, por temor a ser criticado o mal comprendido, se reprimen. Impulsos a un amor sincero, total, pleno, elevado, que también se hallan dentro reprimidos por una razón u otra, aunque lógicamente parezca que no tendrían por qué estarlo. ¿Y por qué esta represión? Porque para determinada persona expresar en un momento dado un afecto, una ilusión, una esperanza o una aspiración puede representar un riesgo de ironía o de mala comprensión y ante este riesgo prefiere inhibir tal impulso que queda dentro reprimido.

En nuestro inconsciente existen, pues, cosas excelentes, elevadas, y otras muy elementales, muy primitivas; pero tanto unas como otras tienen todas un factor común siempre positivo, que es la energía. La energía es nuestro patrimonio primordial, podríamos decir que es nuestra materia prima. Recordemos que la energía es la que nos permite desarrollar nuestra personalidad, nuestras facultades y, a la vez, vivir nuestra noción de nosotros mismos, nuestra propia plenitud. En la medida en que hay en nosotros energía que no ha acabado de vivirse, hay una frustración del desarrollo de nuestra personalidad y del desarrollo de nuestra plena conciencia.

El hecho de que en el inconsciente toda la energía reprimida esté archivada bajo nombres opuestos a los valores del Yo-idea hace que automáticamente todo lo que yo quiera hacer - conscientemente produzca un nuevo bloqueo, o refuerce la represión que ya existe dentro. Si yo, ahora que conozco la importancia de las represiones, me decido a aprovechar esta energía y decido descargar la que tengo dentro, este yo que decide hacerlo es el mismo yo que se opone a la salida de los contenidos del inconsciente, y cuanto más lo decida, más presionaré interiormente, porque son dos sistemas contrapuestos, dos sistemas que funcionan de modo antagónico. Mi yo consciente se ha estructurado de acuerdo con un papel, con una idea, con un modelo: el ideal de ser más perfecto, más... una serie de cualidades; mientras que en mi mundo inconsciente está archivado con la idea de ser menos. Por lo tanto, cuando ahora yo, con la idea de ser más consciente de mí mismo, digo «voy a desbloquear el inconsciente», continúa funcionando el automatismo establecido durante toda mi vida de cerrar más la puerta, tener más miedo de que salga lo que hay en el inconsciente.

No me basta apoyarme en el pensamiento de que «lo que hay en el interior puede ser bueno y conviene abrirlo». Pues como no he practicado nunca este gesto de abrir el interior -a lo más, cuando su contenido ha presionado mucho, lo que he hecho ha sido «explotar», y algunos contenidos incontrolados del inconsciente han salido entonces, pero a pesar mío-, aunque quiera ahora hacerlo conscientemente, no puedo, porque cuanto más lo quiero, más me apoyo en el yo consciente que es el antagónico del inconsciente, el que cierra y obtura.

Todos éstos son hechos que una técnica correcta ha de tener en cuenta y ha de poder manejar inteligentemente.

No podemos, en nuestra actitud normal, modificar las ideas del inconsciente ni reeducar las actitudes enraizadas en él. Nuestro esfuerzo consciente ocasional no basta ni puede alcanzar el camino que conduce a nuestro interior. Se necesita o bien un sobreesfuerzo sostenido para vencer las resistencias inconscientes, o una habilidad para sortear nuestro sistema de defensas interiores, o también el conseguir un nuevo punto de apoyo para la mente consciente más allá de la dualidad consciente/inconsciente.

Para poder realizar, pues, el trabajo de limpieza efectiva del inconsciente se presentan tres posibilidades:



- Un sobreesfuerzo sostenido del psiquismo consciente que llegue más allá de su capacidad del esfuerzo normal, a fin de que entonces alcance las profundidades del inconsciente: técnica del sobreesfuerzo, de la abnegación, de la entrega total a algo, gracias a la que, a través del nivel consciente afectivo, espiritual, físico o mental, se llega más allá del consciente y se empiezan a utilizar entonces energías de reserva del inconsciente.

- Aprender técnicas que permitan neutralizar accidentalmente la acción rectora y controladora de la mente consciente y abrir una compuerta que permita dar salida (con la mente consciente presente y despierta, pero sin participación activa alguna) a los contenidos del inconsciente. En este orden está la técnica del psicoanálisis.

- Técnicas que permitan conectar e integrar la mente consciente con alguno de los niveles superiores - mente superior, afectivo superior, voluntad espiritual- y, una vez conseguido esto, apoyándose en esta conciencia superior estabilizada, proceder a una progresiva apertura y limpieza de los niveles elementales de la personalidad. Tal es el camino utilizado por la Vida espiritual y el Yoga (exclusivamente en sus formas Raja, Bhakti, Dhyana y Jnana).

Vamos ahora a exponer, de un modo muy resumido, las principales técnicas de acción profunda.

## Psicoanálisis

Durante mucho tiempo este inconsciente ha sido completamente inconsciente, es decir, incluso intelectualmente se desconocía. Se presumía, se aceptaba su existencia, pero no era conocido de un modo operacional. Debemos principalmente a la escuela psicoanalítica el haber comenzado a investigar en este terreno. Sin que ahora pretendamos ni aceptar ni poner en crítica el sistema psicoanalítico, es bueno saber que ha producido una revolución enorme en todos los sistemas psicológicos, en toda la dinámica de la conducta, en la profunda comprensión de nuestras motivaciones.

El psicoanálisis se ha dado cuenta de que, cuando una persona habla, no expresa la verdad que hay en su interior; expresa, sí, la verdad que hay en su mente, en la parte mental consciente, pero no puede hablar de la verdad que está detrás del consciente, porque no la conoce; es más, generalmente inventa argumentos, sin percatarse de ello, para justificar racionalmente acciones y actitudes cuya auténtica verdad se esconde en el inconsciente. Por este motivo, lo primero que hace el psicoanálisis tradicional, ortodoxo, es dejar que el paciente, tendido sobre un diván, quede en un estado de relajación, de abandono, para que disminuya su actividad consciente y se deje llevar por sus impulsos incontrolados interiormente. Entonces, la imaginación y la asociación de ideas brotan en él espontánea, naturalmente, sin estar su curso regulado por un sentido crítico, lógico, propio de la mente consciente, sino alimentado ciegamente por los contenidos sobre todo imaginativos. Y la imaginación, recordará el lector que es la proyección plástica del

inconsciente a través de la mente; por lo tanto, siguiendo el río de la imaginación van saliendo contenidos del inconsciente.

Cuanto más se sitúa la persona en actitud crítica ante lo que va pensando o viviendo en la sesión psicoanalítica, menos fructífera es la sesión. Es un aprendizaje con frecuencia largo y difícil: el paciente ha de alejarse del presente y dejarse llevar por lo que brote de su interior, y esto lo irá expresando tal como surja, sea lo que fuere. Así se consigue que la dinámica del inconsciente encuentre una oportunidad para desencadenarse y empiezan a surgir imágenes, ideas, recuerdos de hechos importantes que se hallaban reprimidos dentro. Poco a poco, a medida que los va expresando, por un lado va reviviendo situaciones, y por otro va estableciendo con el médico una relación particular, que es la renovación de la actitud que él guardaba hacia determinadas personas importantes de su vida.

El niño, el adolescente, tuvo dos tipos de actitud, una de admiración, de dependencia afectiva hacia alguien -padre, madre, maestro o los que sustituyeron a alguna de estas personas- de quien esperaba protección, ayuda, consejo, solución para sus problemas; y otra actitud, de rebeldía, de protesta contra las personas que representaban una amenaza para su propia seguridad, para su amor propio, para su independencia. Y estas personas pueden ser también el padre, la madre, el maestro, el amigo, el hermano o cualquier figura de la constelación ambiental.

A medida que transcurren las sesiones, se va creando respecto al médico la misma actitud que él adoptó antes para con aquellas personas, surgiendo de ordinario en primer lugar la actitud positiva, llamada transferencia positiva. El paciente ve en el médico el salvador, la persona sabia, inteligente, bondadosa, poderosa, que resolverá sus problemas interiores, que le curará de su angustia, de su inseguridad, que será su solución. En tal actitud se reproducen con fidelidad casi literal las experiencias infantiles parcialmente inhibidas que él conserva dentro, con la diferencia de que ahora, al actualizarse en esta situación analítica que se establece entre paciente y médico, puede vivirlas ahora con un criterio más maduro y, por lo tanto, puede analizarlas, puede ir manejándolas y eliminándolas a la luz de su mente consciente actual. Pero es preciso que se establezca esta conexión; no que se sepa, sino que se viva, que se renueve. Su mente consciente le dice que no hay motivo para sentirse tan vinculado al médico, pero recuerda que es precisamente lo mismo que sentía respecto a su padre, o respecto a tal o cual persona. Poco a poco va asimilando conscientemente esas actitudes, esas fuerzas y esas ideas que estaban reprimidas en su interior, como producto de un pasado a medio vivir, integrándolas en su consciente.

Es normal que después de una transferencia positiva de este tipo, venga la negativa. La primera ocurre durante un período que a veces puede prolongarse hasta un año o más: predomina la transferencia positiva y entonces el psicoanalista es un héroe para el paciente; después llega inevitablemente -si el psicoanálisis progresa- la transferencia negativa; y cuanto más ha ensalzado antes al médico, lo compensa ahora viendo en él a un enemigo: brotan entonces todos los desengaños que la persona ha sufrido, todas las hostilidades respecto a la gente, y empiezan a concretarse -durante esta situación analítica del paciente- en el médico. Siente que el médico le abandona, que no le protege como debiera, que es un egoísta, un orgulloso, un sádico, etc., y vive situaciones realmente de ira y protesta.

Por un lado, pues, va descargando su inconsciente; por otro lado va renovando su estructura mental por esta asimilación consciente de la situación. Todo trabajo de limpieza interior ha de comprender siempre estos dos aspectos: descarga de energías, sea en la forma de impulsos, de sentimientos o de actitudes; y reestructuración. Para transformarse, es tan necesaria una descongestión interior como una reorganización de la mente y un cambio de actitud; todo ha de ir unido.

Es absolutamente imprescindible que el médico psicoanalista sea una persona limpia, es decir, que no esté sujeta a vaivenes emotivos, que no se deje envolver dentro de la situación analítica, porque si durante la transferencia positiva, cuando el paciente le ensalza y le admira y se humilla ante él, el psicoanalista se siente superior y deja resonar su amor propio en aquella situación, entonces caminan los dos al fracaso. Es, por esta razón, de todo punto necesario que el psicoanalista haya pasado antes él mismo por un psicoanálisis, que se llama análisis didáctico, y que permite al psicoanalista limpiarse interiormente y vivir cada una de las situaciones que esa transformación interior comporta. Entonces es cuando empieza a estar capacitado para mantenerse al margen de los vaivenes, de las situaciones de intenso dramatismo que se producen en el tratamiento y para poder dominar en todo momento el proceso con maestría.

Hemos expuesto de modo muy esquemático la técnica y procedimiento del psicoanálisis. Posteriormente han surgido otros métodos en los que el paciente va también diciendo lo que surge espontáneamente de su interior, pero ayudado y dirigido más directamente por el médico; y esta mayor o menor influencia del analista en el análisis del paciente marca diversas formas del psicoanálisis que han ido apareciendo. Ha sido una evolución necesaria porque la técnica clásica, en la que el médico apenas participa en lo que le ocurre al paciente, sino que queda al margen, observando, tiene el inconveniente de que a veces prolonga demasiado el tratamiento con los consiguientes problemas económicos y de diversa índole. En las nuevas formas se ha buscado el modo de poder intervenir en el proceso, pero tratando de evitar el peligro de que con la mayor intervención del analista se haga actuar la mente consciente del paciente, y entonces esta mente consciente entorpezca la facilidad de descarga del interior. La cuestión estriba en buscar el modo de ajustar, de proporcionar en la medida exacta la intervención del médico de manera que permanezca en libertad el inconsciente.

Como puede ver el lector, el psicoanálisis cumple los requisitos fundamentales que ha de tener toda técnica auténtica de transformación: descarga de energías a través de la mente consciente, y reestructuración de la mente y de la actitud. Ha de ser un proceso forzosamente lento, laborioso. Todas las técnicas que han de manejar energías del inconsciente, son técnicas que requieren años. Si nosotros hemos estado formando el inconsciente a través de 30 ó 40 años, no es de esperar que en quince días podamos alegremente limpiarlo y cambiar nuestro modo de ser, nuestra perspectiva de las cosas. No olvidemos que nuestras actitudes actuales, nuestra actitud mental, nuestras ideas de las cosas, nuestra capacidad de adaptación a todas nuestras circunstancias son producto de un adiestramiento progresivo. Si de pronto cambiase nuestra naturaleza, nuestro modo de sentir, de pensar, etc., nos encontraríamos totalmente inadaptados a las circunstancias, y si esta inadaptación fuese muy intensa sufriríamos una verdadera neurosis.

Toda limpieza interior ha de ser un trabajo progresivo que permita a la persona ir readaptándose lenta pero constantemente a sus situaciones ambientales, a sus relaciones con los amigos, a su actitud ante la vida, en todos los aspectos: profesional, familiar, social, etc.

## Vida espiritual

Vida espiritual, es, no otra de las técnicas, sino quizás la técnica más elevada y la más importante de todas.

La vida espiritual puede orientarse de muchas maneras, erróneas unas y otras correctas. En nombre de la vida espiritual se hacen a veces muchas tonterías, y se deforman muchas personalidades. La vida espiritual mal entendida causa muchas angustias, muchas inseguridades, muchos trastornos. No hay que achacarlos a la vida espiritual, sino al enfoque que se le da.

El eje de la vida espiritual es sencillísimo, como todas las cosas importantes. Lo fundamental es siempre sencillo. Lo complican luego nuestras aportaciones personales. En nuestro estado de conciencia habitual sentimos una necesidad de algo total, de algo absoluto, permanente, de algo que sea del todo, subsistente por sí mismo, que sea perfección; por otro lado vivimos el contraste de nuestra limitación, de nuestros sinsabores, de nuestras debilidades, de nuestra contingencia. De ambas experiencias surge de un modo natural el ansia, la necesidad de aspirar, de desear, de proyectarnos hacia el ideal. En el ideal de la vida espiritual distinguimos desde el punto de vista psicológico dos componentes:

1. Primero, todo lo que utilizamos como compensaciones personales: en la medida en que personalmente me he sentido débil, busco algo que me dé fuerza; en la medida en que me he sentido humillado, busco algo que me dé grandeza; en la medida en que me siento amenazado, busco algo que me dé seguridad; en la medida en que me siento con angustia, busco algo que me asegure la felicidad.

2. Aparte del aspecto de compensación, la vida espiritual incluye otro aspecto sumamente positivo y real: nuestra relación con la noción total, absoluta, que llamamos Dios.

El eje de la vida espiritual consiste en la aspiración hacia Dios y en la inspiración que nos viene de Dios: es un proceso dinámico, no una estructura teórica; no consiste siquiera en una estructura de comportamiento, aunque la incluye como consecuencia. Pero la base de la vida espiritual reside en el anhelo, en el lanzamiento del interior hacia Dios, y en algo que se cultiva mucho menos, pero que es indispensable: en el estar yo abierto a Dios en mí. Una cosa es el ascenso de mi yo hacia Él, y otra distinta la apertura, la aceptación de Dios a través mío.

La vida espiritual requiere básicamente sinceridad, buena voluntad, simplicidad y una oración constante. No hay vida espiritual, si este espíritu de oración no es constante. La vida espiritual no es algo que se practica de 8 a 8,30 de la mañana, o los domingos; la auténtica vida espiritual está presente e informa todos los momentos de la vida. El hecho de que yo aspire a Dios, piense en Él, le necesite, exprese esta necesidad y me vaya acercando a la comprensión de su realidad, de su verdad, de su bondad, de su poder, de su fuerza, de su acción en mí; y el hecho de que me vaya abriendo a escuchar lo que me dice mi conciencia a armonizar mi conducta de acuerdo con esta conciencia que se va formando, a guiar incluso mis

pensamientos de acuerdo con los valores que la sintonía con lo espiritual me está dando -y esto transforma por completa la vida-, esos dos hechos constituyen la vida espiritual en su forma esencial.

Yo, que aspiro a algo perfecto, y este algo perfecto es Dios, y le comunico mi deseo, lo expreso hacia Él; y, por otro lado, yo que espero que Dios se manifieste, se exprese a través mío y a través de las cosas: he ahí el circuito dinámico de la vida espiritual.

Para que exista vida espiritual ha de haber ejercitamiento, actividad espiritual. Y actividad quiere decir que funcione mi mente, mi afectividad, mi voluntad en dirección a Dios. Es preciso que esa atención a Dios, ese interés hacia Dios, ese amor hacia Dios, esa dedicación hacia Dios, se viva total, profundamente. Esto es lo que cuesta, porque a nosotros, al principio, precisamente debido a los bloqueos del inconsciente y a la falta de desarrollo de nuestra mente y de nuestras facultades, nos parece que en un momento dado nos entregamos del todo a la oración y en realidad estamos utilizando una mínima parte de nuestro psiquismo; no disponemos de nuestro interior y consiguientemente no podemos hacer la oración profunda, total; oración que tiene un poder enorme de transformación. Es preciso que uno se purifique, que se limpie. La primer fase precisamente del trabajo espiritual consiste en un período de purificación gracias al cual va haciéndose más apto para poder expresar con todo su ser su anhelo de acercamiento a Dios. Y esa purificación se hace exactamente del mismo modo que en otros capítulos he expuesto.

Se ha dicho que la oración es otro sacramento, y en realidad, diríamos, es el eje de todos los sacramentos. Los sacramentos, desde el punto de vista cristiano, tienen un poder por sí mismos, el de infundir la gracia por su propia naturaleza. Desde el punto de vista psicológico lo que permite el desarrollo de nuestro nivel superior, lo que produce esta movilización interna de energías, esta purificación, esta transformación, es precisamente la oración, o la actitud de oración. Oración que no ha de consistir en nada mecánico, sino que sale del corazón, espontánea; oración que surge cuando uno siente y expresa con toda el alma el anhelo que tiene de algo total; es el mismo espíritu del niño que, impulsado por una maravillosa espontaneidad se lanza en brazos de su madre. Muchas personas se quejan de que no saben hacer oración o de que no pueden. No pueden porque están encerradas dentro, necesitan romper la muralla y esto requiere una nueva actitud, que al principio cuesta conseguir. Estamos acostumbrados a pensar y a resolver las cosas de mente para abajo; y las cosas más importantes las resolvemos dentro de la mente. Salir fuera de la mente nos cuesta mucho, y precisamente es la condición indispensable; dejar aparte mis ideas, mis costumbres, mis hábitos y lanzarme todo yo a expresarme -si es preciso en voz alta para romper el molde que constriñe nuestro interior- hacia fuera dirigiéndome a este no-yo absoluto que es Dios.

Cuando se hace verdadera oración se moviliza primero el nivel afectivo. Hay que esforzarse en mantenerlo en esa dirección -a pesar del ritmo de vaivén que tienen todos nuestros niveles personales; y entonces, cuando se logra superar la inercia trabajando incesantemente, se va produciendo lo que denominaremos el «sobreesfuerzo» dentro de la línea afectiva, que efectúa una limpieza de las represiones del subconsciente.

La oración produce además un efecto de perfeccionamiento de la mente que consiste en una disposición interior por la que mantenemos la mente siempre en línea recta hacia Dios. Aunque pensemos en otras cosas, aunque hablemos y trabajemos, que persista la idea de Dios en mí, de Dios en nosotros, de

la vida como una expresión, como una creación constante de Dios. Especialmente el aspecto de Dios en mí se convierte en un punto fijo, estable dentro de la mente; es la misma idea, la misma noción mantenida en todos los momentos -cuando me ejercito en funciones de tipo elemental, cuando ando, me desperezo, me lavo; cuando siento afecto hacia la familia, cuando bromeo, cuando me manifiesto con cordialidad hacia los amigos, cuando me enfado, cuando estudio, etc.- lo que hace que cada una de estas actividades se vaya relacionando, se vaya integrando alrededor del eje constante que es Dios en mí; se produce pues una progresiva integración de todos los niveles psíquicos, que normalmente andan bastante desajustados y desplazados unos de otros.

La vida espiritual perfecciona, en la medida que es una dedicación total, una expresión de lo profundo y que esta expresión se mantiene constante. Así pues, la vida espiritual, tomada sólo como complemento de la vida material, tiene un gran valor, pero no produce este efecto de limpieza interior. Para conseguirlo ha de ser total, he de darme cuenta de que es más importante Dios que yo, que el mundo, que las cosas, que mis ideas. Cuando me doy cuenta de esta verdad, de que Dios es lo real, la verdad, y no sólo teóricamente, sino que empiezo a vivirlo, a actualizarlo, a mantenerlo siempre presente, entonces cambian todos los valores y surge cada vez más firme esta dedicación interior hacia Dios.

Uno de los problemas que plantea la vida espiritual es que de ordinario yo me formo y acostumbro a una idea de mí mismo en la vida espiritual. Ya tenemos en juego el Yo-idea y el Yo-idealizado; me imagino que para ser espiritual he de ser de este modo o de aquel otro según los libros que he leído o la educación que he recibido. Pero no, la vida espiritual no requiere ningún modelo previo, porque el auténtico modelo lo es sólo como actitud interior, no en las formas en que se manifiesta.

El problema reside en que yo me formo una imagen idealizada de mí mismo, compuesta con los datos que he ido recogiendo, y me esfuerzo en ser de aquel modo. Si el modelo está muy bien elegido, es decir, si corresponde muy aproximadamente a mi verdadera naturaleza, entonces no originará graves problemas; pero si, como ocurre la mayor parte de la veces, este modelo no tiene nada que ver con mi estructura temperamental, con mis circunstancias personales, con mis aptitudes, el modelo lo único que hará será crearme nuevos problemas, porque me estaré esforzando en ser de un modo concreto, cuando mi perfección tiende a fraguar según una forma tal vez muy diferente. Se nos dice que hemos de tomar como modelo a Jesucristo: ¡excelente! Pero ¿qué quiere decir eso? Evidentemente no significará que nos pongamos el vestido que se llevaba entonces, ni que hablemos con el mismo tono que nos parece que hablaba El, ni que estemos citando constantemente textos bíblicos. Es el espíritu el que vivifica, la actitud interior, que después se puede manifestar de cualquier modo, de las formas más diversas. Hemos de valorar esto, no el modelo en tanto que forma exterior, un gesto, unas obligaciones puramente gratuitas. Desde el punto de vista psicológico, mejor no tener ningún modelo. Mientras lo tenga y me esfuerce en serlo, el protagonista será el yo; y la verdadera perfección se adquiere cuando uno no se preocupa de su perfección, sino de Dios.

La perfección consiste en que en cada momento uno haga las cosas del mejor modo posible y no se preocupe de si las ha hecho muy bien o muy mal, sino que, hasta en el momento de obrar, lo más importante sea Dios. Se ha de tener, no obstante, una noción de Dios amplia, rica, profunda. Generalmente, por la educación que hemos recibido, poseemos una noción de Dios sólo afectiva. Y Dios no es sólo alguien a quien debemos amar, con quien nos une una relación sólo de amor. Dios es fuente de

energía; por tanto cuanto más energía vivamos, más cerca hemos de sentirnos de Dios. Dios es la fuente de toda verdad, es la verdad; cuanto más consciente vivamos de la verdad de las cosas, más cerca hemos de sentirnos de Dios. Nuestra vida religiosa no ha de adoptar según esto, un matiz puramente afectivo, sino que toda nuestra actividad nos ha de acercar a Dios. Cuando me doy cuenta de que Dios es la fuente de todo lo que conozco, entonces el dedicarme a los negocios, a los trabajos manuales, a cualquier actividad, todo me acerca a Dios.

Hemos de sentir este acercamiento a Dios de un modo interior en todo nuestro psiquismo: a través de la mente, a través del cuerpo, del sentimiento, etc. Es algo que se va produciendo a medida que vamos aprendiendo a practicar la vida espiritual. No importa, pues, que me aproxime más a este modelo o a otro; es algo secundario: si soy perfecto o no, apenas tiene importancia ante el hecho de Dios. Cuando para mí la preocupación total, constante, suprema, sea Dios, viviré enteramente tranquilo. Ahora, sin embargo me estoy comparando constantemente con el Yo-idea y con el Yo-idealizado: y tengo siempre estas vacilaciones, ese examen constante de si estoy o no a la altura del modelo prefabricado.

Quizás estas ideas puedan desconcertar a más de un lector. En rigor encajan perfectamente con cualquier modalidad religiosa que uno viva, son compatibles con todas las devociones particulares que uno pueda tener y con todas las prácticas rituales de cada cual. Pero si dichas prácticas no se realizan con este espíritu, con esta actitud central, aunque me guardaré mucho de decir que no sirvan para nada, sí afirmo que desde el punto de vista psicológico funcionan bastante mal. En la religión hay que distinguir dos aspectos: el aspecto, diríamos, sobrenatural y el natural. El aspecto sobrenatural es siempre producto de los sacramentos y de la gracia que se va mereciendo por las obras buenas que se realizan. Pero el hecho de recibir mayor cantidad de gracia de por sí no sustituye en absoluto a nuestras cualidades naturales. La gracia se adapta a la naturaleza que encuentra. Una cosa son los actos y virtudes sobrenaturales y otra los actos y virtudes naturales. Lo sobrenatural se ejercita y actúa mediante actos sobrenaturales, sacramentos, oración, indulgencias, etc.; lo natural mediante la ejercitación activa, psicológica de las facultades: cuanto más perfeccionemos nuestras facultades naturales, mejor receptáculo seremos para que la gracia pueda expresarse de un modo más directo y más pleno.

En la vida espiritual se pasan momentos difíciles, de sequedad interior, en los que se haría cualquier cosa menos oración, resultando entonces difícil mantener la actitud de dedicación. Son siempre las mismas pruebas que ocurren en el psicoanálisis, etc., los momentos en que van surgiendo las identificaciones profundas que perviven dentro. En tales situaciones uno se siente frío, seco, con desgana. Es preciso saberlo, y conocer que la vida espiritual no consiste en sentir muchas emociones interiores, sino en la disposición interna, en la voluntad, en la actitud básica, esencia de la vida espiritual. En un momento dado sentiré una gran satisfacción, una gran alegría, una gran elevación, pero este sentir siempre está generado al principio en un nivel personal y por tanto es seguro que no es permanente. No hay que confundir sensibilidad con vida espiritual, ni sensibilidad con amor. El amor tiene una faceta puramente personal, egocentrada y que se moviliza en niveles afectivos pero también otra, la faceta superior, el amor auténtico, que no está basado para nada en la sensibilidad, sino que más bien es de voluntad y entendimiento: querer el bien, la adhesión al bien, a la verdad. Persistir en esta disposición, aunque sea fría, seca por dentro, es una garantía de amor auténtico y de que uno marcha por el verdadero camino. Si se mantiene esta actitud mientras perdura la sequedad, al cabo de algún tiempo hará su aparición una nueva fase en que uno vive una paz, una satisfacción y una dulzura que ya no es de tipo emotivo, personal, sino superior.

A medida que la oración hacia Dios se va renovando y profundizando, se va produciendo una limpieza de todos los contenidos y represiones que hay en el interior. En realidad la Vida espiritual, enfocada así, con este aprender a sintonizar con Dios, a serle fiel en cada instante dentro de uno mismo, obrando tal como se ve la verdad, y tal como se la siente, con la mente abierta, serena, clara, es una técnica superior, un trabajo en el que yo me apoyo en mí para ir hacia Dios.

## La técnica del sobreesfuerzo

Cuando las energías destinadas a un tipo de actividad se han agotado, pero la actividad continúa, empiezan a utilizarse automáticamente las energías de reserva. Este hecho sirve de base a la técnica del sobreesfuerzo, que también podemos denominar sendero de la abnegada dedicación.

Normalmente, al agotarse las energías disponibles para un tipo habitual de actividad, la persona se siente fatigada y pierde todo interés en seguir con la misma actividad. Pero, si por alguna razón especial no tiene más remedio que seguir realizándola, surgen de su interior nuevas fuerzas que la capacitan para proseguir. Por ejemplo, el viajero que se encuentra perdido en una zona desierta tiene que sobreponerse una y otra vez a la fatiga y sacar fuerzas de flaqueza para seguir andando y, en efecto, esas fuerzas emergen repetidamente de su interior, incluso cuando parece que la persona está ya agotada por completo, y le permiten realizar verdaderas proezas de rendimiento. Pues bien, esas fuerzas de emergencia surgen de la reserva de su inconsciente.

Toda actividad que se realiza de un modo continuado y con toda el alma, conduce a la educación de las energías reprimidas y a la utilización de todo el capital energético del individuo, de un modo semejante a como una dieta muy deficiente en calorías obliga al consumo de todas las reservas de grasa existentes en el organismo físico.

Una vida consagrada en cuerpo y alma al cumplimiento de una misión, al servicio del prójimo, a la investigación científica, a la creación de fuentes de riqueza, es decir, a cualquier actividad superior con una dedicación total y permanente, produce a su debido tiempo la «liquidación» definitiva de todas las cargas inútilmente retenidas en el inconsciente. Pero es también requisito necesario que esa actividad se realice con pleno entusiasmo, con alegría y optimismo, al efecto de que el sobreesfuerzo no produzca efectos contraproducentes en la salud del cuerpo ni en la de la mente.

La rapidez en el proceso de la limpieza interior depende por un lado de la perseverancia en la dedicación, pero sobre todo de la capacidad de entrega interior en cada instante, de la generosidad y entusiasmo que uno sea capaz de poner en cada momento de la acción. Cuanto más profundas sean la energía, la atención, el sentimiento y la voluntad que se vierten en la acción, mayor será su efecto purificador.



Pero no se ha de confundir este modo de vivir intenso, directo y total, manejando en cada momento todas las energías disponibles, con un excesivo esfuerzo físico ni con cualquier clase de tensión. De lo que en realidad se trata es de una plena presencia de toda la capacidad consciente de la persona en cada cosa y en cada momento.

Es obvio que esta técnica es no sólo compatible con cualquiera de las demás que hemos descrito, sino que viene a constituir su más perfecto complemento.

## El autocondicionamiento para la neutralización de las ideas negativas

En el capítulo 7 tuvimos ocasión de ver que todas las experiencias comportan, aparte del aspecto sensible -sensación, sentimiento o emoción- y del aspecto reactivo -actitud, acción, conducta- otro aspecto cognoscitivo, intelectual, representativo. Y es este último aspecto el que adquiere un carácter valorativo respecto al sujeto y respecto al no-yo, al mundo.

También hemos visto, al estudiar la mente, que toda acción sigue necesariamente los cauces que le vienen determinados por una idea. La idea o representación mental es la que configura y concreta la energía del impulso y la transforma en una acción determinada. Según son las ideas, así es la conducta.

Por otra parte, las ideas tienen igualmente una importancia decisiva en la determinación del estado de ánimo. Todas las ideas que van a favor de los contenidos positivos del Yo-idea y del Yo-idealizado provocan placer, satisfacción, optimismo, seguridad y confianza en sí mismo. Inversamente, las que van en contra provocan estados de ánimo negativos de depresión o de hostilidad.

Con estos elementos podemos ya entrar en el estudio del condicionamiento producido por las ideas negativas.

**EL CONDICIONAMIENTO DE LAS IDEAS.**- De la misma manera que somos la suma de todas las experiencias acumuladas en nuestra vida, podemos afirmar también que somos el resultado de todas las ideas acumuladas durante nuestra existencia. En efecto, la valoración que tengo de mí mismo y la de las personas, de las circunstancias, de la vida, es exactamente la resultante de cuantas ideas han ido apareciendo en mi mente en cada experiencia.

Las ideas positivas abren paso y afirman nuestras verdaderas cualidades personales. Las ideas negativas cierran el camino a que podamos tomar posesión de lo positivo en nosotros. Si me han afirmado durante años que soy un incapaz, esta idea negativa ha ido calando, en mi inconsciente de manera que, aunque por otra parte tenga la evidencia de que soy capaz de hacer bien muchas cosas, aquella idea negativa me condicionará a pesar mío y me sentiré en duda permanente sobre mi verdadera capacidad y, de hecho, daré un rendimiento menor del que realmente podría dar.

Toda idea tiende necesariamente a convertirse en la acción que le corresponde. Si yo potencialmente tengo una capacidad de 100, pero mis ideas positivas llegan a 80 y mis ideas negativas tienen un poder de 30, mi rendimiento medio efectivo no podrá sobrepasar el 50 % de mi potencial. Y esto no son especulaciones ni hipótesis, sino hechos exactos. Nos vivimos según lo permiten nuestras ideas.

A lo largo de los años de nuestra vida se han acumulado cantidades ingentes de ideas que se han ido depositando en nuestro subconsciente. Un caudal valiosísimo si se tratara sólo de ideas verdaderas y positivas, pero que suponen un fuerte lastre cuando han sido de carácter negativo. De hecho, lo único que nos impide vivir plenamente nuestra realidad, nuestra fuerza interior y nuestras capacidades no es otra cosa que las ideas negativas que, enquistadas en lo profundo de nuestra mente, bloquean nuestra energía y configuran nuestra actitud y disposición con una restricción y un encogimiento completamente artificiales.

Si pudiéramos neutralizar de un modo definitivo estas ideas negativas que nos están deformando desde nuestro interior, automáticamente se transformaría de tal manera nuestro estado de ánimo, nuestra actitud y nuestra capacidad de acción que nos convertiríamos en las personas seguras, sólidas, optimistas y emprendedoras que hemos soñado llegar a ser. Y al conseguir estos resultados y otros similares no haríamos otra cosa que recuperar lo que en rigor nos pertenece, no sería más que vivir lo que realmente somos.

Esto es, ni más ni menos, lo que podemos conseguir con la técnica del autocondicionamiento o autosugestión. Mediante esta técnica podemos introducir deliberadamente ideas positivas allí donde están las negativas y neutralizarlas por completo.

Pero antes de explicar el modo concreto de proceder, digamos unas palabras acerca de la sugestión en general, ya que este término por lo mucho que se ha abusado de él, suele provocar en muchas personas una reacción de prevención o de desconfianza.

¿SABEMOS REALMENTE QUÉ ES LA SUGESTIÓN?- Esta actitud de menosprecio hacia la sugestión proviene de unos conceptos parciales o erróneos que, desgraciadamente, están muy difundidos y que más o menos consisten en lo siguiente:

a) Se cree que la sugestión implica siempre alguna forma de engaño, pues evoca la idea de que el que se autosugestiona afirma de sí mismo cosas que no son ciertas o quiere adquirir cualidades postizas.

b) Se considera que la sugestión no puede producir más que unos efectos superficiales y efímeros, de modo que aunque pueda provocar cambios momentáneos y estimular el ánimo, como no hace sino cubrir al sujeto con un barniz artificial que no responde al modo de ser del individuo, no puede echar raíces y tener estabilidad.

c) Se teme también, a veces, confiar en la sugestión porque se tiene la impresión de que con ella se entra en un terreno desconocido y misterioso, en el que cabe esperar toda clase de sorpresas desagradables o de efectos peligrosos.

Sin embargo, todos estos prejuicios brotan de la misma raíz: el desconocimiento de lo que realmente es la autosugestión. La primera objeción queda resuelta si decidimos no afirmar más que cosas ciertas y reales. La segunda, que se apoya en la práctica tal como se ha difundido en multitud de revistas y libros de divulgación, queda contestada diciendo que la verdadera sugestión es tan poderosa y tan duradera como los mismos estados negativos que tanto hacen sufrir y que llegan a deformar toda la existencia de una persona, ya que muchos de estos estados negativos no son más que producto de sugestiones negativas, como veremos en seguida. Y la tercera objeción se resuelve mediante un estudio serio de la teoría y de la práctica de la autosugestión.

No debemos menospreciar la sugestión. Gran parte de nuestra vida psíquica está edificada sobre ella. Durante toda nuestra infancia y también después, aunque en grado menor, hemos estado recibiendo sin cesar afirmaciones del ambiente -primero de los padres, maestros y personas mayores que nos rodeaban, y después de multitud de orígenes: libros, revistas, diarios, radio, etc.-, afirmaciones gratuitas sobre los más diversos asuntos, que han entrado en nuestra mente sin que las hayamos cribado con nuestro juicio crítico. Y toda afirmación que no está debidamente demostrada o que no es evidente por sí misma, es pura sugestión. La educación, tal como se suele hacer, no es más que una serie de condicionamientos provocados por sugestiones sistemáticas: «los niños bien educados hacen siempre tal cosa o tal otra», «si no eres obediente no llegarás a nada en la vida», «eres un holgazán, no sirves para nada», y otras cosas por el estilo.

En la infancia porque no teníamos capacidad crítica y en nuestra edad adulta porque sólo en situaciones que consideramos importantes prestamos realmente atención y adoptamos una actitud crítica, el hecho es que es enorme el número de ideas que ha ido penetrando en nuestra mente, con una pasividad completa por nuestra parte. De todas estas ideas no hay duda que muchas serán positivas y corresponderán a hechos ciertos, pero también es evidente que otras muchas son erróneas o negativas. Todas estas ideas tenderán a convertirse en las correspondientes actitudes, estados de ánimo y valoraciones de las cosas y personas. ¿Cómo nos ha de extrañar, pues, que con tanta frecuencia cambie nuestro estado de ánimo sin más ni más, o que nos asalten dudas acerca de nosotros mismos, de nuestras ideas y de nuestra conducta, sin saber el por qué?

Si un día nos detuviéramos a examinar con calma cuáles son las ideas que tenemos sobre los principales aspectos de la vida y en qué medida estas ideas son verdaderamente nuestras, es decir, hasta qué punto las hemos contrastado y reflexionado, descubriríamos con sorpresa que muchas de ellas las hemos aceptado pasivamente y que su fundamento carece de suficiente certeza o evidencia. Lo que no impide que en nuestra vida diaria las defendamos con entusiasmo y que basemos en ellas muchas de nuestras decisiones. Sólo hay que escuchar con cierto espíritu crítico la mayoría de las discusiones que se oyen por doquier. Sea sobre política, economía, religión o simplemente sobre deporte, es asombroso el aplomo y tenacidad con que se defienden tesis o se aducen argumentos sin otro fundamento que cuatro noticias fragmentarias y otras tantas suposiciones. ¡Y cuántos prejuicios sobre el modo de ser de determinadas personas, sea por su lugar de nacimiento o por su profesión, o simplemente- porque han hecho ciertas acciones que

reprobamos! ¡Cuántas opiniones, criterios y juicios cuyo único fundamento consiste en que siempre se nos ha dicho, sin más, que tal cosa ha de ser de esta manera y no de otra! Todo esto es sugestión pura. Sugestión involuntaria e inconsciente.

¿Por qué seguir siendo víctimas automáticas de los condicionamientos que todas estas sugestiones (introducidas en nuestra mente sin participación de nuestra voluntad) están produciendo sin cesar tanto en nuestra vida interior como en nuestra actividad externa? ¿Por qué no hemos de coger el mando de nuestro vehículo y determinar con absoluta seguridad adónde y cómo hemos de ir? ¿Por qué no hemos de poder elegir deliberadamente los condicionamientos que creemos más adecuados para nuestra naturaleza y según nuestras legítimas aspiraciones, y determinar así a voluntad nuestro estado de ánimo y nuestra capacidad de reacción?

No lo hacemos simplemente porque no se nos ha enseñado que esto puede conseguirse. Hemos leído cuatro anécdotas en las que la sugestión producía aparatosos efectos en algunas mujeres histéricas o hemos visto que se utilizaba en un espectáculo para ridiculizar a los que se prestaban al «experimento» No se nos ha enseñado que la sugestión es el arte de introducir ideas en el subconsciente al objeto de que produzcan los efectos correspondientes en nuestra mente consciente, en nuestro estado de ánimo o en nuestros hábitos de conducta. Y que cuanto más positivas y reales sean estas ideas y cuanto más profundamente lleguen a penetrar en nuestro interior, más contundentes y definitivos serán los resultados. No se nos ha enseñado que con la autosugestión tenemos el medio de transformar de raíz nuestra personalidad, neutralizando todos los bloqueos inconscientes y corrigiendo todos los defectos que hasta ahora nos han impedido vivir nuestra espléndida realidad interior a pleno pulmón.

**REQUISITOS DE LA AUTOSUGESTIÓN.**- La autosugestión puede producir con toda certeza este condicionamiento positivo y profundo de la personalidad, pero sólo a condición de que esté bien hecha. Que nadie se haga falsas ilusiones creyendo que mediante la sugestión podrá transformarse en un abrir y cerrar de ojos. La autosugestión como toda técnica de acción profunda, es laboriosa. Exige un largo aprendizaje de la técnica y una decisión perseverante a toda prueba. Al igual que las demás técnicas mayores, requiere que, literalmente, uno ponga en ella toda el alma, esto es, que invierta en ella todo su talento, todo su deseo, interés, entusiasmo, energía y perseverancia. Porque solamente con la concurrencia de todos estos factores podrá atravesar la barrera de las resistencias interiores y conseguir que las ideas-semilla lleguen a depositarse en lo más profundo del inconsciente, condición ésta indispensable para su acción neutralizadora.

Los requisitos esenciales que ha de reunir la práctica correcta de la autosugestión o del autocondicionamiento podemos resumirlos en los puntos siguientes:

a) Ha de basarse estrictamente en la verdad positiva. Eso significa que la idea que utilizamos para implantarla en el subconsciente ha de reflejar un aspecto positivo de nuestra realidad: energía, afecto,

tranquilidad, iniciativa, etc. Hay que evitar la forma negativa puesto que el inconsciente responde más al sustantivo que al adverbio. Si por ejemplo utilizara la frase «no quiero tener miedo», en el inconsciente se evocaría más fácilmente la emoción del miedo -que precisamente se trata de superar- que la idea de negación significada en las palabras «no quiero...».

Pero además hay que procurar que en la formulación de la idea no haya ninguna contradicción con la experiencia real. Por ejemplo, si yo digo «soy valeroso y decidido» pero mi experiencia me dice que en la actualidad yo no soy nada de eso, aunque las palabras utilizadas tendrían utilidad para el inconsciente, la mente consciente en cambio protestaría por la mentira implicada en la frase y esto podría actuar como contrasugestión. En cambio, si digo «me gustaría ser valeroso y decidido» o «quiero llegar a ser valeroso y decidido», el inconsciente recibe el mismo mensaje y la mente lógica no puede protestar ya que esto está de acuerdo con la realidad.

b) La idea ha de referirse a una cualidad básica. Aunque la autosugestión puede hacerse con cualquier clase de cualidades, es preferible trabajar con una cualidad fundamental, por dos razones: porque al conseguir la cualidad básica obtenemos al mismo tiempo las que de ella se derivan, y porque las cualidades básicas despiertan una resonancia más profunda y más estable, pudiéndose trabajar con mayor efectividad.

c) La idea ha de formularse de un modo simple y claro. Si puede resumirse en dos palabras, no hay que utilizar tres o cuatro. Cuanto más concisión y precisión en la idea utilizada, mayor poder incisivo tendrá. Es necesario que la idea se complemente con la representación mental o imaginación, lo más clara posible, de la forma concreta con que el sujeto se comportaría si tuviera ya incorporada tal calidad.

d) Se ha de trabajar con la misma idea durante un tiempo mínimo de tres meses. El efecto del condicionamiento se refuerza con la repetición. Si se trabajara con dos o más ideas, la eficacia quedaría evidentemente repartida entre todas ellas. El machacar sobre el mismo clavo acelera su penetración. Y esto se ha de respetar de tal modo, que incluso las palabras que se utilizan para expresar la idea a sugerir han de conservarse las mismas durante este tiempo mínimo de tres meses, resistiendo toda tendencia al cambio.

e) La idea sugerida ha de ir acompañada de la resonancia afectiva que aquélla evoca. Este es uno de los requisitos más importantes. La mente consciente, en su actividad normal y por mucho que se esfuerce, no puede penetrar hasta el inconsciente por impedirlo la barrera de las resistencias del sistema de control y censura. Pero una de las formas relativamente fáciles de conseguir esta penetración de una idea hasta el fondo consiste en asociarla a una sensación, a un sentimiento o a un impulso que, como sabemos, siempre surgen de nuestros estratos profundos.

Cuando queremos actualizar en nosotros una cualidad básica, por ejemplo la energía del carácter, la simple idea de esta cualidad despierta en nuestro interior una especial sensación y un sentimiento eufórico

de energía. Pues bien, es preciso abrirse a tales resonancias afectivas y aprender a sentirlas más y más. Y al mismo tiempo que se formula la idea quiero tener más energía de carácter una y otra vez, sentir esta resonancia del modo más profundo posible.

f) La representación mental junto con la resonancia afectiva, han de mantenerse vivas durante el máximo tiempo posible. Porque el poder de penetración de la idea aumenta proporcionalmente al tiempo que se consigue mantener la mente en la misma dirección. Y este aumento de penetración no es del orden de una progresión aritmética, sino que más bien parece ser el de una progresión geométrica.

Otros requisitos menos importantes son: la frecuente repetición de las sesiones de autocondicionamiento: por lo menos dos sesiones de 10 minutos al día, y la conveniencia, sobre todo al principio, de repetir la idea en voz alta, aunque no necesariamente fuerte, y con lentitud, para facilitar la claridad de la representación y la evocación del sentimiento.

Las condiciones materiales de esta práctica consisten tan sólo en sentarse cómodamente, pero procurando que la espalda y la cabeza se mantengan en línea recta, y cerrar los ojos. Es conveniente un estado de tranquilidad mental, emotiva y física, aunque evitando el caer en un amodorramiento. Por el contrario, la mente ha de conservarse en todo momento perfectamente lúcida. Quien haya practicado las primeras fases de la relajación general consciente conseguirá el estado ideal sin ningún esfuerzo. Una vez en esta disposición el ejercicio consiste simplemente en ir repitiendo la frase elegida, de acuerdo con todos los requisitos indicados.

Cada cual ha de buscar personalmente cuál es la cualidad más importante que le conviene actualizar en su caso particular. Y una vez encontrada esta cualidad, buscar las palabras concretas que mejor expresan esta cualidad tal como él la concibe. Pero recuérdese que una vez escogida la frase no la ha de modificar, ni aún en el caso de que después crea que le iría mejor otra.

Sólo a título de sugerencia, damos a continuación algunos ejemplos de frases que pueden servir como ideas-semilla para la práctica de autocondicionamiento.

- Quiero tener más alegría y optimismo.
  
- Deseo sentirme más sólido y seguro.
  
- Cada vez quiero sentirme más decidido.
  
- Quiero ser más amable y comprensivo.
  
- Deseo sentir auténtico interés por los demás.

- Quiero ser más sincero.
  
- Conseguiré abrirme más al amor.
  
- Deseo estar siempre tranquilo y atento.
  
- Quiero que mi mente trabaje bien y más deprisa.
  
- Yo soy energía.
  
- Dios es amor desde el fondo de mi corazón.
  
- Dios es poder desde el fondo de mi ser.

Otras aplicaciones del autocondicionamiento. Ya que estamos estudiando este tema, podemos señalar, incidentalmente, que también puede aplicarse el autocondicionamiento a cualquier situación concreta que uno quiera afrontar con una actitud predeterminada. Por ejemplo, si usted ha de tener una entrevista realmente muy difícil o muy importante, en la que teme no poder actuar con al aplomo y la tranquilidad que tanto le convendrían, entonces puede usted condicionarse previamente para que llegado el momento actúe de modo automático en la forma deseada.

Para ello, cuatro o cinco días antes de la entrevista empiece a practicar el ejercicio siguiente:

Por la noche, cuando ya esté en la cama, visualice o imagine del modo más preciso que pueda, a la persona con quien se ha de entrevistar. Imagínese la con toda claridad gesticulando y hablando tal como si la tuviera delante. Ahora evoque usted en su interior la actitud y el estado de ánimo que más le gustaría tener en el momento de la entrevista. Procure sentir ese estado de seguridad, aplomo y optimismo del modo más vívido posible. Y manteniendo ese mismo estado, véase a sí mismo hablando con su interlocutor. Asocie el estado eufórico con su sensación de estar hablando cara a cara con él. Es preciso que la vivencia sea intensa y sostenida, y también que la imagen de la situación sea clara y real.

Si no puede evocar fácilmente el estado positivo, olvide por completo de momento el personaje en cuestión y busque en sus recuerdos alguna ocasión en que haya tenido tal estado de ánimo de modo particularmente intenso. Dedíquese el tiempo que sea necesario para centrarse en este recuerdo y en la vivencia correspondiente. Una vez lo haya conseguido, procurando mantener la misma vivencia de satisfacción imagínese hablando con la persona de referencia.

Como se ve, se trata de asociar -por el simple hecho de mantenerlos juntos - el sentimiento y la actitud positiva con la imagen concreta de la situación. Esto hay que repetirlo a diario durante cuatro o cinco días. Cuando se encuentre después en la situación real, comprobará que sin el menor esfuerzo y sin necesidad de proponérselo, se encontrará actuando y reaccionando con la actitud eufórica para la que se ha condicionado.

De forma parecida podrá condicionarse para producir en usted en el momento que lo desee cualquier actitud y estado de ánimo que usted mismo haya previamente elegido. Desde el simple hecho de despertarse a voluntad a una hora prefijada, hasta el estado permanente de la más alta elevación interior que uno sea capaz de desear, puede conseguirse con absoluta seguridad, si se trabaja suficientemente en ello. El autocondicionamiento es, pues, la técnica que nos permite llegar a ser los dueños absolutos de nuestros estados internos.

## El Raja-Yoga

Vamos a dar a continuación un esbozo de las técnicas seguidas por el Raja-Yoga. La finalidad de este Yoga, como lo es también la de los demás tipos de Yoga, es la de permitir tomar plena conciencia de la naturaleza espiritual del hombre, y junto a ella obtener el estado de plenitud de conciencia de ser, de realidad, de conocimiento, de amor y de felicidad que le son inherentes. Para conseguir este resultado el Raja Yoga nos propone una serie de ejercicios especiales de disciplina mental, destinados a poner fin a la turbulenta agitación que los incontrolados pensamientos producen sin cesar en nuestra mente y a la inevitable identificación de nuestra realidad con cada una de esas formas mentales.

La obra clásica más famosa que resume los varios sistemas de Raja-Yoga es la titulada Los aforismos de Patanjali, que a través de una serie de breves sentencias presenta todo un programa de trabajo interior.

Para emprender con éxito las técnicas de control mental del Raja-Yoga es indispensable que, previamente, se haya alcanzado un cierto grado de equilibrio y de dominio sobre los impulsos físicos, afectivos y mentales, de modo que la vida diaria esté inspirada por principios de higiene física, por una sólida moralidad y por un sincero deseo de realización espiritual. Por esta razón quienes desean seguir el sendero del Raja-Yoga han de pasar como fases previas por las siguientes etapas:

1.- Yama o abstinencias. Viene a ser una especie de Decálogo, es decir de normas de la ley natural; en ella el estudiante tiene que abstenerse de toda clase de actos inmorales, de la mentira, violencia, robo, lujuria, envidia, ambición, etc.

2.- Niyama, u observancias. Se refieren a reglas de higiene fisiológica y mental: cultivo de limpieza de cuerpo y mente; austeridad, alegría, formación personal, pensamiento constante hacia Dios.



Después de estas dos fases que pueden ser sustituidas por las formas Hatha y Bhakta, esto es, por el yoga físico y el yoga devocional -del que hablamos más adelante-, comienzan otras más cercanas ya a la esencia del Raja-Yoga.

3.- Asana o postura correcta. La postura tradicional para la práctica del Raja-Yoga es la conocida Postura del Loto o Padmasana. Se trata de adoptar una postura estable que no obstruya la energía circulante. En otras etapas más elevadas el Asana se refiere más bien a posturas psíquicas, es decir, actitudes. Además de la del Loto, se utiliza también el Siddhasana o el Sukkhasana. Pero los occidentales que no practican el Hatha-Yoga pueden realizar los ejercicios del Raja-Yoga sin mayor obstáculo, sentados en un sillón, con tal que se consiga reunir estas dos condiciones: una perfecta comodidad que permita mantener la postura de modo confortable durante una media hora, y que el tronco y la cabeza queden erguidos en línea recta.

4.-Pranayama o dominio del ritmo respiratorio. Tiene como fin el manejo consciente de las energías psíquicas. Estos ejercicios respiratorios pertenecen al Hatha-Yoga, y, como todos los anteriores, no tienen otro objeto que preparar mejor para la concentración propia de las etapas que pertenecen ya netamente al Raja-Yoga.<sup>1</sup>

1. Seguimos en esta exposición el texto del excelente libro de Kovoov T. Behanan, *Yoga, a scientific evaluation*. Dover. Nueva York, 1959.

Antes de hablar de la quinta etapa es útil señalar el verdadero significado de la palabra «concentración», tan usada en la terminología del yoga. En el lenguaje corriente, concentrarse significa ponerse a pensar con mucha intensidad en un determinado objeto, excluyendo cualquier pensamiento extraño a la materia fijada. Pero, dentro de este área circunscrita, se le permite a la atención manejar innumerables ideas para llegar a la decisión o solución final. Podría definirse como una intensificación del proceso de razonamiento discursivo dentro de un campo limitado. La mente, por un esfuerzo de la voluntad, limita su margen de acción, pero, dentro del círculo elegido, la corriente de conciencia no cesa, pasando de una idea a otra, de un pensamiento a otro. La razón y el intelecto funcionan a su más elevado nivel de eficiencia. Si la atención está dirigida a un suceso externo, entonces el sentido apropiado participa también en el proceso.

Este tipo de concentración, según el concepto occidental, difiere totalmente de la concentración yóguica, como puede comprenderse fácilmente por la siguiente consideración. El objetivo que el yogui se propone al practicar los ejercicios es la completa eliminación de pensamientos, o más bien la de conseguir situarse detrás de los pensamientos, trascendiendo las actividades y fluctuaciones de la sustancia mental o citta. El ideal no se ha llegado a conseguir hasta que los pensamientos quedan suprimidos. Es que el yoga no da importancia a la mente como tal, mirándola incluso más bien como un obstáculo, o mejor, un velo, que oculta al verdadero Yo. Cuando el yogui consigue la supresión de las actividades de la mente por medio de sus ejercicios mentales, se dice de él que se ha realizado a sí mismo. Esta es la «pura conciencia» no empañada por las modificaciones de la sustancia mental, que normalmente se traducen en percepción sensorial, razonamiento, actividad intelectual, etc.

Para alcanzar tal objetivo la mente ha de adoptar una nueva dirección y la concentración ha de ser de un orden completamente diferente al usado en Occidente. Al yogui se le dice que no se apoye en las

facultades discursivas, que ignore las cualidades tanto primarias como secundarias del objeto de concentración y que se limite a retener únicamente en la mente la idea desnuda del objeto. La atención se ha de circunscribir a la noción viva, simple, y directa de la intuición, idea, vivencia o percepción sensorial del objeto sobre el que se aplica la concentración.

Veamos a continuación las cuatro etapas siguientes del Raja-Yoga:

5. Pratyahara, o aislamiento de la mente de los estímulos sensoriales.

6. Dharana, concentración o fijación de la mente en un punto.

7. Dhyana o meditación contemplativa, de penetración en ese punto.

8. Samadhi, éxtasis o realización de la identidad entre sujeto y objeto.

No son etapas totalmente diferenciadas entre sí y a menudo en la práctica se superponen unas a otras. No obstante, a los efectos prácticos de su estudio, se pueden distinguir unos rasgos típicos de cada una de ellas.

5. Pratyahara.- El estudiante realiza un deliberado esfuerzo en mantener la mente alejada de toda percepción sensorial -disminuyendo los impulsos o estímulos procedentes de la vista, oído, etc.- y también aislándola de la memoria, de todo recuerdo; y asimismo del razonamiento. Esto constituye el elemento negativo del Pratyahara.

El aspecto positivo se refiere a la atención, facilitada por el estado físico y la pasividad mental inducidos por las respiraciones. La atención se ha de centrar en esta sensación interior lejos de todo lo sensorial. Una actitud mental de tranquila atención, evitando toda rigidez o tensión, «saboreando», por así decirlo, la agradable sensación del vaivén respiratorio y la conciencia de vacío mental. Así, pues, no se trata de una ensoñación mental, puesto que la mente ha de mantenerse en todo momento perfectamente lúcida y despierta, aunque tranquila, como la vela de una llama cuando está quieta.

A medida que uno adelanta en la práctica, surgen nuevas sensaciones en el cuerpo que facilitan esta actitud de recogimiento. Tales sensaciones pueden consistir en hormigueos, vibraciones, sonidos, vivencias de focos de energía en algún punto de la columna vertebral o en el pecho, en la garganta o en la cúspide posterior de la cabeza. Pero estos fenómenos de percepción interna no deben en modo alguno absorber el interés del yogui, ya que son meros puntos de apoyo transitorios para alcanzar este primer paso de la retracción o aislamiento de la mente respecto de los estímulos del mundo externo, y el verdadero interés del estudiante ha de ser afianzar firmemente este silencio interior voluntario para poder pasar inmediatamente a la etapa o fase siguiente. Cuando el yogui constata que su mente es capaz de desprenderse a voluntad de los estímulos externos -e incluso de su recuerdo-, está preparado para iniciarse en la etapa siguiente.

6. Dharana.- La palabra Dharana significa concentración de la mente en un punto. Existen en la práctica varias formas de Dharana, según el punto que se elija, pues lo mismo puede ser una idea, como «verdad» o «Dios», que un estímulo exterior, o una percepción interior que viene del cuerpo, por ejemplo, el movimiento respiratorio, o un estado afectivo, como el amor.

Así, una de las formas consiste, por ejemplo, en tomar como tema de concentración un objeto cualquiera del mundo exterior: un árbol, una silla, una flor. Cualquiera que sea el objeto elegido, no ha de hacerse ningún razonamiento acerca de su forma, tamaño, color, etc.; el objeto se reduce mentalmente a una simple idea y así ha de sostenerse en la mente. La menor desviación del pensamiento hacia las cualidades o relaciones del objeto sólo conduce a una perpetua sucesión de ideas y es esto precisamente lo que el yogui trata de evitar. A pesar de lo estéril que esta modalidad de atención pueda parecer, los yoguis afirman que es enormemente dinámica y que conduce a alcanzar niveles de conciencia más profundos.

También puede tomarse como objeto de concentración algún punto concreto del cuerpo: el entrecejo, la región del pecho o cualquier otra zona donde residen los chakras o centros psíquicos de los que ya hablamos en uno de los primeros capítulos del presente libro.

Puede elegirse también -y ésta es una de las formas que me permito recomendar por encima de las demás-, una cualidad básica de tipo superior: amor, verdad, comprensión, energía, realidad, etc., etc.

Otra forma de practicar el Dharana, utilizada con mucha frecuencia en Oriente para producir el vacío mental, consiste en repetir un sinnúmero de veces alguna palabra o frase sagrada: «OM», «TAT TVAM ASI», «RAM», etc. En estos casos hay que establecer en su repetición un ritmo regular, primero verbal y después tan sólo mental, que induce con la práctica un progresivo silencio de la mente.

Y, por último, otra forma muy interesante de ejercitarse en dharana, es la siguiente: una vez conseguido el estado de tranquilización general inducido por la respiración rítmica y lenta, el yogui se pone a «mirar» tranquilamente la serie de pensamientos e imaginaciones que de un modo automático van pasando por su mente, contemplando cómo vienen y cómo se van, pero sin animarlos activamente y, sobre todo, sin dejarse arrastrar en absoluto por ellos. Pero tampoco ha de inhibirlos o frenarlos. Asistir sin más al vaivén mental como simple espectador desapasionado. Una vez el yogui logra mantener esta actitud -lo cual requiere normalmente varias semanas de práctica diaria-, puede pasar al punto siguiente, que consiste en aprender a distinguir cada vez con mayor nitidez la separación de una idea o de una imagen de la que sigue. Al principio éstas aparecían como un flujo ininterrumpido, sin distinción alguna. Pero ahora está en condiciones de apreciar que cada idea o imagen tiene un comienzo, alcanza una plenitud y después, dejando lugar a otra nueva, se desvanece. Y que entre una idea y otra hay una pequeña pausa, hay un pequeño silencio, hay un minúsculo vacío. Con la práctica, esto se percibe con toda claridad. Y entonces viene la última parte de este método, que consiste en procurar centrarse más y más en estos instantes silenciosos y vacíos, alargándolos poco a poco en la medida de lo posible. Esto permite conectar el foco consciente de la mente del yogui más allá del mundo de formas mentales quede modo incesante perturban su capacidad de percibir directamente la realidad espiritual oculta en el centro de su mente, más allá de toda forma, más allá de toda mutación y de todo devenir.

7. Dhyana.- Cuando esta contemplación se prolonga, entonces se pasa sin más a un estado de interiorización más profunda. Se considera que el hecho de mantener la mente despierta, tranquila y fija sobre algo supone que, no pudiendo permanecer así de un modo estático, ahonda en el objeto, desde niveles más profundos de sí misma. Si el objeto es otra persona, el estudiante empieza a percibirla de modo enteramente distinto, por producirse una especie de inmersión psíquica dentro de aquella persona, llegando a ahondar en su interior por el ahondamiento en el propio interior.

Así pues, esta etapa no se distingue formalmente, en apariencia, de la otra, sirviendo únicamente para diferenciarla de la anterior la mayor duración de tiempo que se logra mantener la concentración. Aunque esto, en realidad, es más importante de lo que a primera vista parece, pues, según lo expuesto antes, significa la entrada en una nueva fase: la profundización.

8. Samadhi o estado extático o de realización de la identidad esencial existente más allá de las formas accidentales del sujeto y del objeto, no es más que la culminación natural del mismo proceso en las fases anteriores. En esta etapa se consigue llegar a realizar la identidad total con lo que yo soy en el fondo de mí mismo.

Se practica insistiendo en la misma dirección, es decir, manteniendo aún más tiempo esta concentración. Hay varios grados y formas de realizar el Samadhi, según que se conserve o no durante la experiencia la distinción de la forma concreta o que, por el contrario, tan sólo quede una conciencia única del Ser, más allá de toda distinción.

A medida que, por la práctica de las técnicas de concentración y meditación, se calan niveles más profundos de uno mismo, se disuelven automáticamente todos los problemas. La fuerza de los conflictos estriba en que van asociados a ideas que han llegado a vivenciarse en experiencias profundas, pero negativas, del sujeto. Si éste tiene vivencias positivas aún más profundas de sí mismo, las otras perderán fuerza. A veces observamos cambios más o menos súbitos en personas que han sufrido un grave disgusto o una inmensa alegría; lo mismo que conversiones más o menos radicales en la conducta. Y suelen achacarse a una gran fuerza de voluntad. Nada más lejano a la verdad; no es asunto de voluntad, sino simplemente se debe a que aquella persona ha adquirido conciencia de un punto de apoyo nuevo y más hondo de sí misma mediante una experiencia profunda, gracias a la cual cobra súbita importancia lo que anteriormente tal vez no la tenía en absoluto y quedan relegadas a segundo plano otras cosas que antes le absorbían. Si creyésemos que cierto cuadro que poseemos tiene gran valor, y un día nos enterásemos de que no es así, cambiaría toda nuestra actitud hacia el cuadro. Algo semejante, aunque en niveles más vitales y profundos, ocurre en estos casos.

En el yoga se trata precisamente de llegar a estas vivencias más profundas de uno mismo, logrando a la vez romper los anteriores condicionamientos negativos de la mente y reestructurarla según ideas positivas sobre el mundo y sobre la vida, pero no de fuera adentro, sino de dentro a fuera, apoyándose en estas vivencias profundas que la práctica yóguica trae consigo.

La ventaja del yoga estriba en que depende por completo del interesado, siendo la única condición requerida que ejecute las prácticas de modo correcto. Y el inconveniente que suele oponerse es que requiere tiempo y tranquilidad, para aislarse cada día por espacio de una hora o tres cuartos como mínimo y así llegar a realizar un trabajo de verdad profundo.

## Otras formas de yoga

Por no considerar oportuno extenderme con tanto detalle en la exposición de las demás formas de yoga, me limito a enumerarlas, dando una somerísima idea de cada una, y remitiendo al lector interesado a otros libros dedicados especialmente a estas materias.<sup>1</sup>

1. Sobre este tema puede consultarse nuestro libro Los Yogas. Técnicas para el desarrollo superior del hombre.

**Bhakti-Yoga:** Es el yoga de la devoción, del amor a Dios y al servicio del prójimo. Se atraviesan todas las formas del amor, empezando por el amor egocentrado que es el que solemos vivir, hasta llegar al amor altruista.

**Jnana-Yoga:** Es el yoga del discernimiento, de la sabiduría. Se considera un yoga muy elevado y el más difícil de todos. Trata de captar la verdad de las cosas de la vida, de uno mismo, para desidentificarse de todo y obtener la conciencia personal de sí mismo al margen de cuanto existe y como algo distinto también de las sensaciones, de las ideas y de las imágenes mentales. No es, pues, un camino teorético, según el criterio filosófico de Occidente, sino experiencial, de conocimiento abstracto aplicado progresivamente, siguiendo un redescubrimiento personal de la verdad.

Según la filosofía hindú, se va descartando la noción que tenemos de realidad; a través de la percepción física, lo mismo que a través de las percepciones internas, o del nivel mental. Llegando finalmente a la realidad esencial de uno mismo, en el foco de la conciencia, y pudiendo vivir en él. O, aún más arriba, en la noción de realidad suprema. Es éste el estado de iluminación o de ánimas liberadas vivientes, en el que se percibe de un modo inmediato que no existe más que una única verdad y un solo ser absoluto.

**Karma-Yoga:** Utiliza la vida activa, con renuncia progresiva al objeto de la acción.

De ordinario, cuando obramos conscientemente, lo hacemos con un fin, queremos conseguir algo. Es precisamente este objetivo el que tiene que cercenarse en el Karma-Yoga. Hay que prescindir del resultado de la acción, sabiendo actuar sin tenerlo en cuenta para nada. Aprender a disfrutar en la acción y consagrar o entregar el resultado a Dios.

Cuando hacemos algo obramos en realidad movidos por un impulso interno, del que no solemos darnos cuenta y sólo percibimos el objeto al que tiende este impulso: así que vivimos más la realidad externa,

material, que el aspecto vital interno de la acción. El hecho de renunciar al objeto externo, obligándonos al mismo tiempo a realizar con perfección el acto, permite al sujeto no estar pendiente del resultado, y aprender a tomar conciencia de sus mecanismos, del hecho de actuar; es una desidentificación del mundo exterior y un situarse en el epicentro de la acción, notando el origen de la energía que se expresa a través de las distintas facultades en los diversos momentos, pero siempre como actualización de una voluntad creadora y dinámica, llegando a vivirla como núcleo de la energía vital y foco de conciencia. Y en un grado más elevado, como Dios que se expresa en mí, intuyendo en cada momento lo que debo hacer de modo tan inmediato como si viviera en cada instante la misma voluntad de Dios a través de mí. Es evidente que el grado de conciencia de uno mismo, así como el estado interior que se alcanzan de esta manera, son sencillamente magníficos.

Aparte de estas formas del yoga, existen otras, como el Mantra-Yoga, en que se utiliza el dominio del sonido, externo e interno, y la aplicación del ritmo a determinadas combinaciones de sonidos. El Tantra-Yoga, que emplea el manejo de las energías psíquicas y fisiológicas, etc. Del Hatha-Yoga o yoga físico hablaremos en el capítulo 15.

Todas las formas del yoga, como habrá podido apreciarse, son procesos de progresiva interiorización, y suponen siempre que nosotros tenemos la realidad en el centro de nuestro ser, y que nuestra mente está ofuscada por un funcionamiento deficiente, buscando la verdad fuera, donde no está. En la medida en que la persona vive como verdad cosas que no lo son, no puede encontrar la felicidad, que es plenitud. Por lo tanto, tiene que desandar el camino por medio de la desidentificación, seguir una ruta hacia dentro, neutralizando los mecanismos de la mente y tomando conciencia del foco de energía interior que es el propio yo.

## 12. ENERGÍA PSÍQUICA Y CONCIENCIA DE REALIDAD

Vamos a estudiar en este capítulo un aspecto sumamente interesante del funcionamiento de nuestro psiquismo. Su interés radica no sólo en las vías que abre para la comprensión de importantes manifestaciones de la mente, sino, de un modo especial, en las consecuencias de orden práctico que se derivan de su estudio, como se verá en seguida.

Hemos visto en capítulos anteriores cómo todas las manifestaciones de nuestra vida psíquica pueden ser estudiadas desde el ángulo de la energía, ya que, en efecto, toda nuestra vida psíquica es una constante descarga de energías. Decíamos en dichos capítulos que cuando la energía se manifiesta a través del nivel afectivo, se convierte en sentimientos o emociones; cuando lo hace a través de la mente, se traduce en

interés, curiosidad, y si se expresa en los niveles físico o instintivo-vital, da lugar a uno u otro de los diversos impulsos biológicos: moverse, comer, descansar, etc.

Todas nuestras experiencias son el resultado de la actualización de la energía que, desde nuestro interior, fluye constantemente como resultado de los estímulos. Estímulos que pueden proceder del exterior -personas, cosas, situaciones- o ser producidos por la misma naturaleza dinámica de la energía interior -impulsos, tendencias, necesidades.

En toda experiencia, esto es, en todo fenómeno de conciencia, sea del orden que sea -una percepción sensorial, un sentimiento, una idea, una sensación procedente del cuerpo-, existe siempre una noción de realidad, gracias a la cual tenemos esa evidencia de la realidad de la cosa percibida, de que tal cosa es, de que existe de un modo cierto y real.

Es esta noción de realidad inherente a nuestras experiencias, la que nos va a ocupar de un modo especial en este capítulo.

## La noción de la realidad del no- Yo se produce en el mismo sujeto

Toda noción de realidad que tenemos es producto de la energía que se descarga, que se actualiza en nuestra conciencia en el mismo instante de cada experiencia. Sea cual sea la naturaleza del fenómeno de que se trate, sólo hay una fuente de esa noción de realidad, de fuerza interior, de valor subjetivo: nuestra propia energía psíquica actualizada.

Aunque esta noción de realidad es única -siempre es la misma energía interior, aún cuando puede variar el grado de intensidad con que se perciba-, nosotros la aplicamos sin darnos cuenta a cada uno de los contenidos formales de la conciencia, la proyectamos a cada una de las cosas percibidas: la silla, la idea, el deseo, etc., pareciendo entonces que cada una de estas cosas tiene su realidad propia y que es esa realidad propia de la cosa la que nosotros percibimos junto con su imagen o su aspecto fenoménico. Inconscientemente estamos «prestando» la noción de realidad a las percepciones que nos llegan de dentro y de fuera de la mente. Por esto cuando estamos optimistas y eufóricos -esto es, cuando está circulando mayor cantidad de energía por nuestro consciente- nos interesamos por todas las cosas y todo lo encontramos lleno de contenido y de fuerza. Pero cuando estamos deprimidos o en un estado de gran debilidad orgánica -poca energía circulante- todo lo encontramos hueco y sin sentido.

Es importante distinguir con claridad esta noción de realidad implicada en cada experiencia y poderla separar del aspecto formal de la misma. Cuando sentimos hambre, por ejemplo, el hambre es el aspecto concreto y formal de la experiencia, pero la fuerza y la imperiosidad con que el hambre se presenta, aquí y ahora -y que depende de la cantidad de energía involucrada en el impulso-, es su aspecto de realidad muy diferente de cuando tan sólo pensamos en el hambre.

Todo cuando decimos de la noción de realidad, puede aplicarse igualmente a la noción de todas las cualidades básicas del hombre, tales como: la fuerza interior, la voluntad, la confianza, la energía de carácter, la bondad, la comprensión, la seguridad, la iniciativa, etcétera. Todas esas cualidades, que son el producto directo del contacto inmediato de la energía primordial con nuestras funciones psíquicas más básicas, no podríamos apreciarlas en las otras personas si nosotros no las tuviéramos ya en nuestro interior, ni tampoco podríamos apreciarlas directamente en un grado mayor que el mismo que nosotros tenemos, de algún modo, en nuestro interior.

Por lo tanto y repitiendo lo dicho una vez más, toda experiencia, sea cual sea la naturaleza de su estímulo inicial, tiene siempre lugar gracias a la energía que se está actualizando en mí, y la noción de realidad que siento -sea de mí mismo, o de la cosa exterior-, es producto de esta energía interior; toda la realidad, toda la fuerza de cada momento está en función de esta energía que se está actualizando, que se está manifestando en mi interior. Siempre que veo algo real, algo que tiene una fuerza y un valor, no hago más que percibir mi propia fuerza interior. Las cosas del exterior que para mí tienen fuerza, realidad y valor, no son nada más que el valor de mi propia energía asociada a la imagen que yo tengo en aquel momento del exterior.

Esto parecerá sorprendente a muchas personas porque no se han detenido nunca a considerar con calma tales fenómenos. Y, no obstante, el hecho es claro y contundente. Toda la realidad que atribuyo, por ejemplo, en el cine, a los personajes y a sus diversos estados anímicos, es por completo una aportación mía, es una proyección de mi propia energía y de mis estados anímicos latentes, que se despiertan, que se actualizan de un modo u otro, según sea la naturaleza del estímulo visual de la pantalla y del complementario estímulo del sonido. En la pantalla, en efecto, no hay ninguna clase de vivencia y ni siquiera hay ninguna persona que haga nada, tan sólo hay imágenes, esto es, combinaciones de luz y sombras, y todo lo demás -la fuerza y el vigor de sus personajes, sus estados de ánimo, su carácter, sus sentimientos de tristeza, alegría, angustia, coraje, amor- lo ponemos nosotros de nuestra propia realidad y experiencia interior. Las imágenes de la pantalla actúan a modo de estímulos específicos que provocan en nosotros la respuesta de determinados contenidos psíquicos. Son, en realidad, símbolos que tienen el poder de evocar diversos modos de nuestra realidad interior.

Este fenómeno que aparece claro en el ejemplo citado del cine, se reproduce de hecho en cada una de nuestras percepciones del mundo exterior. La realidad que atribuimos a las personas y sus cualidades, a las cosas y a las situaciones de nuestra vida real, no es otra cosa que el producto de nuestra propia energía interior, asociada a la imagen de tales personas, cosas o situaciones.

Entiéndase bien que, al afirmar que la realidad que atribuimos a lo exterior no es más que la proyección de nuestra propia realidad, no negamos ni ponemos en duda la realidad de las demás personas y la de sus posibles cualidades. Si yo tengo y vivo mi realidad, es seguro que los demás tendrán y vivirán la suya. Como también es probable que tengan las cualidades que yo creo apreciar en ellos. Pero de lo que en todo caso puedo estar absolutamente seguro, es de que, tanto la realidad que aprecio en ellos como sus cualidades, son de algún modo totalmente mías.



Sólo podemos comprender aquello que encuentra un precedente dentro de nosotros. Aquello que provoca una respuesta interior. Y realmente esta respuesta es lo único que entendemos. De no ser así, lo percibido carecería por completo de sentido y de realidad. Volviendo al ejemplo del cine, todo el mundo entiende la trama sencilla del argumento, menos son ya los que captan todos los matices y detalles de un buen artista y muchos menos los capaces de saborear las intencionalidades de un buen director. Y todos sabemos que una película rebosando arte y originalidad, pero que no está a la altura del público, será un fracaso rotundo. Otro ejemplo muy claro es lo que ocurre con el amor. Todo el mundo cree saber lo que es el amor, a pesar de que, muy probablemente, la noción que cada cual tendrá del amor será muy diferente de la de los demás, ya que es el producto de su experiencia personal. Pero es con la luz de esta experiencia -y sólo con ella- con la que mirará e interpretará todo cuanto se refiera al amor en los demás. Una conducta erótica carecerá de fuerza, de realidad para un niño que la contemple, mientras que, en cambio, tendrá pleno sentido y valor para un adulto.

Todas las cualidades internas básicas que seamos capaces de apreciar en el mundo exterior o de cualquier otro modo -personajes imaginarios de novelas, películas, mitologías o simplemente creados por la propia imaginación- son, pues, una proyección a través de la mente de nuestros contenidos psíquicos.

Ninguna cualidad básica: energía, seguridad, fuerza, entusiasmo, amor, voluntad, comprensión, iniciativa, etc., tendría sentido para nosotros, si no la tuviéramos ya en nosotros potencialmente. El poder recibir, comprender, intuir, desear, aspirar a cualquiera de esas cualidades básicas demuestra que la persona la posee, y queda posee exactamente en el mismo grado en que la puede concebir.

Pero es evidente que, en la práctica, no llegamos a vivir cuanto somos, y que, si bien es verdad que tenemos todas esas cualidades que somos capaces de apreciar en los demás, también lo es que algo nos impide darnos perfecta cuenta de ellas, y también, por lo tanto, poderlas utilizar a voluntad. Y esto es lo que vamos a estudiar a continuación.

## La energía actualizada, escindida en dos núcleos

Las experiencias puedo vivirlas de dos modos: como protagonista, en tanto que experimento algo mío, o bien puedo vivirlas como espectador, en tanto que percibo algo del exterior. Hay momentos en que lo importante es lo que yo vivo, y otros en los que lo importante es lo que veo, lo que oigo, lo que existe fuera de mí. A veces lo más real es el Yo, a veces, lo es el no-Yo.

Y esto guarda correspondencia con el hecho de que la energía que se actualiza en nosotros gracias a las constantes experiencias, se escinde, se divide en dos secciones, agrupándose en nuestra mente alrededor de dos núcleos o focos, completamente diferentes: el núcleo al que llamamos Yo y el núcleo al que denominamos no-yo, mundo, exterior, etc.

Cuando me enfado violentamente, lo más importante es lo que siento en aquel momento y lo del exterior pasa a segundo término, aunque lo exterior haya sido la causa de mi enfado. Cuando estoy

hablando exponiendo alguna idea importante, cuando estoy actuando en algo que implica responsabilidad, cuando he de moverme con energía o precisión, y en fin, siempre que hago algo en tanto que protagonista activo, en aquellos instantes me vivo a mí mismo como más importante y más real que todo lo demás. Todas estas experiencias van registradas y archivadas en mi mente en el núcleo correspondiente al Yo, y allí las encontraré en todo momento, puesto que constituyen mi ser actualizado, mi realidad existencial.

En cambio, cuando contemplo una obra de arte, una puesta de sol, una obra extraordinaria de ingeniería, cuando estoy viendo a una persona a quien admiro por alguna cualidad especial, o simplemente cuando asisto a un interesante partido de fútbol, lo más importante y lo más real para mí en aquel momento es aquello, lo exterior, el aplomo, la fuerza de la persona y su seguridad en sí misma. La vivencia de esas cualidades que ella despierta en mí -vivencia que es por completo mía y que es debida a mi propia resonancia interior- la asocio con la imagen que percibo de tal persona, y creo entonces que es ella quien tiene esa fuerza y demás cualidades, sin darme cuenta de que, por el momento, soy yo quien las tengo, puesto que las experimento, las siento, las vivo. Es muy posible que aquella persona tenga también realmente esas cualidades que le atribuyo, ya que su imagen y su actitud son aptas para despertarlas en mí, pero de lo único que puedo estar seguro es de que eso que siento, lo tengo yo. Sólo que no lo vivo como mío, lo vivo en el núcleo del no-Yo.

Nuestra vida está llena de experiencias en las que la actualización de la energía interna se ha hecho tan sólo a nombre del no-Yo, del mundo. Lo importante de estas experiencias es que no podemos disponer de ellas, puesto que dependen del no-Yo, y nos obligan a depender del estímulo exterior para vivir nuestra propia realidad interior. Es como si, poseyendo yo en propiedad un gran capital, alguien hubiera ingresado inconscientemente la mayor parte de él en un banco y lo hubiese puesto a nombre de otras personas: me encontraría de pronto con que no podría disponer de él, porque creería que no me pertenece.

Hemos ido así distribuyendo sin cesar, durante nuestra vida, fragmentos de nuestra propia realidad con los que hemos revestido las imágenes de las personas, de las cosas y de las situaciones, y nos encontramos después con que experimentamos a estas mismas personas, cosas y situaciones como si tuvieran más realidad, como si fueran más fuertes interiormente que nosotros mismos.

## ¿Hasta qué punto son normales estos hechos?

Hemos de distinguir dos hechos diferentes:

- El de la proyección al exterior de los valores contenidos en nosotros.
- El de la existencia de los dos focos o núcleos dentro de la mente.

Mirémoslos brevemente por separado.

El fenómeno de la proyección al exterior de los propios contenidos es normal mientras el ser está en proceso de desarrollo. El niño no toma conciencia directa y total de los contenidos que hay en su interior, sino que su aparición se hace de un modo progresivo, gradual, y los impulsos interiores de crecimiento psicológico se expresan casi siempre al principio mediante la admiración por quien ya tiene tal o cual cualidad bien desarrollada. El niño siente admiración por el padre, por sus maestros y, en general, por todas aquellas personas que encarnan ya en una realidad actual lo que en su interior empieza tan sólo a apuntar como proyecto del futuro.

La admiración que el niño siente por el padre, equivale a la suma de las experiencias de fuerza, autoridad, energía, miedo, respeto, valor, protección, etc., que el muchacho ha ido viviendo a través de los años de convivencia con él y que se han ido registrando y archivando en el núcleo mental del no-Yo-Padre del muchacho.

Si el desarrollo psicológico de este niño sigue un curso normal, el núcleo de su Yo irá creciendo y fortaleciéndose gracias a las constantes experiencias vividas activamente como protagonista durante la adolescencia y juventud, hasta que llegará un momento -generalmente alrededor de los 25-30 años-, en el que, sin ningún esfuerzo especial, se incorporarán en el núcleo del Yo los contenidos relativos al padre y que hasta ahora estaban en su no-Yo. En el instante en que tenga lugar esta absorción, el sujeto experimentará una sensación nueva, se sentirá interiormente como si él fuera a la vez «él y su padre». A partir de este momento dejará de depender en su interior de la figura paterna aunque, al mismo tiempo, se sentirá por primera vez plenamente compenetrado con él. Habrá recuperado esa parte de sí mismo que hasta ahora estaba hipotecada a nombre del padre y en lo sucesivo vivirá ya habitualmente con mucha mayor fuerza y solidez interior.

Por desgracia, son muchas las personas que se mantienen toda la vida como eternos niños o adolescentes, con un Yo-experiencia anormalmente débil y pendientes en todo momento de las reacciones del no-Yo, del mundo que les rodea, sin conseguir integrar en la conciencia de sí mismos esa realidad que les pertenece en legítima propiedad.

Son principalmente las personas que en mayor o menor grado se encuentren en este caso, es decir, con un Yo-experiencia débil en relación con su no-Yo excesivamente cargado, las que más podrán beneficiarse de la técnica de integración energética expuesta más adelante.

En cuanto a la existencia de esta dicotomía o dualidad en la mente, hemos de señalar que es, asimismo, completamente normal y que todo el mundo la tiene y conserva durante toda la vida.

Es normal y conveniente que existan los dos núcleos mentales en todos nosotros. Y también es normal, aunque ya no tan conveniente, el que confundamos la realidad con que experimentamos y vivimos el mundo con la realidad que ese mundo externo tiene en sí mismo.

El problema no reside en el hecho de que existan dos núcleos diferentes en la mente -en realidad existen muchísimos más-, sino en el hecho de que no estén coordinados entre sí y que tampoco lo estén respecto a otro centro sintetizador más elevado.

Visto su funcionamiento actual, parece como si el hombre estuviera, en cierto sentido, incompleto, inacabado. Como si estuviera todavía en curso de evolución y le faltara terminar su desarrollo mental.

También señala en la misma dirección el hecho de la dificultad que experimenta el hombre en general en darse cuenta de lo que ocurre en su mente, en tomar conciencia de sus procesos mentales. Precisamente lo que señala la madurez de una persona es su mayor capacidad para ser consciente de cuanto ocurre en su interior y a su alrededor, y de integrar luego, armónicamente, todos los datos registrados.

## Las tres principales consecuencias de esta escisión

Son las siguientes:

1ª Limitación a un bajo nivel de la capacidad de autoconciencia.

2ª Establece una dependencia interior respecto al no-Yo.

3ª Impide que tanto el sentir como el pensar sean procesos unitarios.

1ª. Limitación a un bajo nivel de la capacidad de autoconciencia.- El primer efecto evidente de esta escisión de la energía total en Yo y en no-Yo es que disminuye la capacidad de sentirse a sí mismo, que limita la fuerza y la realidad de su autoconciencia. La persona se siente más débil, pequeña, poca cosa e incapaz de sentir lo que es en realidad. En esto coincide con el efecto de las represiones en el inconsciente.

Como ya se vio anteriormente, toda experiencia se escinde en dos polos constituidos por una vivencia de sí mismo y una percepción del no-Yo, aunque como hemos visto ahora, la noción de realidad que el sujeto atribuye a ese no-Yo es tan sólo producto de su energía interior. En cada experiencia tiende a predominar la noción de importancia o realidad de uno de los dos polos -según que el sujeto viva la experiencia como protagonista activo o como mero espectador pasivo-. A veces, esta distinción no queda muy clara por el carácter vago y superficial de la experiencia, pero en otras ocasiones el predominio de uno de los núcleos es muy marcado -en las experiencias intensas y en las profundas- lo que se corresponde con el hecho de que la mente se polariza en aquella dirección haciendo pasar a través del núcleo predominante mayor cantidad de energía que en el otro.

Con cuanta mayor energía o fuerza se viva la noción del no-Yo o mundo exterior, menos fuerza o realidad se tendrá en el Yo, ya que la descarga energética que se produce en cada experiencia es única. Por consiguiente, una persona en cuya primera parte de la vida hayan predominado con abundancia fuertes experiencias intensas del no-Yo, tendrá dificultad después para llegar a vivirse a sí mismo con solidez y profundidad. Estas experiencias intensas del no-Yo lo mismo pueden tener un carácter positivo que negativo. En lo que respecta al efecto de debilitación del Yo el resultado será el mismo, si bien en el caso de que sean negativas el sujeto tendrá además mucho más miedo y hostilidad.

Como ejemplo típico del predominio del no-Yo sin que éste tenga un carácter aparentemente negativo está el caso de la madre dominante, pero solícita, que no deja hacer apenas nada al niño por sí mismo. Le evita que corra riesgos, que se esfuerce, que tome decisiones; constantemente le está indicando lo que ha de hacer y cómo ha de hacerlo. De esta manera le impide al muchacho que ejercite sus facultades activas, que desarrolle y fortalezca su Yo-experiencia activo. Otro caso que produce efectos similares es el de los padres que dan una educación severa y rígida al niño. Este se encuentra con que en todo momento tiene señalado de modo preciso lo que ha de hacer. Siempre ha de estar obedeciendo alguna orden, sin alternativas y sin posibilidad de la menor iniciativa. El Yo del muchacho queda encogido, sin posibilidad de desarrollo. Aunque es muy frecuente que ocurra en estos casos que cuando el muchacho llegue a mayor «introyecte», es decir, incorpore a su Yo la imagen, los valores y la energía de su no-Yo -que está constituido principalmente por sus padres en este ejemplo-, y su conducta llegue a ser un duplicado exacto del modo como se han conducido los padres respecto a él.

Como ejemplos de los casos en que el no-Yo adopta formas netamente negativas podemos mencionar el de los hogares mal avenidos en los que con frecuencia el niño tiene que asistir asustado, a escenas violentas entre los padres, o en los que él mismo es víctima habitual de castigos injustos, reproches o violencias. También caen dentro de esta categoría aquellos casos en los que el niño y adolescente es víctima de circunstancias ambientales especialmente duras: muchachos que han tenido que soportar por largo tiempo los peligros e incertidumbres de la guerra; bombardeos, relatos de violencia, muerte súbita de familiares, escasez de alimentos, emigraciones forzadas, etc.

En todos estos casos, en los que la fuerza y el signo de las experiencias del no-Yo inscritas en la mente de la persona son en exceso fuertes o negativas, se produce una marcada deformación en su personalidad. Incluso prescindiendo por el momento de las represiones que tales experiencias provocarán normalmente en el sujeto y de las fuertes repercusiones que las mismas producirán en su Yo-idea -efectos que estudiaremos en el próximo capítulo-, y ateniéndonos tan sólo a las consecuencias producidas en un nivel más primario, como lo es el de las experiencias, podremos observar la formación de una serie de rasgos típicos.

La persona adopta una actitud de supeditación y de auto-limitación que le incapacitan para asumir responsabilidad, para sacar un amplio rendimiento de sí mismo y para convivir en un plano de igualdad con sus semejantes. Se siente inferior a la mayoría de quienes le rodean. Pero es un modo de sentirse inferior que -en el caso de que no existieran las complicaciones de las represiones y del Yo-idea de las que hablábamos hace un momento- no le produciría resonancias angustiosas; sería un sentirse inferior de un modo natural, sin complejos, sin malestares y sin necesitar compensaciones. Tal persona considera

perfectamente normal que otros valgan más y tengan más dinero, prestigio y comodidades que él. Es el «perfecto» subordinado, sin envidias ni reivindicaciones de su Yo.

Personas así abundan mucho más de lo que parece y de lo que se pueda creer. Sólo que es raro encontrarlas en ese estado «puro» que acabamos de describir. Normalmente, estas personalidades están revestidas con las reacciones caracterológicas provocadas por los impulsos reprimidos en el inconsciente y las consiguientes deformaciones de su Yo-idea. Este revestimiento caracterológico puede hacerles adoptar las más diversas y contradictorias actitudes y reacciones, aunque todo ello no pasa de ser una capa meramente superficial. La persona que posee un Yo-experiencia débil, por más «poses» de hombre «duro» o de persona importante que adopte, nunca podrá resistir la prueba real del esfuerzo sostenido o de la entereza interior; en el último momento se deshinchará su personalidad ficticia y quedará lo único real: un Yo infantil, débil y asustado.

En cambio, cuando en la fórmula energética del Yo y del no-Yo el primer núcleo está excesivamente cargado en relación con el segundo, da lugar a un tipo de personalidad muy vigorosa, segura de sí misma, que se siente realmente por encima de las demás personas y también por encima de la mayoría de situaciones que a otras personas corrientes las alarmarían. Precisamente el defecto en que incurren muchas veces estas personas es que, por su propia fuerza interior y sin darse cuenta de ello, muestran poca consideración hacia aquellos de sus semejantes que tienen un Yo menos dotado de energía. Tienen aptitud natural para el mando y son muy independientes en sus ideas y decisiones.

Conviene señalar que estas personas, cuyo Yo está muy desarrollado debido a muchas e intensas experiencias reales vividas como protagonistas activos durante su vida, si bien tienen una valoración muy fuerte y elevada de sí mismas, son al mismo tiempo sencillas, sin estar infatuadas de su ser y su valer. Son muy diferentes de aquellas otras que, sin tener un Yo-experiencia vigoroso, y precisamente por no tenerlo, hinchan artificialmente la imagen que tienen de sí mismas, su Yo-idea, creyéndose entonces que son muy fuertes, listas, poderosas, etc., y exigiendo que los demás lo reconozcan también así, de un modo u otro. Precisamente por que no sienten vivir su Yo con toda la fuerza y la realidad que desearían, necesitan apoyarse en la idea de la fuerza y de la realidad. Al no tener la experiencia inmediata de su ser, dependen de las apariencias y del testimonio de los demás. Necesitan estar «demostrando» constantemente sus cualidades y son enormemente susceptibles en todo lo que se refiere a su valor personal.

2ª. Dependencia interior respecto al no-Yo.- El hombre depende del ambiente en muchos sentidos y de muchas maneras. Ambos forman una cierta unidad y en muchos casos no se puede separar claramente dónde termina lo individual y dónde empieza lo social. Lo que siente el joven enamorado que está con su prometida no se puede deslindar de lo que ésta siente hacia él y, en cierto sentido, la única unidad que hay allí es el sentimiento amoroso que les incluye a los dos.

Además, es evidente que el hombre depende del ambiente en sus aspectos biológico, afectivo, intelectual y espiritual, no sólo para recibir del exterior lo que necesita como materia prima para la formación y subsistencia de sus estructuras, sino también como medio en el que expresar sus propios contenidos y elaboraciones, constituyendo en conjunto un constante proceso de intercambio y colaboración.

Pero no es esta clase de dependencia a la que nos referimos aquí al hablar de dependencia interior. Esta dependencia general que acabamos de mencionar es de tipo dinámico, como todo proceso que dimana de los mecanismos naturales de la vida. Es el modo de la constante renovación y recreación de todo lo vivo.

La dependencia particular a que nos hemos de referir en este capítulo como consecuencia de la escisión o dualidad básica de la mente, es, por el contrario, de tipo estático. No es para renovarse, sino para reiterarse. No es el utilizar las cosas para autoexpresarse, sino que es el adherirse a ellas y retenerlas para repetir una y otra vez la misma resonancia interior de energía y realidad que en su día evocaron al ser experimentadas por primera vez.

Se recordará que al estudiar las experiencias profundas explicamos cómo la situación exterior que la persona está percibiendo en el momento de la experiencia queda asociada a la fuerte vivencia interna de modo que dicha situación concreta queda retenida dentro de la mente y condiciona en lo sucesivo la conducta haciendo que la persona tienda a repetir una y otra vez aquella situación.

Mirando ahora este hecho a la luz de lo que hemos explicado en el presente capítulo sobre la escisión de la energía en dos núcleos, podemos ver que cuando en la experiencia predomina la noción de la propia realidad del sujeto -principalmente ocurre en las experiencias en las que la persona es protagonista activa: cuando habla, grita, corre, decide, siente intensamente, piensa o, en fin, expresa algo del modo que sea-, la energía se polariza en el núcleo del Yo. En cambio, cuando en la experiencia predomina la noción de la importancia de la situación exterior -lo que ocurre especialmente si el sujeto tiene en la experiencia una actitud más bien pasiva, receptiva o de espectador-, la energía se polariza en el núcleo del no-Yo. Pero, recordémoslo una vez más, tanto en un caso como en el otro, la energía tiene siempre la misma procedencia interior.

En ambos casos, la imagen de la situación exterior queda fuertemente registrada dentro de la mente y establece en el Yo un condicionamiento de dependencia hacia ella.

Cuando predomina la noción del Yo el sujeto queda condicionado porque la situación concreta exterior sirve de estímulo para renovar esta vivencia de sí mismo, según explicamos detalladamente en el citado capítulo que trata de las experiencias.

Y cuando predomina la noción del no-Yo, el condicionamiento se produce porque es tal persona, cosa o situación la que el sujeto vive como más real o más importante, y es la que le permite sentir esa resonancia interior de importancia y realidad. Resonancia que le parece no podría sentir de otro modo, ya que cree firmemente que dicha fuerza y cualidad es inherente tan sólo a la naturaleza de aquella persona o situación. En este segundo caso dependemos, pues, del no-Yo en el sentido de que necesitamos retener determinadas imágenes del mundo para evocarlas de nuevo y repetir así nuestra resonancia interior de su valor. Al vivenciar la importancia del no-Yo, el Yo se siente partícipe también, aunque en menor grado, de ese mismo valor y realidad.

Esta dependencia particular del no-Yo se produce, pues, por adherirnos, retener y reiterar esos factores externos que han provocado en nosotros experiencias de cierta intensidad y profundidad.

Lo natural de nuestro ritmo vital tendría que ser la tendencia a una constante renovación de estímulos y respuestas, tendría que tender hacia la variedad, el cambio y la originalidad. Nuestra personalidad, como todo lo que está vivo, tiende a una reestructuración y reelaboración constantes. La vida, por definición, es un proceso esencialmente dinámico. Si nuestra personalidad cambia, también deberían cambiar sus manifestaciones. Toda reiteración, toda fijación, y aún más, toda crispación son indicios de una lentificación y de una atonía de nuestro ser, de una cristalización de nuestro cuerpo, de nuestros sentimientos o de nuestra mente. Y si bien la relativa permanencia de las formas -del cuerpo, por ejemplo- nos indica que en ese proceso dinámico general hay unos ritmos más lentos que otros -el cuerpo conserva la permanencia de su forma más tiempo que las ideas o los sentimientos-, ello debería indicarnos tan sólo que en ese universo siempre cambiante hay unos puntos relativamente estables que sirven al hombre de punto de referencia para medir y manejar lo más móvil, del mismo modo que se toma la posición de la Tierra, del Sol o de otra estrella para medir posiciones, velocidades y movimientos de otros cuerpos más rápidos. Nuestras tendencias temperamentales tienen mayor permanencia en nosotros, por ejemplo, que nuestros rasgos caracterológicos; nuestras ideas y valores básicos conservan mayor estabilidad que los estados de ánimo, etc. Pero todo, absolutamente todo cuanto existe, está sujeto dentro de su propio ritmo- a un perenne movimiento de cambio, de renovación, sea en una línea de evolución, de conservación o subsistencia, o de involución.

Al adherirse, pues, el hombre a determinadas cosas del exterior, contraviene hasta cierto punto lo que debería ser su norma natural. Al vivirse a sí mismo de un modo tan limitado, forzosamente necesita apoyarse en el exterior. Lo que no siente de sí mismo en sí mismo lo siente, parcialmente, en el otro, en el no-Yo, en el mundo. La presencia de las personas que nos aman, nos protegen o nos admiran se convierte en el apoyo indispensable de nuestra necesidad de plenitud afectiva; la de las personas fuertes, seguras de sí mismas y poderosas, en el apoyo de nuestra necesidad de plenitud energética; la admiración hacia las personas sabias e inteligentes, en el apoyo de nuestra necesidad de plenitud intelectual, y así sucesivamente.

Nos agarramos a determinadas formas del exterior, no por razones de seguridad -éstas aparecerán después-, sino sencillamente por la fuerza de realidad, por el contenido energético que asociamos a ellas y que queda después asociado a su representación. En cada experiencia no vivimos toda nuestra realidad individual, toda la energía que se ha actualizado. Vivimos como sujeto tan sólo una parte -la que integra el Yo-experiencia- y el resto de esta energía-realidad actualizada la vivimos sólo asociándola al objeto de la experiencia. Y sólo reactivando o repitiendo la misma experiencia volveremos a sentir la parte de realidad asociada al no-Yo. Reteniendo y reiterando, pues, todas las experiencias importantes que tenemos del no-Yo sentimos revivir en nuestro interior una resonancia más plena; sólo así conseguimos reunir el máximo de nuestra propia realidad interior.

Un ejemplo claro lo tenemos en el niño. Necesita de la presencia de sus padres, maestros, amigos mayores, compañeros, juguetes, animales, objetos, etc., es decir, de todas cuantas cosas del exterior han



producido en él respuestas energéticas, experiencias de cierta intensidad. El conjunto de todo esto con él mismo forma «su mundo», no ya en un sentido meramente conceptual, sino en el sentido de conciencia de realidad. Una parte de su noción de realidad puede vivirla ya directamente por sí mismo -el Yo-experiencia-, pero el resto la tiene distribuida por «su mundo». Y, al retener ese mundo suyo, está intentando retener con él la noción de fuerza y realidad, inherente en «su mundo», que de otro modo se le escaparía. El niño, pues, se adhiere a las formas del mundo no sólo para sentirse seguro, sino también y en primer lugar, para vivir su capacidad de realidad.

Todos nosotros buscamos como objetivo primordial de nuestra vida la experiencia de la plenitud y de la realidad total. Esta búsqueda tiene lugar, la mayor parte de las veces, de un modo inconsciente y también, casi siempre, a través de objetivos más superficiales: riqueza, poder, ser amado y admirado, sabiduría, etcétera.

Tal como se estructura nuestro psiquismo, según hemos ido viendo hasta ahora, una parte de nuestra realidad total -esto es, de nuestra energía total- la vivimos directamente en calidad de Yo-experiencia; otra parte, queda retenida en nuestro inconsciente por las represiones de toda índole que han tenido lugar durante nuestra vida; una tercera parte queda en estado potencial por falta de los estímulos necesarios para su actualización -ocurre esto principalmente en nuestros niveles superiores-, y en fin, una última parte queda distribuida, a través del núcleo del no-Yo, en todas aquellas imágenes procedentes del exterior que han sido objeto de experiencias más o menos importantes.

Existe otra clase de condicionamiento mental respecto al no-Yo, o si se quiere, otro nivel en el que la mente se adhiere a determinadas formas concretas del mundo exterior.

Nos referimos al condicionamiento producido a partir de la estructura y dinamismo del Yo-idea. Ya hemos visto que el Yo-idea lo constituye el conjunto de representaciones mentales que el sujeto se va formando acerca de sí mismo y cuyo dinamismo tiende a la realización de los contenidos del Yo-idealizado. El Yo-idea junto con su proyección, el Yo-idealizado, se constituyen en el eje de valoración y selección de todo cuanto la persona encuentra en el mundo que le rodea. Por el hecho de que el sujeto se apoya en la necesidad de creerse admirado, aceptado, protegido, seguro, poderoso, inteligente, etc., tiende con toda su fuerza a aceptar y adherirse a cuantas personas, ideas, cosas y situaciones van a favor de tal necesidad y, al mismo tiempo, tiende a rechazar decididamente todo cuanto parece oponerse a dicho fin. La adhesión incondicional a las ideas o imágenes seleccionadas por su carácter reafirmativo del Yo-idea, le da al sujeto una sensación tal de seguridad, que le convierte en verdadero esclavo y servidor de tales ideas o representaciones de personas, cosas y situaciones. Esta dependencia llega a ser tan fuerte que cuando le fallan algunas de tales personas o situaciones importantes cae en un estado de inseguridad angustiosa de la que solamente logra reponerse después de numerosas compensaciones o tras un largo período de penosa acomodación.

Esta dependencia dimanante del Yo-idea se instaura en la persona en un estrato más superficial y cronológicamente posterior a la producida en el nivel del Yo-experiencia y que es la que estamos comentando en este segundo apartado sobre las consecuencias de la dicotomía mental. En la práctica, no

obstante, ambos tipos de dependencia se superponen y se fusionan dando lugar a fuertes fijaciones de hechos y situaciones producidas tanto por una como por otra motivación.

Sea cual fuere el motivo y la clase de las dependencias que una persona tenga establecidas dentro de sí, en la medida en que consiga aumentar el contenido positivo y la conciencia de su Yo-experiencia, irá adquiriendo interiormente una conciencia de sí mismo más sólida e independiente. Se convertirá en una personalidad vigorosa que no dependerá, para sentir su Yo seguro, de nada exterior, y que tendrá siempre disponible una gran capacidad de energía y de decisión. Elegirá libremente -cosa que antes no podía hacer por sus condicionamientos- aquellas ideas que le parezcan estar más en concordancia con su lógica y su intuición y se adherirá a aquellos valores más representativos de sus experiencias internas y de sus aspiraciones.

Pero todas esas ideas y todos esos valores serán tan sólo un medio con el que expresar los contenidos positivos de su personalidad, una vía de expresión de su Yo, y no puntales o muletas en los que el Yo se apoya para no desmoronarse o para no sentirse angustiado. Empezará a ser sí mismo, de modo consciente y libre. Empezará a poder vivir en función de lo positivo que hay en sí mismo. Sólo entonces podrá iniciar con seguridad de éxito el desarrollo de sus facetas expansivas, esto es, el desarrollo de nuevas dimensiones de su personalidad. Sea en el campo que sea, la solidez e independencia interna del Yo es condición previa indispensable para una acción creadora eficiente, objetiva y perseverante. Lo mismo en la esfera de los negocios que en la de la técnica o en la vida espiritual, si el sujeto no está disponible de un modo íntegro, sólido y estable, no hay éxito completo posible. Hay un dicho no sé dónde que dice más o menos: «El hombre que quiere ser ángel antes de ser hombre, en vez de ser ángel es un iluso». Algunos aprenden las lecciones que hacen madurar la personalidad empujados por las circunstancias y reaccionando inteligentemente en los tropiezos y desengaños; otros, siguen tropezando toda la vida sin mayor resultado que desesperarse y lamentarse por su mala estrella. Dichosos aquellos que tienen suficiente discernimiento para aprender la lección de la experiencia ajena y se ponen a trabajar con ahínco en su consolidación interior, antes de lanzarse a aventuras temerarias con el optimismo ciego de la inconsciencia.

3ª. Impide que tanto el pensar como el sentir sean procesos unitarios.- La dualidad de nuestra conciencia de realidad se proyecta a través del nivel afectivo y del nivel mental, dando lugar a infinidad de problemas y complicaciones artificiales. El sentir y el pensar dejan de ser procesos unitarios, como deberían serlo, y se convierten en procesos dobles. Las cosas se sienten y se valoran simultáneamente, por un lado, según la noción de realidad de sí mismo y de las experiencias asociadas al Yo y, por otro lado, las mismas cosas se valoran según la noción de realidad del mundo que se posee dentro de sí. Cada uno de los dos núcleos se erige en base de un sistema de valores con realidad y sustantividad propia. Cada cosa se piensa y se siente en función de las dos escalas de valores. Y aunque el sujeto suele identificarse en cada momento con uno de ellos, y éste es entonces el que se vive como más real y el que prevalece en su conducta de dicho momento, el otro deja también sentir su presencia en forma de reacciones afectivas y de comentarios, que pueden ser de oposición, de crítica o de reafirmación, según los casos. Es el origen del diálogo interior, que intenta en todo momento satisfacer valores contrarios y armonizar ideas contradictorias. La tendencia a establecer las dualidades como valores absolutos, incapacita a la persona para alcanzar una visión y una experiencia superior de los mismos problemas que la existencia le plantea, sin posibilidad de integrar los términos de todas las dualidades básicas, en una realidad intuida experimentalmente que a la vez los trascienda y los unifique.

## ¿Es posible llegar a vivir de modo unitario la totalidad de la propia energía psíquica?

Dado que todos los elementos que producen la escisión están dentro de la mente y que igualmente lo está la energía psíquica en todas sus modalidades, es natural que, en principio, sea factible conseguir la total reunificación de las energías dispersas.

Ahora bien, en la práctica, y teniendo en cuenta que tenemos un modo de vivir que no conviene cambiar más que de un modo gradual, esta integración de energías no hay que buscarla-con demasiado ahínco ni producirla de un modo demasiado brusco. Es conveniente que el hombre conserve sus dos núcleos: el del Yo y el del no-Yo, para que pueda seguir viviendo adaptado a sus hábitos mentales y a los de la sociedad que le rodea, como hasta ahora.

Lo que sí es de extraordinaria utilidad y sin ninguna contraindicación es aprender las técnicas que nos puedan conducir al siguiente resultado:

- Transferir cargas definidas de energía del núcleo del no Yo al del Yo. Este es el aspecto práctico aplicable de un modo más inmediato por todas las personas en general, y especialmente por aquellas cuyo no-Yo está sobrecargado de energías en detrimento del núcleo del Yo. La técnica de esta transferencia es la que estudiaremos en este capítulo.

Y para quien pretende conseguir, no ya una normalización de su personalidad, sino un desarrollo muy superior de su conciencia, se plantea otro objetivo:

Tomar conciencia de la fuente de nuestra energía interior y aprender a centrar la mente en dicho punto de un modo estable. Con esto la mente aprende a estar situada más allá de los dos núcleos del Yo y del no-Yo y, desde allí, consigue manejar los contenidos de ambos sin identificarse con ninguno de ellos. Esto es muy laborioso de conseguir y corresponde a la etapa más avanzada de trabajo interior. Lo mencionamos aquí porque se relaciona con la materia que estamos estudiando y porque su comprensión es útil para entender los estados internos a que se refieren frecuentemente algunos místicos y ciertos maestros espirituales de Oriente cuando hablan de la «liberación» o del estado impersonal.

## Efectos principales producidos por la reintegración de la energía

Cuando mediante la técnica adecuada que describiremos en seguida se consigue que la energía asociada a determinadas imágenes del no-Yo penetre dentro del núcleo del Yo-experiencia, se producen automáticamente los siguientes efectos:

1.º Aumenta en fuerza y consistencia la conciencia de sí mismo.

2.º Disminuye la fuerza y la presión que el no-Yo, esto es, las personas y circunstancias del mundo ambiente, estaban ejerciendo dentro de la conciencia del sujeto.

3.º Como consecuencia de los dos hechos anteriores se aflojan las tensiones con los consiguientes mecanismos defensivos que estaban en acción.

En efecto, al incrementarse la conciencia del Yo, se produce un aumento de la seguridad y confianza en sí mismo, así como un marcado ascenso de la propia capacidad de acción. Y este efecto, digamos de paso, no es producto de ninguna sugestión ni circunstancia pasajera, sino que es consecuencia de un desarrollo real y permanente del núcleo del Yo. El no-Yo, al mismo tiempo, por restarle energía, se desvitaliza, pierde parte de su fuerza, ya que no debemos olvidar que la fuerza con que vivimos el no-Yo es producto de nuestra propia energía interior y todas aquellas formas del no-Yo que representaban un carácter negativo o amenazante para la seguridad del Yo -personas hostiles, críticas formuladas contra nosotros, circunstancias difíciles, etc.- pierden consistencia y gravedad. El resultado de todo esto es que el sujeto ya no necesita estar tenso y encogido y puede manejar la situación con muchos más recursos y con mayor soltura que antes.

## Resumen recapitulativo

Todas nuestras experiencias son el resultado de la actualización de la energía que, desde nuestro interior, fluye constantemente como resultado de los estímulos. Estos estímulos pueden proceder del exterior (personas, cosas, situaciones), o bien, pueden ser producidos por la misma naturaleza dinámica de la energía interior (impulsos, tendencias, necesidades).

Al pasar por las correspondientes estructuras de la personalidad, la energía se convierte en los diversos actos y fenómenos que constituyen nuestra vida psíquica: percepciones, reacciones, impulsos, sentimientos, ideas, acciones, etc.

En todos estos fenómenos de conciencia, esto es, en todas las experiencias, existe una noción de la realidad del fenómeno, una evidencia de que tal percepción, tal idea o tal sentimiento es, de que existe de un modo real.

Toda noción de realidad que tenemos es producto de la energía que se descarga en nuestra conciencia en el mismo instante de cada experiencia. A mayor descarga interior de energía, mayor conciencia de realidad del fenómeno. Por ejemplo, si tengo mucho apetito, es decir, si el impulso del hambre va cargado con mucha energía, esta sensación se impondrá a mi conciencia con mucha mayor fuerza, tendrá para mí mucha mayor realidad en aquel momento que las demás ideas o percepciones que me puedan llegar del exterior. Si estoy a punto de ser atropellado, la enorme descarga de energía que se produce en mi interior en aquel momento (miedo, impulso a vivir) hace que viva aquel peligro con una fuerza y un realismo muy superiores a mi conciencia de la vida ordinaria.

En cambio, si no me doy cuenta del peligro que he corrido hasta después de haber pasado, viviré el hecho con mucha menor intensidad, con menos realismo. Lo que indica claramente que la realidad de la situación no la vivimos por lo que tiene de real en sí misma, sino según la reacción o descarga energética que provoca en nosotros.

Sea el fenómeno que sea, sólo hay una fuente de esa noción de realidad: mi propia energía actualizada.

Aunque la fuente de esta noción de realidad es única -nuestra propia realidad o energía interior-, nosotros la aplicamos sin darnos cuenta a cada uno de los contenidos formales de la conciencia: la imagen de la silla, la actitud del amigo, el deseo de andar, la idea de lo que haré mañana, etc., pareciendo entonces que cada una de estas cosas tiene aquella realidad. Es decir, que inconscientemente estoy «prestando» la noción de realidad a las percepciones que me llegan de dentro y de fuera de la mente. Por esta razón, cuando estoy optimista y eufórico -es decir, cuando está circulando mayor cantidad de energía por mi consciente- me intereso por la gente y las cosas y todo lo encuentro lleno de fuerza y de contenido. Pero cuando estoy en un estado de depresión o de gran debilidad orgánica -poca energía circulante- todo lo encuentro hueco y sin sentido.

Lo mismo que venimos diciendo de la noción de realidad se puede aplicar igualmente a todo lo que son cualidades o estados internos de las personas: fuerza interior, voluntad, confianza, seguridad, bondad, inteligencia, comprensión, optimismo, iniciativa. Cuando nos parece percibir estas cualidades en otras personas -no por deducción, sino por comprensión o intuición directa en realidad estas cualidades vibran dentro de nosotros, están en nosotros, son nuestras, y exactamente las tenemos en el mismo grado en que somos capaces de percibir las y atribuir las a los demás.

Esto no excluye, claro está, el que la otra persona tenga realmente esas cualidades que aprecio en ella. Y lo más probable es que realmente las tenga, puesto que su imagen es apta para despertarlas en mí. Pero lo que en todo caso es seguro, es que dichas cualidades de algún modo están en mí, ya que si no fuera así, no vibrarían, no resonarían en mi interior y yo no podría tener entonces noción alguna de su existencia.

Por consiguiente, las cosas del exterior que para mí tienen fuerza, realidad y valor, no son nada más que el valor, la realidad y la fuerza de mi propia energía, asociada a la imagen que yo tengo en aquel momento del exterior.

La energía que se actualiza en nosotros gracias a las constantes experiencias, se divide en dos secciones, agrupándose en nuestra mente alrededor de uno de los dos núcleos: el núcleo al que llamamos Yo -se trata del Yo-experiencia- y el núcleo al que denominamos no-Yo, es decir, el mundo, lo otro, las cosas, la gente, etc.

El significado del primer núcleo me parece que está ya bastante claro y no hace falta insistir. En cuanto al segundo, significa que todos los contactos que establecemos y los conocimientos que adquirimos relativos al mundo que nos rodea se instauran en nuestra mente no sólo por la percepción que nos llega a

través de los sentidos, sino también, y de un modo especial, gracias a la respuesta energética de nuestro interior, en virtud de la cual cada percepción adquiere un matiz definido de consistencia y de realidad.

Es muy importante ver con claridad las características y consecuencias del núcleo del no-Yo. Normalmente no nos damos cuenta de que la fuerza que atribuimos a determinada situación del exterior se corresponde con una descarga energética en nuestra conciencia de nuestra propia energía. De manera que la realidad y demás cualidades internas que la persona, cosa o situación evocan en mí -belleza, fuerza moral, inteligencia, gracia, amplitud, energía, etc.- son en primer lugar cualidades que están en mi interior aunque yo las atribuya de un modo exclusivo a las cosas.

Todas las cualidades y energía inscritas en el núcleo del no-Yo, de la mente, si bien forman parte de mi patrimonio psíquico, en realidad no las puedo utilizar a voluntad, puesto que están archivadas a nombre del no-Yo. Necesito evocar la imagen del no-Yo para sentirlas en mi interior. Para sentir, pues, esta parte de mi energía interior, dependo de lo exterior o de su imagen. Por ejemplo, la compañía de determinada persona a quien admiro me hace sentir su grandeza de alma, su bondad y su gran energía. Estas cualidades que siento que ella posee, en realidad resuenan en mi interior y de algún modo son cualidades mías, aunque no las pueda yo vivir como tales porque no están actualizadas en el núcleo del Yo, sino en el del no-Yo. Mientras no integre estas cualidades en el núcleo del Yo, necesitaré siempre la presencia -real o imaginaria- de esa persona para vivir mi resonancia interna del estado de amplitud de miras, bondad y energía.

Es normal en todas las personas la existencia de estos dos núcleos. Y también es normal que nadie se dé cuenta de que el contenido de ambos núcleos le pertenecen por completo en propiedad y que son su realidad total.

Cuando el núcleo del Yo está desarrollado aproximadamente en el mismo grado que lo está el no-Yo y entre ambos existe una relación armónica, la persona vive equilibrada en su contacto con el mundo. Pero cuando el no-Yo se ha desarrollado más que el núcleo del Yo -debido a excesivas experiencias fuertes procedentes del mundo y muy pocas experiencias vividas como agente activo-, entonces la personalidad queda empobrecida e incapacitada para desenvolverse con una actitud de igualdad con las demás personas, y se convierte en una personalidad satélite que necesitará girar siempre alrededor de otras personalidades más fuertes. No obstante, si esta persona aprendiera a transferir energía del no-Yo al Yo, su personalidad quedaría radicalmente transformada y podría llegar a vivir con un ritmo y una amplitud no ya normales, sino muy por encima del término medio de las demás personas.

Otra de las consecuencias de cuanto llevamos dicho es la afirmación de que todo cuanto seamos capaces de ver que existe de un modo u otro, todo lo que seamos capaces de percibir, intuir, presentir, aspirar, desear, sea lo que sea, en tanto que estados interiores, todo podemos actualizarlo, podemos obtenerlo del todo, puesto que todo ello es producto de nuestra propia energía, de nuestras cualidades interiores. Y del mismo modo que es posible transferir energía del inconsciente al consciente, ahora podemos afirmar que también se puede transferir energía del no-Yo al Yo. Y que al incorporarnos esa energía no haremos nada más que integrar en nuestra conciencia personal lo que nos pertenece, recuperar

lo nuestro, tomar conciencia de lo que realmente es nuestro ser y nuestra verdad. Y sólo manejando así todas nuestras capacidades conseguiremos llegar a vivir nuestra propia plenitud.

## Técnica de reintegración de energías del no-Yo al Yo

Para ejecutar esta transferencia de energías del no-Yo al Yo, es preciso manejar ideas y vivencias, y esto presenta alguna dificultad para el principiante que no está acostumbrado a ello. Manejar estados interiores, en efecto, parece a muchas personas como algo extraño, difuso, vago.- Estamos largamente adiestrados en nuestra cultura occidental para manejar imágenes concretas del exterior y conceptos abstractos más o menos elevados, pero en cuanto intentamos manejar nuestros propios estados interiores, nos hallamos desconcertados y confusos, no sabiendo cómo hacerlo ni por dónde empezar.

Por esta razón, todas las técnicas de control interno requieren una educación especial de nuestra mente, para que aprenda a dirigirse de un modo firme y estable hacia esta nueva dirección interior donde se mueven nuestras vivencias, es decir, nuestras ideas, sentimientos y sensaciones. Es preciso que la mente amplifique su campo de acción, mediante un adiestramiento progresivo y persistente en este sentido, de modo parecido a como se ha visto obligada a hacerlo en otros adiestramientos exigidos por nuestro modo de vida actual, pero que de ningún modo han tenido repercusiones tan importantes para nuestra integridad personal como el que aquí se propone.

Decimos todo esto para que el lector, entusiasmado por algo que parece prometer mucho, no se desanime, si desde el primer intento no consigue ejecutar la técnica necesaria y pierda así la oportunidad de beneficiarse de algo positivamente bueno y provechoso. Y ahora, pasemos a describir esta técnica.

Nuestra mente, en relación con los dos núcleos que venimos estudiando, funciona siempre de un modo intermitente. Cuando tenemos la vivencia intensa del mundo, no sentimos la vivencia de nosotros mismos, y cuando nos llena la vivencia intensa de nosotros mismos no experimentamos la del mundo. Las imágenes del cine cobran realidad mientras no somos conscientes de nosotros mismos en tanto que espectadores, cuando, gracias a la fascinación de una buena realización técnica y artística, nos identificamos totalmente con lo que estamos viendo. En cambio, cuando se enciende la luz, finalizado el espectáculo, recobramos nuestra autoconciencia y entonces automáticamente, la película pasa a un segundo plano de realidad.

La base de la técnica de integración de energías consistirá, pues, en aprender a vivir simultáneamente las dos vivencias. Al mantenerlas juntas, aunque sea tan sólo durante unos breves instantes, por el solo hecho de estar presentes al mismo tiempo en la conciencia, tenderán a asociarse, a integrarse, a unificarse. Y si la mente aprende a dirigir inteligentemente el proceso, su efecto es mucho más rápido y eficaz. Veamos en detalle la forma de proceder:

1.º Seleccionar la cualidad concreta que uno considera como la más importante a adquirir, la más deseable, la que uno considera que le daría mayor satisfacción. Esta cualidad elegida variará según las personas, aunque hay que recordar que conviene seleccionarla entre los valores más básicos y positivos.

Podemos sugerir, a título indicativo, algunas de ellas: energía, seguridad, confianza, optimismo, serenidad, sencillez, amor, sinceridad, amplitud mental, iniciativa.

2.º Buscar el estímulo concreto con el que la vivencia de esta cualidad o estado de ánimo se actualiza con mayor relieve y claridad. Puede ser el recuerdo o retrato de determinada persona que encarna dicha cualidad, aunque esa persona pueda ser también un personaje ficticio -para el caso es exactamente igual- como el descrito en una novela o el visto en una película.

3.º Sentado cómodamente en un lugar tranquilo, procurando que la espalda y la cabeza estén erguidas pero sin esfuerzo, procurar evocar el estado o vivencia deseado, mediante la ayuda del estímulo correspondiente: mirar la fotografía, recordar la actitud del personaje, etc. Abrirse interiormente a esa vivencia de modo que se sienta cada vez con mayor fuerza, con mayor claridad. Supongamos, por ejemplo, que la cualidad elegida para incorporarse es la de una firme energía interior. Trataré, pues, de evocar con claridad el recuerdo de la persona que mejor posee esta cualidad de todas mis amistades. La recordaré moviéndome en sus actitudes típicas y sentiré, una vez más, esta gran seguridad y energía que tanto le admiro. Dejaré que esta sensación de su energía resuene en mi interior hasta que la sienta con toda claridad y con toda precisión. Sin duda necesitaré recordarle una y otra vez para avivar y mantener clara esa sensación de su energía. Lo importante es que yo pueda mantener de un modo bien definido esta vivencia de su intensa energía interior. Entonces, una vez conseguido esto, hay que aprender a mantener esta misma vivencia de energía, prescindiendo del estímulo inicial, es decir, prescindiendo de la imagen concreta de la persona. Tan sólo debe mantenerse activa en la conciencia la vivencia, fuerte y clara, de una gran energía interior.

Para conseguir este resultado se requieren normalmente unas ocho o diez sesiones. Tan sólo cuando se ha conseguido esto, aunque no sea más que durante unos pocos segundos, puede pasarse al punto siguiente.

4.º Evocar la vivencia de sí mismo, dejando resonar dentro del pecho la palabra «Yo» hasta que la vivencia adquiera una clara consistencia. Nótese que no se trata de pensar de un modo conceptual en el Yo, sino de despertar ese sentimiento profundo que se siente en la vida cotidiana cuando uno dice: «Yo quiero, yo deseo, yo siento, etc.». Cuando la vivencia del Yo se ha despertado de un modo claro y fuerte, hay que procurar mantenerla en la conciencia durante unos instantes, para lo que es útil ir repitiendo mentalmente: «Yo, yo, yo...».

5.º Ahora que ya se ha conseguido despertar a voluntad y mantener en la conciencia tanto la vivencia del Yo como una vivencia determinada del no-Yo, es necesario aprender a mantener presentes las dos al mismo tiempo. Esto presentará alguna dificultad debido al modo alternante con el que funciona nuestra mente como ya hemos mencionado antes. Al principio, sólo se conseguirá aproximarse a esta simultaneidad pasando con cierta agilidad y delicadeza de la una a la otra, diciéndose mentalmente con calma: «Yo, energía, yo, energía», etc.



Este último paso que estamos comentando puede facilitarse asociando progresivamente ambas ideas. Así puede repetirse mentalmente con calma y evocando las correspondientes vivencias: «Esta energía -la de la otra persona- la siento yo. Esta energía está en mí. Esta energía es mía. Esta energía soy yo».

De esta manera, al unificar ambas ideas, se unifican al mismo tiempo sus contenidos energéticos. Se notará que la última frase cuesta algo más de decir que las demás, pero en cuanto se consiga hacerlo, se experimentará una nueva sensación que corresponde a la nueva experiencia de absorber en el Yo consciente la energía evocada del no-Yo.

El ejercicio en conjunto, cuando se ha alcanzado el pleno dominio de todas y cada una de sus fases, apenas ha de durar más de cinco o seis minutos.

Conviene dedicarse al trabajo de absorción de una sola cualidad, repitiendo el ejercicio completo tantos días como sean necesarios para que todo el valor o la fuerza que contiene el no-Yo respecto a la cualidad seleccionada haya quedado plenamente absorbida y asimilada. Hay que evitar, por lo tanto, el dejarse llevar por el impulso a variar cada día el tema o estímulo de integración.

Cuando se alcanza cierta práctica en esta técnica tal como se ha descrito -pero no antes-, puede acelerarse el proceso de la absorción centrando la atención directamente sobre la vivencia de la cualidad a actualizar, sin necesidad de ninguna fórmula ni de ningún otro proceso intelectual. La atención centrada sobre la vivencia y mantenida así, con estabilidad, aunque sea por muy breves momentos -dos o tres minutos serían más que suficientes para producir una integración completa si se fuera capaz de mantener una atención perfecta sobre la vivencia-, conducirá asimismo en pocas sesiones a un grado muy estimable de crecimiento energético del Yo.

El ejercicio descrito puede hacerse a cualquier hora, pero conviene dentro de lo posible que esta hora sea todos los días la misma. Recordemos que antes de intentar hacerlo en la forma completa, tal como se ha expuesto, es conveniente detenerse los días que sean necesarios para adquirir con suficiente claridad y rapidez lo requerido en el punto tercero.

Este ejercicio, además de los efectos señalados, es también excelente para el control de la mente. Bien ejecutado, no tiene ninguna contraindicación.

Esta técnica que hemos recomendado aquí no es nueva. Ha sido conocida y practicada, siempre con resultados excelentes, por millares de personas desde hace varios siglos, en la India y en el Tíbet. En efecto, este ejercicio en sus líneas fundamentales forma parte de las prácticas prescritas por el raja Yoga y es conocido con el nombre de samyama. Quizás extrañará a muchas personas que estas técnicas, siendo tan eficaces, no sean más y mejor conocidas en Occidente. La explicación de este hecho hemos de buscarla en la particular idiosincrasia de las minorías selectas de Oriente que se han dedicado con una entrega completa al estudio y dominio de las fuerzas de la mente humana. Incondicionalmente han preferido aplicar los beneficios de estas técnicas al perfeccionamiento interior y a la vida mística, con un desprecio

total de lo que representa el aspecto material de la vida y aún mayor hacia toda clase de propaganda y publicidad. Pero, evidentemente, las técnicas son operativas por sí mismas y pueden ser aplicadas de modo indistinto tanto en los niveles superiores de la mente (vida espiritual), como en los planos más concretos de la mente personal (vida corriente normal).

## Otras técnicas

Existen otras técnicas que conducen igualmente a la integración energética de los dos núcleos de la mente.

Uno de los medios para conseguirla ya lo hemos mencionado, es el simple proceso evolutivo natural. A medida que con el tiempo la persona va madurando psicológicamente -y nos referimos aquí a una verdadera madurez, producto de la plena asimilación consciente de las experiencias de la vida, y no al mero desinterés o apatía, como efecto del envejecimiento-, se verifica de modo progresivo la unificación de muchos de los contenidos energéticos de ambos núcleos. Esto se traduce en una mayor serenidad y en una desidentificación de su autoconciencia personal con varios de los valores superfluos o efímeros del mundo que le rodea.

La vida auténticamente religiosa produce, entre otros, este efecto de la unificación energética. Cuando la persona consigue vivir de un modo habitual con la conciencia de que Dios actúa a través de su personalidad de la misma manera que se manifiesta a través de sus semejantes y de cuantas cosas ocurren en su vida, se produce poco a poco la unificación de los contenidos del Yo y de los del no-Yo en un nuevo núcleo superior situado en la tríada de los niveles superiores de la personalidad, en el que la noción viva de Dios resuelve en una unidad trascendente esa dualidad experimentada en el nivel psicológico.

Queremos mencionar otra técnica, que explicaremos con mayor detalle en la tercera parte, que se refiere a una fase superior del desarrollo de la personalidad creadora, derivada de las prácticas del antiguo Taoísmo y del Budismo Zen. Para darle un nombre más gráfico y familiar, podríamos denominarla Judo mental. En los libros de J. Krishnamurti se encuentran también claras indicaciones de esta técnica.

En esencia, podemos resumir esta técnica como sigue. El hombre vive con una actitud alternante de identificación con el Yo y con el no-Yo. Al hablar con alguien, por, ejemplo, cuando estoy atento a lo que quiero decir, dejo de prestar plena atención a lo que el otro me está diciendo, y cuando presto de veras mi atención al otro dejo de ser consciente por unos instantes de lo que yo quiero decir. Esto escapa muchas veces a la autoobservación general de la gente, porque no distinguen con suficiente claridad los rápidos cambios que efectuamos de una atención profunda a una atención superficial. Cuando se amplía esa capacidad de autoobservación, los vaivenes de la atención se perciben directamente y aparece con gran claridad el intermitente predominio del núcleo del Yo y el del no-Yo. Quizá se verá esto más claro con otro ejemplo. Una persona que está hablando ante un auditorio, se apoya mentalmente en el núcleo del Yo, mientras que quienes la están observando y escuchando con atención se apoyan en el núcleo del no-Yo. Si cualquiera de los oyentes tuviera de repente que subir al estrado y ponerse a hablar, se vería obligado a hacer un gesto de conmutación mental por el que pasaría a apoyarse en el Yo.

Ahora bien, ¿qué pasaría si aprendiéramos a estar simultáneamente atentos al Yo y al no-Yo, apoyarnos a la vez y con la misma intensidad en ambos núcleos? Pues sencillamente que se integrarían los contenidos energéticos de un núcleo y del otro y pasaríamos a experimentar un nuevo estado de conciencia superior con una capacidad totalmente nueva de valoración y de reacción.

Esto es lo mismo que ocurre en las etapas superiores de la práctica del judo. Si estoy pendiente de la llave que yo podría hacer en este momento, descuido o relego a segundo término la vigilancia del contrario y quedo en inferioridad de condiciones. Por el contrario, si estoy atento al menor movimiento del contrincante no permanezco suficientemente a punto para tomar mi mejor iniciativa. Solamente cuando consiga mantenerme despierto por igual respecto a mí mismo y respecto al adversario -esto es, atento y abierto simultáneamente al Yo y al no-Yo-, estaré en condiciones óptimas de acción y de reacción, puesto que tanto la una como la otra tendrán lugar de un modo instantáneo, sin reflexión alguna, dirigidas por la potentísima y fulgurante mente impersonal.

Exactamente el mismo proceso puede trasponerse a cualquier nivel psicológico. Cada situación humana, cada experiencia, es una contraposición del Yo con un no-Yo determinado, que puede resolverse no precisamente en un sentido de lucha, triunfo y fracaso, sino en términos de colaboración y complementación, aceptando con el Yo plenamente abierto la realidad del no-Yo en un proceso de fecundación que dé lugar al nacimiento de un nuevo estado mental intuitivo y creador.

## Algunas aclaraciones complementarias

Casi invariablemente al exponer la materia de este capítulo en mis cursos, surgen diversas dudas y objeciones entre los asistentes sobre alguno de los puntos expuestos, sea por la total novedad del tema tratado, sea por chocar a primera vista con las ideas habituales o hasta con la experiencia corriente vivida en un nivel superficial. Por ello creo conveniente responder por anticipado a las preguntas más corrientes que probablemente desearía formularme el lector.

1. ¿Cómo es posible que yo pueda llegar jamás a ser tan inteligente como determinado genio matemático, por ejemplo Einstein, a quien tanto admiro?

-Es cierto que usted puede llegar a actualizar todas aquellas cualidades básicas que es capaz de reconocer y de admirar. Y la inteligencia ciertamente es una cualidad básica. Por consiguiente, usted podrá desarrollar plenamente la misma altura y profundidad intelectual que ve en Einstein. Porque, en realidad, lo único que le permite comprender de un modo directo la inteligencia de este genio es precisamente su inteligencia de usted. Todo cuanto sea inteligible para usted lo es gracias a su propia inteligencia. Y aquello que supere su capacidad intelectual no lo entenderá usted de ninguna manera, no tendrá sentido, se le escapará y ni siquiera sabrá si aquello es o no inteligible. Por esto hay que distinguir muy claramente entre lo que usted sea capaz de apreciar directamente, de ver y comprender por sí mismo de un modo intuitivo -y

esto es lo que puede actualizar-, y por otro lado el hecho de creer, pensar o deducir que Einstein es muy inteligente porque dice o hace cosas que usted no puede comprender ni hacer. Lo que es producto de una deducción no es una evidencia directa, no es un reconocimiento inmediato y no entra, por consiguiente, en la categoría de los valores actualizables que hemos indicado.

Además, hay que distinguir entre la cualidad básica, en este caso la inteligencia natural y la cualidad elaborada, o sea la inteligencia aplicada de un modo concreto a un campo determinado. Esta última requerirá la educación o adiestramiento necesario en el campo particular de que se trate, que en el caso que comentamos serán los estudios de Matemáticas, Física, etc. Si bien la inteligencia natural capacita potencialmente para la adquisición de los conocimientos concretos correspondientes, aquélla no podrá nunca expresarse adecuadamente sin éstos.

Si soy capaz de extasiarme ante una obra de arte, no quiere esto decir que por ello sea ya un artista, sino que indica que en mí existe una capacidad artística potencial y que debidamente cultivada, esto es, adquiriendo la técnica correspondiente, podré llegar un día a plasmarla de un modo definido.

Un artista, un intelectual, un financiero, un comerciante, un técnico, lo serán cuando su inteligencia natural se haya adiestrado en la especialidad correspondiente. Pero las cualidades positivas básicas -como son, según hemos visto, la energía interior, la seguridad, la decisión, el amor, la confianza, la cordialidad, la comprensión y muchas otras-, precisamente por el hecho de ser básicas, no requieren ningún adiestramiento especial, ninguna adquisición exterior y pueden ser actualizadas en su totalidad sin otra condición que la práctica de una adecuada técnica de integración.

2. ¿No conducirá esta técnica de absorción de energías y valores en el Yo a una sobrevaloración personal desmedida, a un orgullo absurdo?

-La sobrevaloración personal, el orgullo, es siempre producto de la idea deformada que uno se hace de la propia importancia. Implica asimismo la idea de que los demás tienen un valor inferior al propio. En el orgullo, siempre es el Yo-idea el que se hincha artificialmente.

En la técnica que he explicado manejamos principalmente vivencias y estados interiores, gracias a los cuales el Yo-experiencia se incorpora energías reales. Esto se traduce en una conciencia directa de mayor fuerza y seguridad. Seguridad y confianza que son reales y permanentes. Y, cuando se vive con auténtica seguridad, no hay la menor necesidad de hinchar nada, de aparecer diferente de como se es. La persona se siente segura sin necesidad de compararse con nadie. No hay sobrevaloración, aunque ciertamente hay una valoración más elevada que antes. Pero esto es debido a que en realidad ha subido el valor intrínseco del Yo-experiencia. La persona vive, pues, más próxima a su verdad, más ajustada a sus auténticos valores, el Yo-idea coincide con mayor precisión con el Yo-experiencia, sin lugar ni motivo para desviaciones ni proyecciones mentales de su realidad e importancia. Se apoya cada vez menos en la idea de sí mismo, en la representación mental de su realidad, puesto que ya está viendo en la experiencia de cada momento esta realidad de sí mismo con mayor intensidad y plenitud. De hecho, el único modo de evitar el orgullo -y también la falsa humildad- es vivir y conocer experimentalmente la propia realidad, la propia plenitud, la propia verdad.

3. El hecho de atribuirme a mí mismo la realidad de lo exterior, ¿no me conducirá a un excesivo subjetivismo, a un peligroso desprecio o a una injusta minusvaloración de las personas y cosas que me rodean?

-Cuidado. Fíjese bien, por favor, que no tiene que atribuirse nada. Se trata tan sólo de descubrir la verdad de los hechos y manejar esta verdad de un modo consecuente. Lo exterior tendrá su propia realidad, sea cual sea la que tenga en sí mismo. Lo único que he afirmado es que lo que usted vive como realidad del exterior, precisamente la realidad que usted acostumbra a atribuir a lo exterior, esa realidad le pertenece del todo a usted. Y precisamente cuando usted consiga vivir su propia realidad de un modo pleno e inmediato, empezará a poder ver la plena realidad que tienen las demás personas y cosas. Cuando usted se viva a sí mismo con toda la fuerza, sentirá esta misma fuerza en el interior de las personas, de los animales y hasta de los objetos inanimados. Del mismo modo que cuando usted se siente hueco y vacío, todo lo encuentra igualmente hueco y vacío; cuando usted viva toda la fuerza de su realidad interior, reconocerá lo mismo en los demás, y sólo a partir de entonces empezará realmente a sentir un sagrado respeto hacia cada ser viviente, sólo entonces empezará a valorar a las personas y cosas con su máximo, justo y verdadero valor. Al vivirse usted mismo de un modo directo, inmediato, empezará a poder vivir lo otro, lo exterior, igualmente de un modo directo e inmediato. Únicamente podemos descubrir la realidad íntima de nuestros semejantes pasando a través de nuestra propia íntima realidad.

4. La técnica que usted propone viene a ser una especie de autosugestión, más o menos disfrazada, ¿no es eso?

-No, señor. La técnica descrita no opera por los mismos mecanismos que la sugestión. Precisamente en otro momento hemos tratado la autosugestión y hemos visto que actúa directamente, sin necesidad de disfraz alguno. La sugestión consiste en la introducción en la mente -en especial en la mente inconsciente- de una determinada idea para que produzca ciertos efectos en el estado de ánimo o en la conducta. En nuestro ejercicio, en cambio, manejamos principalmente y de un modo directo vivencias y sentimientos, esto es, cargas energéticas que precisamente tratamos de unificar. Y los resultados que se consiguen con tal técnica son producto de esta fusión real de energías y no de un autocondicionamiento mental. Las ideas utilizadas durante la práctica tienen por única misión el evocar y actualizar en la conciencia dichos sentimientos y vivencias.

## 13. LA ADECUADA ACTITUD ANTE LAS SITUACIONES DE LA VIDA. ¿COMBATIR O ADAPTARSE?

### Planteamiento del problema

En nuestra vida cotidiana nos encontramos en situaciones en las que es preciso imponer nuestra personalidad y otras en que es necesario aprender a adaptarnos a determinadas circunstancias, puntos de vista, etc.

Con mayor o menor frecuencia surge entonces el problema: ¿hasta qué punto es conveniente para mí adaptarme más o hasta qué punto debería imponer mi modo de ver y mi voluntad con mayor vigor? Que hay que hacer una cosa y también la otra está claro. El problema se plantea al querer precisar hasta dónde debe llevarse cada una de las dos posturas.

La dificultad de resolver acertadamente la cuestión en la práctica aparece con luz meridiana para cuantos han ocupado y ocupan puestos de mando, en los cargos y cometidos más diversos, lo mismo el empresario que el hombre de gobierno, el profesor y el padre o la madre de familia, etc. Si uno obra y decide con dureza, comienza a exigir y a ser intransigente, llega un momento en que él mismo piensa que quizá pide demasiado, que ha ido excesivamente lejos; vienen las críticas de los demás y también las de su propia conciencia. Pero, si contrariamente, se guía por un criterio de bondad y comprensión, queriendo hacerse cargo de los problemas de los demás, tener corazón, ser humano, entonces, más o menos pronto, se percata de que surge la indisciplina y piensa -a veces con una gran dosis de razón - que le están tomando el pelo.

Es éste un problema que, en realidad, afecta a todos. Y tiene unas raíces muy hondas. Hay que buscar sus causas en nuestra formación, desde nuestra infancia. Dos corrientes completamente contrarias se han encontrado en nosotros: somos su resultante.

Por un lado, desde niños, se nos ha inculcado la idea y el imperativo de que para valer, para ser apreciados teníamos que ser dóciles, cariñosos, obedientes. Con este criterio, uno merecía la aprobación de los demás y estaba en paz con su conciencia. Es decir, era un buen chico si se sujetaba a las órdenes y se doblegaba a la voluntad de sus padres, maestros y superiores. La formación religiosa presionaba en el mismo sentido: ser bueno consiste en amar, en ser dulce, «si te dan una bofetada, ofrece el otro carrillo», si te ofenden perdona y sonrío. En otros términos, se nos ha insistido y sugestionado constantemente para que adoptemos una forma de vida en la que predominan las virtudes pasivas, que me inclinan a adaptarme, a obedecer, a ceder mis derechos; y no a hacer mi voluntad, a cultivar mi capacidad de lucha, mi sentido centrífugo.

La fuerza del condicionamiento que esta formación recibida en el mismo sentido en casa y en el colegio, donde se añadía la pasividad en el estudio y en la atención, ha sedimentado en nosotros, resulta tanto mayor cuanto que entonces estábamos vírgenes todavía de condicionamientos interiores, siendo aquéllos los primeros que recibíamos. Además, la conducta que se nos señalaba iba asociada al aliciente de ser éste el mejor medio para ser aceptados por los que nos rodeaban; y, naturalmente, nosotros, desde entonces hemos ido incorporándonos este código de la familia y del ambiente, esforzándonos por cuenta propia para llegar a ser como se nos proponía, idealizando así los contenidos de la formación recibida, que se encarnaban en los ejemplos de personas buenas y santas, hombres que se han sacrificado mucho, que han amado mucho (identificando, al proponérselo, el amor con el sentimiento). Y con toda nuestra buena fe y nuestra ingenuidad infantil, hemos ido haciendo propósitos, tomando decisiones en este sentido, es decir, hemos ido asociando la idea de ser de aquel modo con nuestra voluntad, sentimientos, afectos, con toda nuestra vida afectiva profunda.

Si toda la primera parte de nuestra vida está edificada sobre la base de los valores pasivos, a partir de la adolescencia, momento en que entramos en contacto directo con la gente adulta, con la vida, empezamos a observar que lo que se valora es exactamente todo lo contrario a la pasividad: la iniciativa, la decisión, la fuerza de voluntad, el empuje, la mayor capacidad de lucha. El que triunfa es el héroe: la cuestión es imponerse, sea en deportes (boxeo, tenis, fútbol, alpinismo, etc.), o en conseguir riqueza, poderío, prestigio. Entonces, como nuestro deseo era ser ya una persona mayor, nos veíamos adultos sólo en la medida en que hacíamos lo mismo que ellos. Conseguirlo encontraba en nosotros una honda resonancia interna, porque queríamos tener personalidad, ser fuertes y, por lo tanto, la valoración social de la combatividad favorecía nuestra tendencia a llegar a ser personas seguras, sólidas, de empuje y firmeza. Todo lo cual ha ido creando un nuevo condicionamiento contrario al anterior.

Así es como surge del fondo de nuestro psiquismo el conflicto: quiero ser fuerte, duro, combativo; pero al lado aparece la formación contrapuesta de nuestra infancia. Y nos encontramos entre la espada y la pared: en el caso de seguir la tendencia combativa, sentiremos que traicionamos los ideales primeros; y si caminamos tras estos ideales, tenemos la sensación de que estamos perdiendo las mejores oportunidades y nos sentimos frustrados. Esta coyuntura conflictual se ha ido luego reproduciendo a cada momento en el transcurso de nuestra vida.

Como se ve, el problema tiene su razón de ser; y, si queremos funcionar bien, se impone que lo resolvamos. Sin embargo, la situación queda todavía agravada por los problemas interiores que cada persona arrastra consigo. Por un lado, aparte de los condicionamientos contradictorios que acabamos de explicar y que serían suficientes para establecer el conflicto, nos encontramos con el problema de nuestra inseguridad, por el deseo del Yo de realizar el Yo idealizado; tenemos una necesidad interior de llegar a ser importantes, poderosos, admirados. Además, las ideas reprimidas surgen en forma de agresividad, queriendo imponer a veces nuestra voluntad de un modo desmedido; entonces padecemos inseguridad por el sentido de culpabilidad que nuestro mismo proceder despierta en nosotros. Así pues, no es ya sólo un problema simple, suscitado por el encuentro de dos tendencias opuestas, sino que en cada una de las tendencias hallan eco otros problemas internos pendientes de solución; si me manifiesto externamente fuerte y enérgico, me siento yo a mí mismo como persona sin entrañas, sin escrúpulos, egoísta, etc., y provocho la crítica o rechazo de los demás; y si me dejo llevar del corazón, entonces tengo la sensación de

que pierdo hombría, personalidad, valor social, etc., y la tortura que esto me produce me dificulta al propio tiempo para encontrar mi actitud correcta.

## La falsa solución

Tal como se halla planteado el problema en la práctica, la solución que normalmente se adopta es acudir a alguno de los numerosos dichos que existen, como: «En el término medio está la sabiduría». El caso es, se dice, actuar evitando los extremos: ni excesivamente sentimental ni tampoco muy agresivo.

Ahora bien, escogiendo la línea del término medio como norma de acción, una cosa es segura: que no resolveremos nunca el problema; otra cosa también es segura: que actuando por el término medio, sólo conseguiremos ser toda la vida eso, un término medio. El término medio nunca puede resolver por sí mismo el problema, ni interior ni exteriormente; sólo conduce a la mediocridad. La solución del término medio es el resultado de una doble huida del miedo que tenemos a ser demasiado blandos y del miedo a ser duros en exceso. Y, por ser la resultante de dos actitudes negativas, el término medio sólo nos proporcionará una capacidad de rendimiento mínimo, nunca nos satisfará, únicamente nos dolerá menos que provocar un conflicto grave. En una palabra, escogemos un mal menor, pero no un bien. Actuar por el término medio, es pues, una solución negativa.

La persona que actúa en virtud del término medio, es una persona que está totalmente condicionada, es una máquina, puesto que obra de acuerdo con los resortes que lleva dentro, buscando siempre la línea de la menor resistencia. Por lo tanto, su actuación es la resultante exacta de las presiones de un lado y del otro. No es una persona libre, aunque se lo crea: el hecho es que su conducta viene determinada por los factores negativos que obran dentro de ella. Su actitud es única, no puede ser otra, y esta actitud única es la del mínimo movimiento. No es ella quien dispone tal actitud, son las circunstancias las que la determinan. Por lo tanto, al actuar así, tiene el mínimo grado de libertad.

Lo importante es darse cuenta del absurdo que supone tratar de resolver el problema huyendo de los extremos. Pero también es absurdo actuar siguiendo los extremos. Hay, pues, que encontrar una tercera solución.

Es de capital interés ver que nosotros tendemos a racionalizar nuestras actitudes. Racionalizar quiere decir querer encontrar unas razones que justifiquen nuestra conducta o actitud. En realidad, por más que estemos persuadidos de que obedecemos a tales razones, nuestras decisiones en tales casos nada tienen que ver con los razonamientos, sino que son producto, como hemos explicado, de una resultante mecánica de nuestras presiones psicológicas.

## La verdadera solución

La única posibilidad de solución que existe para este problema de la actitud correcta, consiste en que la persona deje de estar pendiente de sus huidas, que deje de estar condicionada negativamente por este



deseo de huir de algo. Tememos ante nosotros mismos adoptar actitudes enérgicas por nosotros mismos, debido a que el Yo-idea entonces quedaría frustrado, porque no seríamos tan humanos, tan buenos, como nos imaginamos ser; o por el miedo de reacción del ambiente: que nos juzguen, nos critiquen, o nos consideren unos salvajes o unos egoístas.

La solución, pues, estriba en que tomemos conciencia activa, experimental, de toda nuestra capacidad de reacción, que convirtamos en experiencia nuestra capacidad interior de respuesta, que aprendamos a tomar plena conciencia de toda la capacidad de energía, de fuerza, de dureza que existe dentro de nosotros, contrariando el miedo que normalmente tenemos a esa toma de conciencia de nuestra capacidad agresiva y, paralelamente, aprender también a tomar conciencia de toda nuestra capacidad de adaptación, de encaje, de pasividad inteligente, de comprensión, de transformación de nosotros mismos. Hay que aprender a desarrollar todas las posibilidades que duermen dentro. Es preciso convertir en experiencia nuestras potencialidades. Y sólo cuando nosotros convirtamos en experiencia, de un modo activo, consciente, todas nuestras capacidades de acción y de sumisión, de combatividad y de adaptabilidad, sólo entonces dejaremos de estar condicionados por estas facultades, al convertirlas en experiencia, al pasar a ser algo que yo manejo, domino y vivo. Desde ese momento dispongo ya de las actitudes correspondientes, puedo a voluntad ponerme en una situación o en otra, no estoy supeditado a tales situaciones y actitudes, y, claro está, al no encontrarme condicionado por el miedo de una actitud u otra, puedo disponer libremente de las actitudes y adoptar con justeza aquella que responde a mi sentimiento y a mi misión naturales ante cada situación.

En resumen, yo estoy condicionado negativamente por mi incapacidad de vivir una serie de situaciones, porque si vivo demasiado pasivo me siento frustrado, menos hombre, poco triunfador; y si vivo excesivamente activo, me siento algo inhumano, sin corazón. Y eso me da miedo y huyo de experimentar una actitud y la otra. Mientras huyo, soy esclavo, estoy condicionado, estoy por debajo de las cosas, que me llevan a mí y no yo a ellas; son las actitudes las que me conducen a mí, no yo a las actitudes. Para superar estas condiciones he de ser capaz de aprender a vivir conscientemente toda mi actitud de lucha, toda mi capacidad de salir de mí mismo, de proyectarme hacia fuera; convirtiendo esta postura interior en experiencia, podré disponer del único medio de expresión de mí mismo, pues también soy yo todo aquello. Por otro lado debo aprender a tomar conciencia de toda mi capacidad de adaptación, de encaje, de comprensión; colocarme en el punto de vista del otro, situarme en el lugar del otro, como si yo fuera él. Hay que convertir en experiencia ambas posturas.

Es difícil practicar esto en nuestra convivencia corriente. Lo es porque tenemos miedo, y es probable que en el momento en que queramos proyectar con fuerza nuestra conciencia de lucha, seamos demasiado bruscos y causemos daño. Pero no quiere decir que por este motivo no tengamos que desarrollarla; sólo significa que hemos de buscar los medios adecuados para desarrollarla bien. Se trata, pues, de dar con los medios.

Para el adiestramiento que nos proporcione la solución deseada, conviene, al margen de nuestra vida corriente, ejercitarse de un modo especial en el desarrollo de estas dos actitudes.

Desarrollo de la combatividad.- Buscar el modo de desarrollar primero la capacidad combativa, vivir con toda la agresividad de que uno es capaz. No se trata de exteriorizar brutalidad, rudeza, sino de que interiormente yo viva y sienta mi capacidad de lucha, y que la viva conscientemente. Para llevarlo a la práctica no es preciso ofender a nadie; únicamente ponerme en actitud de acción, de modo que pueda ejercitar toda mi capacidad de lucha. Por ejemplo, hablando, la capacidad de lucha no consiste en decir cosas desagradables, sino en proyectar toda mi fuerza interior en lo que estoy diciendo: es la acción centrífuga de toda mi energía interior.

Las personas jóvenes tienen un medio relativamente fácil de realizar este adiestramiento cuando se entregan de lleno a practicar un deporte. Precisamente consiste en eso, en darse del todo. Puede conseguirse también con un grupo de amigos, aprendiendo a poner cada vez más energía, a sentirme todo yo en lo que digo. No hablamos de un apasionamiento ciego. Quiero decir sólo, repito, una mayor fuerza, la fuerza interior que se lanza a través de mi palabra o de mi acción, convirtiendo en experiencia mi capacidad de actuar hacia afuera, sea en un nivel verbal, afectivo, etcétera.

Poseemos una suma enorme de posibilidades de acción, de recursos que apenas ejercitamos, vivimos de un modo cómodo, fácil -aunque a veces nos sintamos mártires- respecto a lo que es nuestra verdadera posibilidad de acción. Normalmente nos desenvolvemos de un modo encogido, precisamos aprender a movilizar toda nuestra fuerza como deporte, es decir, no obligados por las circunstancias, sino como ejercitamiento deliberado.

Desarrollo de la receptividad.- Por otro lado cultivar la actitud receptiva. Nunca estamos receptivos. Incluso cuando soñamos, cuando nuestro pensamiento o imaginación divaga, aunque en este caso no estamos activos, tampoco enteramente receptivos.

Cuando escuchamos o leemos, no escuchamos o leemos del todo; a la par estamos haciendo otras cosas: o nos movemos, o comparamos lo que se dice con mil ocurrencias por asociación de ideas e intencionadamente, o pensamos en lo que hemos de hacer próximamente, etc. Siempre haciendo, haciendo algo corporal o mentalmente; no aprendemos a estar del todo escuchando, del todo percibiendo, del todo comprendiendo. Cada cosa que hacemos, cuando estamos tratando de comprender algo, es una aplicación de la mente consciente o inconsciente, por lo tanto es una parte de la mente la que distraemos en perjuicio de la plena comprensión del objeto.

Si aprendiéramos a escuchar, a estar receptivos, aumentaría prodigiosamente la cantidad de datos que ya poseemos, y aumentar los datos correctos equivale a aumentar la capacidad de pensar. Nosotros pensamos, según los datos de que disponemos. A más datos, mayor riqueza y mayor extensión tendrá el pensamiento. Y cuando se aprende a mantenerse receptivo, se perciben no sólo las palabras, sino muchas cosas más, porque la propia sensibilidad se convierte en elemento receptor, los ojos y los oídos por de pronto, pero además toda la sensibilidad; se captan matices que de otro modo escaparían por completo a nuestra percepción. Así se pueden incluso apreciar matices tan hondos de nuestro interlocutor, como la intencionalidad con que nos habla, etc. No me refiero a deducir la intencionalidad u otros matices, sino a percibirla de modo directo; o su estado de ánimo, que sólo puedo conocer a través mío, si mi ánimo está dispuesto, libre; únicamente entonces registrará las variaciones que proceden de fuera, y todo mi

organismo sensible se convertirá en un elemento receptor que me proporcionará datos sobre el modo de ser profundo de las personas, aumentando mi capacidad de discernimiento. Incluso llegarán noticias a través de nuestras vías inconscientes. Si todo yo no estoy atento a lo que recibo de fuera, no podré discernir esos mensajes que suben de mi inconsciente y de mi sensibilidad infraconsciente. Pues si he de actuar meramente de acuerdo con lo que perciben mis ojos, no alcanzaré muy lejos, pues vivimos acostumbrados a la ficción; las palabras y los gestos de la gente son muchas veces una máscara que nos oculta su más íntimo y verdadero sentir. Podemos aprender a percibir esas dimensiones abriéndonos interiormente, manteniéndonos del todo receptivos por dentro.

En Occidente no se ha valorado apenas la capacidad de comprensión; por el contrario, la vida que se desarrolla en Occidente nos propone siempre como prototipo el hombre mesodérmico, el hombre de acción, triunfador, que más bien tiende a cultivar los medios de acción, de iniciativa, de entusiasmo. Y todo lo que pertenece a la esfera de la sensibilidad propende más bien a relegarlo a un segundo plano, del que a lo más se ocupan los artistas. En Oriente no ocurre así: al menos hasta el presente, ha sucedido todo lo contrario. Se ha desarrollado más la capacidad receptiva, y la activa se ha descuidado casi por completo.

Los orientales tienen cosas muy buenas. Por ejemplo, dicen: aprende a estudiar la Naturaleza, a conocerla, a comprenderla, a adaptarte a ella, a seguirla, y en el momento en que tú armonices con la Naturaleza, toda la Naturaleza estará trabajando a tu favor. Lo que trasladado a un plano personal, se traduce así: aprende a conocer a la persona, a comprenderla, a aceptarla, a adaptarte a ella, a seguirla; y automáticamente tendrás a tu favor por entero a esa persona.

Si yo encontrase a alguien que del todo me comprendiera, me aceptara y me siguiera, desde ese momento desaparecería para mí toda posibilidad de oposición ante dicha persona, que neutralizaría mi capacidad defensiva y me encontraría totalmente indefenso en sus manos. Claro está que cuando empezase a actuar de un modo diferente, yo reaccionaría, pero al menos durante un instante estaría inerte ante él. Aquí reside precisamente la fuerza de la seducción: la mujer seductora no es que tenga un atractivo puramente sexual; la verdadera mujer seductora atrae porque hace ver, en este caso artificialmente, que le comprende a uno, que está de acuerdo con él, que siente lo mismo que él, que encaja perfectamente con él, por consiguiente, uno se encuentra indefenso.

Otra forma de cultivar la receptividad es escuchar música. No como hacemos corrientemente, estando pendientes del director, oyendo mientras voy pensando en mis asuntos, convirtiendo la música en decorado de fondo, sino aprender a centrarse, a dedicarse a escuchar música como un ejercicio. Aunque el sonido musical procede de los instrumentos, nosotros la oímos dentro. Y se da el caso de que apenas nunca estamos dentro al oírla. Dejar que la música resuene dentro, colocarme allí, donde la oigo: cuando se consigue hacerlo así, el modo de oír y sentir la música cambia por completo. En el momento en que una persona consiga encerrarse por un instante en ese punto interior y escuchar desde él, notará un modo nuevo de sentir y comprender la música como jamás había experimentado antes; entonces la percepción será actual, instantánea, total: no yo y la música, sino la música como experiencia total.

El mismo adiestramiento se puede realizar usando otros medios. Cuando, por ejemplo, escucho a una persona, aprender a ser todo oídos, centrarme en lo que llega hasta mí. El mejor modo de percibir no

consiste en salir en busca de la percepción, sino en dejar que la percepción me llegue hasta el fondo, manteniéndome en completa pasividad interior y exterior. Si estamos tensos para escuchar, el mismo esfuerzo que se está produciendo disminuye la capacidad de recepción.

Seamos del todo receptivos cuando llegue el momento, no medio activos, medio receptivos: relajemos mente y cuerpo, como si miráramos desde lejos.

Tenemos miedo a escuchar, miedo a entregarnos a cualquier cosa o persona, y el resultado es que nunca hacemos nada perfectamente bien. Afirmo que tenemos miedo de escuchar, porque cuando, por ejemplo, yo hablo, estoy siempre tan pendiente de convencer de mis ideas, o de buscar una salida airosa, o la oportunidad de lucirme con una ingeniosidad que sorprenda a los demás, que esto mismo me impide dedicarme a escuchar. Si escuchamos, hagámoslo del todo, y sólo cuando comprendamos bien a nuestro interlocutor, podremos argumentar con éxito.

El miedo a ser receptivos del todo tiene por base el temor a dejarnos convencer. Tememos abandonar nuestro punto de vista; estamos identificados con lo que queremos imponer, y nos mantenemos al acecho de que el otro termine de hablar para decir lo que ya hemos preparado. Las conversaciones se convierten en una serie de luchas estériles, inútiles.

Examinemos una discusión y veremos que en el 99 por 100 de los casos se discute para aclarar malentendidos, que se evitarían si la actitud receptiva fuera correcta y se iría directamente a lo esencial del asunto. No basta escuchar las palabras, hay que escuchar a la persona; y sólo podemos escucharla a través de nuestra propia persona. Exclusivamente entonces, cuando yo comprendo a aquella persona, puedo contestar al argumento central que es la persona de mi interlocutor, es decir, al sentimiento o idea escondido detrás de ella, a la verdadera razón, a la verdadera motivación de su mente. Logrado esto, habremos hallado a la vez la forma de entendernos en seguida.

La única posibilidad de transformar a otro es partiendo de su modo de ser, no del mío. Por lo tanto, antes es necesario comprenderlo. Con la comprensión de su punto de vista no pierdo yo nada, y ensancho mi capacidad de percepción, mis puntos de vista: me enriquezco cada vez que comprendo a alguien. Pero normalmente no lo vemos así, por el puro temor a quedar sugestionados, a ser engañados. Sólo cuando he comprendido lo que me dicen y a la persona que me habla, viene el contrastarlo con mis puntos de vista, y del contraste surgirán entonces las palabras justas, adecuadas, exactas, que, siendo más breves, obtendrán el mejor resultado en cada caso.

Aumentar la capacidad de comprensión y de recepción enriquece sorprendentemente nuestra personalidad interior y es, por otra parte, como reforzar la eficacia de todos nuestros medios de expresión.

Veremos también que en el caso de las situaciones más difíciles, las que mencionábamos de tomar decisiones, cuando uno se siente interiormente capaz de adoptar actitudes fuertes, violentas sin esfuerzo, porque las domina y maneja, y cuando desde dentro es también capaz de adaptarse y acomodarse

plenamente al punto de vista ajeno, ha desaparecido el problema de cuál será la actitud que conviene adoptar, puesto que, al estar todo yo disponible, abierto, receptivo, inmediatamente surgirá la respuesta más acorde con la situación concreta, sin pros ni contras, como resultante inmediata de las cualidades positivas. Ha desaparecido el problema de hasta qué punto he de ser más exigente o más condescendiente: la persona es entonces toda la gama armónica, y reacciona con la nota de la escala adecuada a cada situación, que brota espontáneamente, sin que se experimente ningún sentimiento de frustración.

## 14. LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA RELACIÓN CONSTRUCTIVA INTERPERSONAL

### La relación inarmónica. Sus causas

La relación humana es un campo experimental en el que, de un modo inexorable, aparecen sucesivamente todas las cualidades y todos los defectos del carácter personal. En efecto, en todas las relaciones personales y especialmente en aquéllas que tienen una larga continuidad en el tiempo, se proyectan cuantos valores y actitudes -tanto positivos como negativos - han ido cristalizándose en la mente inconsciente. Tenemos abundantes ejemplos de esto en muchos matrimonios y en la convivencia que tiene lugar en los lugares de trabajo. Inicialmente, las relaciones tienen un carácter armónico, positivo y amable, pero con frecuencia, a medida que pasa el tiempo, aumentan los roces, diferencias y fricciones entre los modos de ser de unos y otros. Se crean así resentimientos, se sufren desengaños y no son raros los casos en los que la convivencia obligada se convierte en fuente constante de disgustos y malestares.

¿Por qué ocurre esto? ¿Cuál es la razón de tanta discordia? Si escuchamos a los interesados, cada uno sin excepción nos dirá con vehemencia, y además lo ilustrará con numerosos ejemplos, que la causa reside en el modo de ser del otro: en su orgullo, en su hipocresía, en su informalidad, etc.

Es evidente que la verdadera razón hay que buscarla, por un lado, en las deformaciones caracterológicas de cada persona, producidas por sus conflictos internos y que nunca el propio interesado puede apreciar de modo objetivo. Deformaciones que se traducen en reacciones y actitudes más o menos inadecuadas bajo la influencia de la sobreestimación, los prejuicios, las susceptibilidades, las tendencias exageradamente egocéntricas, etc. Pero, por otro lado, es indudable también que existe una verdadera ignorancia de las reglas básicas que deberían regir todo contacto humano que se preciara realmente de tal.

Hemos estudiado ya anteriormente las principales técnicas utilizables para eliminar o, por lo menos, reducir al máximo las deformaciones producidas por los problemas internos. En el presente capítulo veremos las normas fundamentales a que han de atenerse nuestras relaciones interpersonales para que tengan en todo momento (sean cuales sean sus circunstancias) un carácter constructivo y positivo para nuestra personalidad.

## La relación humana como acto vital

La vida es un proceso dinámico, es una constante renovación de energías y de formas. La relación interpersonal es una manifestación directa de ese proceso renovador de la vida en nosotros. Todo contacto humano debería tener, pues, ese mismo carácter, activo, dinámico, renovador. Deberíamos vivirlo como una oportunidad que se nos ofrece para sentir la fuerza y la positividad de este proceso y a la vez, para que se renovaran, ampliándose, diversas facetas de nuestra personalidad.

La relación humana debería tener, así, en todo momento un carácter afirmativo de nuestro ser, comportando una expansión y un enriquecimiento de nuestras capacidades personales. No obstante, la experiencia diaria y la observación nos muestran ampliamente que, salvo en muy contados casos y momentos, la convivencia humana dista muchísimo de vivirse así. En la práctica, abordamos la relación con nuestros semejantes con determinadas actitudes tendenciosas o parciales que nos impiden poder sacar todo el rendimiento -tanto de orden interno como externo - que cada situación contiene en sí misma de modo potencial.

Vamos, pues, a comentar brevemente las más importantes de esas actitudes negativas y perjudiciales en nuestra relación interpersonal.

## Las actitudes defectuosas

### *a) Hábito de apoyarnos en los demás*

En primer lugar, citaremos el hábito de apoyarnos en los demás para nuestra autoafirmación. No solemos ir al contacto humano de un modo imparcial, sereno, objetivo, libre de contaminaciones subjetivas que enturbien nuestra visión de los otros. Para desgracia propia, aprovechamos la vida de relación como trampolín desde el que nos zambullimos en nuestro Yo-idea. La inclinación interior, siempre tensa, hacia una plena realización de nosotros mismos, buscando llegar a ser y vivirmos del todo, adquiere en nuestra vida social un carácter de automatismo por el que en toda relación con los demás perseguimos el Yo idealizado. «Los demás» son un medio que puede proporcionarme la sensación de vivirme a mí mismo en el yo idealizado.

Esto nos empuja a buscar en la relación personal el modo de que todos aquellos con quienes hablamos nos admiren, tengan una idea óptima de nuestra inteligencia o de cualquier otra cualidad inserta en

nuestro Yo-idea; en otros casos a demostrar nuestra superioridad mediante la oposición o la lucha. O, si constatamos que el contrincante es fuerte o si es débil nuestra estructura caracterológica, nuestro Yo-experiencia, adoptamos entonces la actitud que pueda despertar lástima o conmiseración, o congraciarnos con aquella persona, tratando de darle gusto y mostrándole que participamos de su alegría. De este modo el primer sabor que debería tener el acto vital de expresión, de auténtica vida, queda suprimido de raíz; no es posible ya abordar la relación humana con libertad interior.

Este defecto inicial trae como consecuencia que toda reacción del prójimo adquiera un valor desorbitado, bien tienda a confirmar o a negar los valores del Yo. Se ha enturbiado la visión objetiva de los hechos, deformados por estar previamente sensibilizado en una única dirección. Y todo cuanto los demás digan o hagan, si me favorece, me congraciará con ellos; pero si me es contrario, perderán mi estimación, tratándoles de personas muy poco interesantes y despreciables, de las que conviene alejarse. De un modo o del otro, me apoyo en los demás, y, lógicamente, siempre dependeré de los demás como un juguete en sus manos.

Se trata de un defecto inicial de actitud, por el que nos apoyamos en los otros, no para conseguir el objeto de la entrevista, sino para llegar a la satisfacción del Yo o a la seguridad de mí mismo.

### ***b) Actitud superficial***

La actitud superficial es otro de los defectos más comunes en nuestras relaciones humanas. Normalmente, estamos acostumbrados a vivir con tantos estímulos exteriores, que se ha formado un cuadro psíquico de reflejos y actitudes superficiales, como algo normal y habitual. Y sólo en momentos excepcionales vive uno las cosas con mayor profundidad, cuando ha de tomar alguna decisión importante, o cuando se está bajo la influencia de un serio disgusto. En estos casos se da uno cuenta repentinamente de que aquello lo está viviendo por dentro con mayor profundidad de la normal. Como si la vida no fuera toda ella para vivirla plenamente y como si fuera correcto vivir superficialmente y sólo en determinados momentos hacerlo con profundidad. Es una división que practicamos y que afecta a nuestra relación interpersonal, impidiendo vivir el contacto humano con totalidad, con eficacia, con profundidad y fuerza interior. Cuando un vendedor, por ejemplo, nos quiere vender una lavadora, una estilográfica, u otro artículo cualquiera, escuchamos con esta actitud superficial -si escuchamos-, y buscamos inmediatamente la forma más rápida de alejarlo. Cosa normal si no nos interesa comprar lo que nos ofrece; sólo lo cito como ejemplo gráfico de la actitud displicente con que atendemos a esta persona: una actitud mecánica, automática. El bloqueo existente en nosotros de todo lo que son sentimientos e ideas profundas es un serio inconveniente para nuestra vida de relación.

### ***c) Escisión entre mente y corazón***

Otra actitud defectuosa también y muy importante es la neta separación que practicamos entre mente y corazón, actitud puramente cerebral, de control constante sobre nosotros mismos. Tal actitud se debe al miedo que nos impide vivir en el mundo con nuestra afectividad abierta. Observemos el simple hecho de que alguien, que se encontraba en casa, se disponga a salir a la calle. Toda su actitud cambia, su gesto interior varía por completo; algo así como si se situase en forma, cual si quisiese entrar en batalla. Su mente

pasa a ser el vigilante que controla todos los movimientos y posturas, palabras y gestos, para que se desenvuelvan dentro de unas líneas convencionales y ficticias para la persona.

El temor a vivir nuestra afectividad proviene de un modo de pensar erróneo: nos parece que si nos dejamos llevar de nuestra afectividad, o la gente se reirá de nosotros, o nosotros nos comprometeremos envolviéndonos en circunstancias espinosas, que nos perjudicarán. Se inició tal actitud cuando aún éramos niños, si se burlaron de nosotros o nos riñeron por cosas que nos salieron espontáneas y provocaron una reacción de rechazo o de burla. Estas experiencias repetidas tienen como efecto el que uno se encoja y aprenda a controlarse a sí mismo, procurando hacer solamente lo que nos parece conforme con el reglamento convencional de la vida social en que nos ha tocado vivir, sin acordarnos entonces de vivirnos a nosotros mismos y de entrar en contacto abiertamente humano con nuestros semejantes.

Tal actitud es en parte excusable, pero en el fondo es falsa. Y lo es porque presupone que no caben más que dos alternativas: o dejarse llevar de los sentimientos, o vivir en actitud de alerta. Sin embargo, existe una tercera: es perfectamente posible vivir con el corazón sinceramente abierto y al mismo tiempo con la mente también abierta del todo, ambas actitudes integradas en un gesto simultáneo de toda la persona.

Actualmente, en la vida ordinaria de casi todo el mundo, ocurre que cuando funciona la mente con lucidez, queda reprimido el sentimiento; y viceversa: si el sentimiento se manifiesta espontáneamente, se inhibe la razón y la mente. Así todos se viven de un modo parcial, con intermitencias en el uso de sus facultades racionales, mente y afectividad. Es posible y hay que aprender a funcionar simultáneamente con todo el sentimiento y con toda la mente, porque ambos a una forman nuestro contenido vivo, auténtico, real, y no haciéndolo así mutilamos la posibilidad, siempre en nuestras manos, de vivirlo todo en su más amplia dimensión de profundo y riquísimo relieve vital.

Si aprendiéramos a vivir así en nuestra vida corriente, nos ahorraríamos muchos problemas, el primero de ellos el de la tensión y la fatiga nerviosa que nos produce el mantenernos durante casi todo el día ejerciendo este autocontrol; tensión emocional, no mental, por la fuerte represión de nuestras emociones y afectos que se prolonga a lo largo del día, año tras año, con la consiguiente fatiga, traducida luego en neuralgias, dolores de estómago, malas digestiones, insomnio, etc. La expresión del sentimiento es una válvula de escape que descarga totalmente la tensión emocional.

Aprendamos a expresar durante todo el día nuestro nivel afectivo de un modo inteligente, y éste actuará de lubricante, suavizando el funcionamiento de nuestro psiquismo y evitando que se produzcan tensiones. La afectividad no sólo proporciona alas de alegría, sino también moviliza la dinámica de nuestras energías interiores, permitiendo su normal circulación. Cuando nuestros impulsos no se estancan sino que circulan, disminuye notablemente la fatiga, que en su mayor parte suele provenir de inhibiciones emocionales. Aprender a invertir la emoción en la vida diaria, a expresar los afectos positivos, es encontrar una vía de descarga de fardos pesadísimos de fatiga y tensiones. Y se consigue funcionando simultáneamente con el corazón enteramente abierto y con la mente del todo despierta y situada encima del corazón, controlando siempre la situación.



Cuando se logra, mediante la práctica, vivir en la actitud correcta, la mente se cuida de ordenar el modo de hacer las cosas y el corazón de dar el impulso emotivo. Ambos se acoplan, correspondiendo a la mente adaptar el impulso y a la emotividad expresarlo espontáneamente. Mente despierta y corazón abierto es la postura constructiva de expresar nuestra energía vital sin temor a efectos contraproducentes. Sólo si nos dejamos llevar del sentimiento, cuando la mente está medio dormida, estaremos expuestos a cometer las imprudencias y otros actos que tememos.

Busquemos entre amistades y conocidos a las personas que más agradan a todo el mundo y con las que da gusto hablar, y descubriremos que siempre están expresando afecto además de inteligencia. Parece que la fatiga no existe para ellos, siempre a punto, siempre abiertos, sabiendo aprovechar la frase, el momento, la circunstancia para provocar la broma, el chiste, la carcajada o la sonrisa, no ficticias, sino sinceras. Estamos demasiado acostumbrados a llevar la máscara de las normas que momifican nuestra conducta, determinando cuándo hemos de ser amables y cómo hemos de serlo, y entonces hacemos ver que expresamos sentimientos, que son puramente ficticios.

Un ejemplo bien crudo de este hecho tan corriente en nuestra vida, cuando nos encontramos en la necesidad de vivir situaciones externas que exigen una reacción afectiva, es la etiqueta del pésame. Ha muerto el padre de un amigo mío. La situación es netamente afectiva. Pero yo la vivo de un modo cerebral, y me encuentro incómodo. Pongo cara de circunstancias y pronuncio palabras huecas, sin sentido ni resonancia para mí ni para quien las escucha. Cuando me voy, respiro. He representado la comedia de vivir una situación afectiva de un modo cerebral. Si hubiera vivido el trance con más sinceridad, habría aliviado realmente a mi amigo, aunque mis palabras no estuvieran quizás tan de acuerdo con los cánones sociales; pero mis frases habrían brotado espontáneas, y la frase espontánea tiene frescura natural, fuerza que produce impacto en quien la recibe.

#### ***d) Hábito egocentrista***

Otra actitud perjudicial en el trato de relación humana es estar excesivamente pendiente de uno mismo, de lo que debo decir y hacer, arrollando entonces inconscientemente lo que mi interlocutor pueda decir o hacer. Si observamos cómo habla la gente, veremos con harta frecuencia esa caricatura de diálogos, en los que parece que ambos están hablándose el uno al otro, pero en realidad son dos monólogos cruzados: cada cual aprovecha un momento de respiro del otro para continuar con lo que antes estaba diciendo, aunque nada tenga que ver ya con el argumento actual que su interlocutor acaba de desarrollar. Ambos están adheridos a lo que llevan en su cabeza y no puede haber lugar para que adapten la reacción del otro al funcionamiento de su mente. Por lo tanto, se continúa discutiendo de un modo estúpido, sin que lo que el uno dice tenga que ver con lo del otro. El resultado será la imposibilidad de llegar a un acuerdo; cesará el juego, pero sin llegar a la mutua armonía. Cada uno vive demasiado adherido y pendiente de lo que desea decir y no quiere quedarse sin manifestarlo.

Puede también darse la actitud contraria, igualmente deficiente: estar durante la conversación excesivamente pendiente del interlocutor. En este caso me siento sugestionado, avasallado, si sus reacciones no me son favorables, o, por el contrario, me veo obligado a decir que sí, si el otro tiene suficiente autoridad, energía, personalidad y la percibo con fuerza. En ambos casos me traiciono a mí

mismo, no digo lo que debo decir; la relación queda frustrada en su dimensión de espontaneidad, de autenticidad por mantenerse excesivamente pendiente de mi interlocutor. Esta actitud y la de estarlo enteramente de mí mismo, de lo que tengo que decir, son los dos extremos de una misma línea, y se adopta una u otra según el tipo de persona que es nuestro interlocutor.

### *e) Olvido del Yo-idea de nuestro interlocutor*

Finalmente, es normal, y no por ello menos defectuoso, el olvidarnos, cuando hablamos con la gente, de que en realidad nunca hablamos con la persona tal como la vemos ante nosotros, sino que siempre hablamos con su Yo-idea. No tenemos delante, en el diálogo, tan sólo al hombre que veo con mis ojos, atento, que me escucha y atiende, sino a una persona que escucha, sí, pero en función de unas necesidades, de unos deseos, y por lo tanto que, según lo que yo diga, aunque lo haga con la mejor fe del mundo, se molesta y ofende. Es que estoy hablando en realidad con su Yo-idea, y olvidarlo me hace caer en una serie de errores; falta en mi diálogo el aspecto de comprensión del contenido real, efectivo, auténtico, de la persona con quien hablo. Porque la persona es muchas más cosas que su Yo-idea, pero en el momento de escuchar, escucha su mente, es decir, su mente trabajando en función del Yo-idea, no en función de su Yo-experiencia, de su verdad. De ahí que nuestro diálogo fracase, por olvidar este hecho.

## **La actitud positiva en la relación interpersonal**

En el fondo no es difícil tratar a las personas. Lo difícil es conseguir lo que se pretende de ellas. Todos tenemos las mismas necesidades básicas, todos buscamos lo mismo: comprensión, aceptación, afecto, seguridad, apoyo, aliento. Todos queremos llegar a ser, a expresarnos, a expansionarnos, a desarrollarnos. La persona con quien hablo es lo mismo que yo. Porque fundamentalmente somos iguales, coinciden nuestros deseos, necesidades e impulsos primordiales, por más que luego adquieran formas diversas de expresión. Si al hablar con alguien pierdo de vista esta verdad, me será imposible actuar del modo adecuado, porque sólo me fijo en un aspecto parcial de la persona, olvidando lo más importante.

Cuando he llegado a comprender que el otro está teniendo en todo momento las necesidades y deseos fundamentales, y lo comprendo porque también yo los tengo y soy consciente de ello, tal comprensión establece de suyo un puente de unión, un nexo psicológico entre los dos, de enorme fuerza y efectos inmediatos. Dos personas que hablan, si están de acuerdo en lo básico, se hallan en condiciones para hablar de lo diferente entre uno y otro. Ante todo hemos de aceptar, comprender y expresar nuestra igualdad con nuestro interlocutor, lo que nos es común. Éste será el nexo que hará posible tratar de las diferencias, y estando unidos en lo esencial, las diferencias tendrán un carácter objetivo, más fácil de salvar. Mientras que, si hablamos siendo conscientes tan sólo de las diferencias que nos separan, sin tener otra cosa en cuenta, la diferencia se hará total, y, volados los puentes, no habrá posibilidad de unión ni de acuerdo.

Es un hecho real, no pura teoría. Fijémonos de nuevo en aquella persona, amigo o conocido, que sabe tratar a la gente.

Advertiremos que hablando con ella nos sentimos comprendidos. ¿Por qué? Porque notamos algo así como si él fuera consciente de sus necesidades, como ser humano, y aportase esta conciencia a su relación personal con los demás, estableciendo con nosotros una comunicación básica. Y como si, sobre esta base, hablásemos de las diferencias. Sin ella, mediaría un abismo, y es ella el puente que lo salva, permitiéndonos el acercamiento mutuo y la auténtica comunicación.

Si aprendemos a aceptar en nuestra vida práctica estas necesidades y motivaciones profundas de los demás, empezarán a producirse una serie de cambios sorprendentes en nuestra vida de relación. Normalmente, estamos a la defensiva. Cuando topamos con una persona que vive con seguridad, con tranquilidad interior, con aplomo y además nos sentimos comprendidos, inmediatamente desaparece el recelo. Y es que sólo si uno se siente aceptado, seguro, puede abrirse y dar lo mejor de sí mismo en todos los aspectos, no sólo en el humano, sino en la vida comercial, intelectual, etc. Pero antes hemos de hacer desaparecer la barrera, el antagonismo, el recelo constante con que vivimos todos. No podemos evitarlo en los demás, si lo tenemos nosotros. He de empezar yo, con mi actitud de seguridad y confianza, y entonces podré hacer participar al otro de ella; no tardaré en ver que mi interlocutor se encuentra inmediatamente a gusto, aceptado, que en él no tengo un enemigo, sino un amigo. En esta postura estriba el que las relaciones humanas adopten un carácter sinceramente amistoso, o frío y hostil, aunque externamente aparenten otra cosa.

No se trata aquí de una comprensión general, sino de la comprensión concreta de unas necesidades concretas, de unas tendencias hacia objetivos que son exactamente los que a mí me preocupan. Es ser consciente de la relación que existe entre todo ser humano y yo: el hombre más elemental, el más pobre, el más despreciable de la tierra y yo somos básicamente iguales. Si rechazo esta unidad, porque aquella persona tiene algo que me desagrada, estoy abriendo un abismo que me separará de la vida.

Sin tener en cuenta de modo real y vital este denominador común que nos liga con todo el mundo y sin expresarlo mediante la actitud de toda la persona, cualquier técnica o método de relación humana, la lectura de cuantos libros hay escritos sobre la materia, la aplicación de los trucos que puedan aprenderse sobre el modo de iniciar una venta y de cerrar un trato, o el estudio de todas las fases de la venta, todo eso, resulta inútil, o débilmente operativo. Pero si se tiene en cuenta y se lleva a la práctica la actitud correcta, se abren todas las puertas, incluso de los conocimientos específicos sobre el trato humano, que adquieren un sentido nuevo. Puede comprobarse que es así: hasta para ello observar a ese amigo o conocido que a todos comprende y todos le estiman, y ver que, en efecto, junto a la actitud básica de que hemos hablado, tiene las otras cualidades; pero en aquélla reside su capacidad de sintonía, de atracción, de manejo de las situaciones.

## Casos especiales

Cuanto acabamos de exponer en el presente capítulo se-refiere a condiciones generales sobre el trato con los demás. Sin embargo, como existen diferentes modos de ser de las personas, que requieren a veces actitudes especiales, citaré a continuación algunos ejemplos concretos. En ellos lo que principalmente importa es apreciar que las actitudes especiales no son otra cosa que una sencilla aplicación de los

principios anteriores, de los que se derivan de un modo natural. Por lo tanto, si se comprenden bien los principios, pueden salvarse con fortuna todas las situaciones humanas.

### *a) Los tímidos*

Veamos, por ejemplo, cómo tratar a los tímidos. Ordinariamente, cuando alguien se acerca con buena voluntad a hablar con un tímido, suele decirle: «Ánimo, hombre, no te preocupes; te aseguro que vales; tienes que animarte». Resultado: el tímido se encoge, se cierra y apenas puede contestarnos. Y quedamos tan extrañados de su reacción, cuando nos hemos acercado a él precisamente para animarlo; casi nos ofendemos.

Hemos olvidado el modo de ser de aquella persona. ¿Qué le ocurre al tímido? Que su Yo-experiencia es muy pequeño, ha vivido pocas cosas en primera persona, pocas experiencias como sujeto, no ha incorporado apenas energías a su núcleo del Yo, y todas sus experiencias las ha ido viviendo más bien como pertenecientes al mundo, al no-Yo. Tiene además un fuerte contenido de inhibiciones. Precisamente por eso es tímido: posee una imagen del mundo mucho más sólida y rica que la experiencia de sí mismo. Cada vez que nos acercamos a él con la mejor voluntad del mundo y le hablamos en tono animo-, so, lo único que hacemos es confirmar su experiencia de que los demás son más fuertes que él; en aquel momento nosotros somos el no-Yo, que, lleno de seguridad y de aplomo, se le acerca y le habla; y él revive su problema: el otro, grande, seguro, y él, pequeño, sin fuerza. Cuanto mayor empeño y más optimismo pongamos en lo que le decimos, más se encogerá, porque actualizamos el problema que está pendiente de solución: el Yo-pequeño, que es pequeño por oposición al no-Yo.

Comprendamos el problema del tímido: su Yo es pequeño. Hemos, pues, de tratarlo exactamente como trataríamos a un niño. No con el mimo, el tono de voz y el nivel intelectual en que nos situamos cuando hablamos a un niño pequeño, pero sí con la misma delicadeza y el mismo tacto, porque su Yo es infantil. Él podrá haber madurado en otros aspectos, pero en su Yo sigue siendo un niño y requiere el mismo tacto y delicadeza, sin olvidar por otro lado que en lo demás es normal, por lo que hay que usar expresiones adultas.

No conviene tratarlo de un modo directo, personal, para no despertar su problema. Por lo tanto no hay que hablarle de él, sino de las cosas, de las ideas, de la gente. Si queremos ayudarlo de veras, hemos de darle oportunidades para que él viva poco a poco por sí mismo las cosas. El único modo de lograr que deje de ser tímido, es conseguir que su Yo-experiencia crezca, y esto sólo se consigue si él vive experiencias activas y positivas por sí mismo.

Es frecuente el caso del adulto tímido que lo es porque ha tenido unos padres complacientes, especialmente una madre que lo ha querido demasiado, hasta el extremo de decirle en todo momento lo que tenía que hacer para evitarle disgustos, para que nada le sucediera, sin darse cuenta de que así ha impedido que el niño viviera por sí mismo la vida y desarrollase su capacidad de experimentar. La madre ha causado en su hijo una anemia total de su Yo, con la consiguiente incapacidad para poder afirmarse y desenvolverse en el mundo; y el niño ha vivido siempre en función del no-Yo.

El único modo de resolver esta situación es facilitarle los medios para que viva sus cosas, asuma su responsabilidad y haga esfuerzos, insistiendo sin cesar en esta dirección.

### *b) El orgulloso: sus dos clases*

En la vida encontramos otro tipo muy frecuente: la persona que se sobrestima, el orgulloso. Es preciso distinguir bien dos casos: los que se sobrestiman con razón, y los que lo hacen sin ella.

Primero, los que se sobrestiman con razón. Personas dotadas de una gran vitalidad y de una intensa energía interior. Su modo de ser es sano, auténtico, natural. Han acumulado fuertes experiencias, tomado iniciativas, actuado siempre en primera persona, con plena conciencia de sí mismos, incorporándolo todo a su Yo-experiencia. Su problema reside en que no han tomado plena conciencia de los demás: se han vivido con mayor realidad a sí mismos que a los demás. Se reconocen fácilmente por su tendencia espontánea a empuñar el mando; son personas dotadas de una gran vitalidad, líderes de modo natural; aunque no actúen bien, su misma disposición les lleva al mando. Se sobrevaloran, no porque no valgan lo que sienten de sí mismos, sino porque tienen tendencia a desvalorizar a los demás.

Estas personas, por basar la conciencia de sí mismos en su fuerza interior, en su experiencia, tienden a valorarlo todo en función de esta energía interior. Quienes se acercan a ellos de modo amable, atento, predominando la flexibilidad más que la fuerza interior, merecen su desestimación, y quedan catalogados por ellos en segundo término. Aunque puedan ver y sentir la delicadeza, no la valoran de un modo vital. Lo que viven como real es sólo el carácter, la fuerza interior. Son con frecuencia batalladores, hombres de lucha; sin darse cuenta atropellan a la gente. La energía que manejan despierta la admiración de los demás, el deseo de incorporársela, y fácilmente se encuentran rodeados de seguidores, una corte de la que ellos naturalmente se hacen reyes, situándose sobre los que no viven con su misma fuerza y consistencia interior.

Para tratarlos es preciso hacerlo de igual a igual, con tanta energía como la suya; el que se acerca a ellos en plan amable, se encontrará inesperadamente recibiendo órdenes. Hay que hablarles en un tono de igual a igual, poniendo toda la energía interior de que uno es capaz. Aunque al mismo tiempo amable, pues es también preciso evitar siempre la lucha con ellos. En caso contrario, automáticamente queda uno en condiciones de inferioridad.

Los que se sobreestiman sin razón, caricatura de los anteriores, tienen un Yo-experiencia poco desarrollado, y una gran cantidad de energía reprimida. Son personas que han sentido su debilidad y han reaccionado frente a ella adoptando la forma de fortaleza, la forma sólo, pura apariencia. Tienen mucha energía interior reprimida. Esta energía les hace casi siempre sentir la necesidad de vivirse como fuertes e importantes. Reaccionan ante la debilidad del Yo-experiencia utilizando el Yo-idea como mecanismo de compensación, intentando vivir su importancia, su seguridad y su fuerza no en el Yo-experiencia, sino a través del Yo-idea. Hinchán el Yo-idea y quieren creer que son importantes, seguros, sólidos. Su actitud es falsa, no corresponde a su verdad. Es el tipo de personas que abunda más.

Es bastante fácil reconocer y distinguir quiénes se sobreestiman con razón y quiénes sin ella. Quien tiene un Yo-experiencia muy desarrollado, posee tal seguridad real de sí mismo que no teme por su Yo; son más bien los demás quienes le temen a él. Mientras que la persona con un Yo-experiencia pequeña y un Yo-idea muy hinchado siempre tiene miedo, por la falta de auténtica seguridad; podrá tener idea, pero no experiencia de la seguridad, y precisamente por esto, se pasará toda la vida intentando demostrar, confirmar, exhibir la fuerza de su personalidad, puesto que siendo los valores del Yo-idea artificiales, sólo tienen un carácter de compensación y requieren una constante reafirmación.

Un ejemplo: el verdadero atleta ha vivido tanto su capacidad de esfuerzo, ha actualizado tanto su Yo-experiencia en el nivel físico, que aguanta las bromas más pesadas sobre su fuerza sin que le afecten lo más mínimo ya que la vive con auténtica seguridad, a toda prueba; es más evidente para él la experiencia interior que todas las ideas que puedan venir de fuera. La persona con un Yo-experiencia pequeño, en cambio, puede compararse a un hombre físicamente débil, pero con tal deseo de ser un gran atleta que se imagina ya el día en que lo conseguirá, y poco a poco va creyendo que lo es, hasta convencerse de ello; en todo momento estará haciendo exhibiciones de su fuerza, explicando triunfos y hazañas, en gran parte imaginarios. Se dolerá en lo más vivo cada vez que alguien ponga en duda su fuerza atlética. ¿Por qué? Como no vive directamente su Yo-experiencia, sino en función del Yo-idea, cualquier frase que le contraríe será una negación de su realidad, una amenaza grave de la representación que tiene de sí mismo.

Quien tiene un Yo hinchado, pero en sí mismo es débil, es siempre muy susceptible respecto a los valores de su Yo. Quien, por el contrario, tiene un Yo-experiencia fuerte, auténtico, no será en absoluto susceptible respecto a sus cualidades y defectos. Si alguien se da por ofendido cuando se duda, por ejemplo, que sea tan inteligente como parecía, es que se apoya en la débil caña de su Yo-idea. Cuanto más necesite demostrar sus cualidades, más seguros podremos estar de que por dentro está hueco. El que vive sus cualidades no necesita demostrarlas; se limitará simplemente a utilizarlas cuando sea preciso.

¿Cómo hablar a los que tienen el Yo-experiencia pequeño y el Yo-idea desorbitado? Algunos son más fáciles de tratar que otros. Por de pronto, están pendientes siempre de la superioridad de sí mismos respecto a los demás; necesitan estar demostrándose a sí mismos y a los demás que son fuertes, seguros, superiores, etc. Por lo tanto, todo aquello que consigamos asociar a esos valores, ellos lo aceptarán en seguida. Hay que ver de qué forma particular vive cada sujeto la importancia de su Yo. Uno será creyéndose en todas las cosas muy inteligente; otro, con una especial vista de lince para los negocios; un tercero, poseído de un prestigio o de una autoridad completamente falsos; cada cual vivirá en su Yo-idea una o varias cualidades. Pues bien, todo lo que asociemos o sepamos introducir hábilmente como asociado a la importancia de esa cualidad, él se verá obligado a hacerlo. El individuo que está pendiente de la superioridad de su Yo no tiene otro remedio que hacer aquello en que demuestra que es superior. Causa asombro, en ocasiones, que estas personas cedan con tanta facilidad ante quien los halaga. Y es sencillamente porque necesitan de forma constante alimentar y reafirmar su Yo-idea.

Es fácil conducir a quien está muy pendiente de las emociones, aunque no lo es tanto hacerlo cambiar.

Hay otros que se resisten más porque tienen una mente muy rígida, y están totalmente cerrados. Pueden darse casos verdaderamente patológicos en este sentido y entonces no hay forma humana de tratarlos en un plano de convivencia social. Evidentemente, en casos de extrema necesidad, no hay problema alguno en llegar a un emplazamiento personal o hasta incluso a la amenaza directa, puesto que en la inmensa mayoría de los casos, veremos cómo estas personas se hunden, se deshinchan, quedando en pie tan sólo lo único real que existe en ellos: un Yo infantil, débil y asustado.

## 15. LA TENSIÓN. SUS CLASES Y MANIFESTACIONES. TÉCNICAS DE TRANQUILIZACIÓN

### ¿Qué es la tensión?

Hablando en términos generales, la tensión es el prelude inmediato de la acción. Acción que lo mismo puede ser externa que interna, esto es, lo mismo puede ser física que afectiva o mental. Toda acción viene determinada por una motivación o estímulo. El estímulo crea en la persona un desequilibrio, más o menos superficial y de carácter transitorio, que provoca la movilización interna de la energía necesaria para la acción equilibradora. Esta energía es la causa de la tensión normal que precede a toda acción.

Recuérdese lo que se dijo en el capítulo quinto acerca de las respuestas o resultantes de estímulos. Toda conducta, decíamos, es un intento de resolución de los problemas planteados dentro de la mente por una doble polaridad de dinamismos:

- La satisfacción de las exigencias interiores frente a las posibilidades del mundo exterior.
- La satisfacción de las exigencias del exterior frente a las posibilidades interiores del sujeto.

Además, la solución de estas dualidades se ha de satisfacer de modo que:

- La reacción esté dentro de los límites de su capacidad de esfuerzo y de adaptación; en realidad, la respuesta que se produce es siempre aquella que, dadas las circunstancias, exige el mínimo de esfuerzo y de adaptación, esto es, la más económica.

- Que pueda conservar un equilibrio relativamente estable, tanto dentro de la propia personalidad, como entre ésta y el mundo ambiente.

Es evidente que todo aumento de las exigencias y toda disminución de las posibilidades creará un mayor desequilibrio dentro de la personalidad y exigirá un esfuerzo mucho más elevado para hacer frente a la situación. Se produce entonces una tensión excesiva, la hipertensión psíquica, que desgraciadamente en todos los países «civilizados» conocemos muy bien. Y es esta hipertensión la que nos ocupará en el presente capítulo, aunque por comodidad la denominaremos de ahora en adelante simplemente tensión.

Cuando por la mañana me traen el periódico, se despierta inmediatamente mi curiosidad y mi deseo de leer las noticias interesantes que puede traer. Dejo de estar tranquilo, se ha movilizad o mi energía afectiva e intelectual y sólo me calmaré por completo cuando esta energía se haya vertido en la acción de leerlo. Cuando estoy jugando, lo mismo da que sea al ajedrez que al tenis, en determinados momentos me he de esforzar, he de tensar al máximo la mente o el cuerpo para estar a la altura de lo que la situación exige. Son estos dos ejemplos sencillos de exigencia interior y de exigencia exterior, que pueden satisfacerse en mayor o menor grado, pero que no traen más consecuencias.

Pero si tengo grandes deseos de casarme y formar mi hogar y para ello necesito mucho más dinero del que dispongo y del que puedo procurarme en mi profesión actual, no hay duda que se creará en mí una tensión mucho más fuerte por este aumento de la exigencia interior. Lo mismo ocurrirá si estando ya casado y viviendo con un presupuesto equilibrado, por una causa determinada, de repente empiezan a mermar de un modo sensible y sostenido los ingresos habituales. La causa de la tensión será aquí la disminución de la posibilidad exterior.

Puede ocurrir también que en un momento dado pase a ocupar un cargo de mucha más responsabilidad, en el que tenga que atender un gran número de asuntos enteramente nuevos y adoptar decisiones de gran envergadura. Este aumento de la exigencia del exterior producirá indudablemente una fuerte tensión en mí, por lo menos hasta que logre adaptarme a la situación. Y, por último, supongamos que mi posición profesional es satisfactoria, pero que empiezo a preocuparme seriamente por problemas conyugales a los que no veo una clara solución. Mi posibilidad interior de rendimiento descenderá y tendré que hacer constantes sobreesfuerzos para mantenerme al nivel habitual.

Tenemos aquí cuatro ejemplos correspondientes a los cuatro tipos de situaciones que pueden generar una tensión aguda.

Cuando cualquiera de estas situaciones adquiere un carácter muy intenso, o se prolonga, o se superponen varias de ellas, la tensión adquiere un carácter alarmante y produce un desequilibrio manifiesto en el conjunto de la personalidad.

## Clases de tensión



La tensión puede clasificarse siguiendo varios criterios.

Por su duración

a) Tensión aguda.- Es la que se manifiesta en un momento dado como resultado de una situación nueva, especial, que pone a prueba la capacidad de adaptación de la persona ante dicha situación. Es este tipo de tensión el que tratamos en el presente capítulo.

b) Tensión crónica.- Es producto de una problemática interior planteada en el individuo desde mucho tiempo atrás, y que hace que en cada situación actual la persona reaccione no de acuerdo con la situación presente, sino en virtud del antiguo malestar interior. De esta clase de tensión hemos hablado extensamente al referirnos a los estados de inseguridad. Prescindimos, pues, en este capítulo de su estudio y tratamiento.

Atendiendo a sus causas, la tensión es siempre producto de un esfuerzo interior que el sujeto ha de hacer para ponerse a la altura de las circunstancias. Este esfuerzo puede proceder, como ya hemos indicado, de las cuatro causas siguientes:

a) Por el aumento de las exigencias externas.- Más trabajo, mayor responsabilidad, problemas profesionales, peligros físicos, sociales, etc. Obligan al sujeto a emplearse con mayor rendimiento, a dar más de sí.

b) Por la disminución de las capacidades del sujeto.- Esto puede ser motivado principalmente por tres factores:

I. Problemas internos, preocupaciones y otras causas de tipo psicológico.

II. Por enfermedad. Especialmente por las enfermedades no manifiestas, solapadas; el sujeto no se da cuenta exactamente de su existencia, pero nota que algo no va bien, le cuesta más que antes hacer las cosas.

III. La edad. Llega un momento en el que inevitablemente se plantea el mismo problema. La avanzada edad causa una disminución en la capacidad de rendimiento activo, por lo menos en aquellos rendimientos que se basan de algún modo en el esfuerzo físico, en la energía vital. Las actividades de orden intelectual a veces se ven menos afectadas por esta curva involutiva de la edad. Pero, como la mayor parte de las personas realizan trabajos mixtos en los que una cosa se apoya en la otra, cuando declina la vitalidad, el individuo se encuentra disminuido no sólo en su energía física, sino también en su empuje para afrontar nuevas situaciones, en su capacidad de lucha, en su tendencia reactiva, sin hablar de otros varios problemas que crea el envejecimiento y de los que ya se habló en el capítulo tercero.

Es una situación que no se ha de considerar sólo en el anciano, sino en toda persona a partir de cierta edad. La vejez consiste elementalmente en pérdida de líquido, la persona se va secando, va perdiendo su componente endo. Las funciones del endo son las de asimilación y adaptación, es el elemento plástico que permite transformarse interiormente, adaptarse. Pierde, pues, facilidad de adaptación, de memoria, facilidad para asimilar nuevas ideas, nuevas costumbres, nuevas actitudes. Por un lado decrecen sus fuerzas y por otro, la capacidad de asimilar interiormente nuevas formas. Por eso tiende a refugiarse en sus actitudes tradicionales, que le salen de un modo automático y le exigen menos esfuerzo. Todo intento de adaptarse a nuevas formas y costumbres, e incluso el intentar mantener el mismo ritmo de trabajo que le era habitual, le exige enormes esfuerzos que son causa de una dolorosa y dramática tensión.

c) Por el aumento de las exigencias internas del sujeto. Hemos tenido ocasión de estudiar varios casos de éstos, al hablar de las crisis de desarrollo o crecimiento interno, en el capítulo décimo. Cada fase de desarrollo o madurez psicológica lleva consigo nuevas exigencias y valoraciones del mundo exterior, con lo que se produce un estado de tensión hasta que la persona consigue estabilizarse en el nuevo nivel alcanzado.

d) Por la disminución de las posibilidades del ambiente. Es típico el caso de las crisis económicas y laborales, la escasez de comida, en tiempo de guerra, etc. Todo déficit de suministro de lo que puede satisfacer las necesidades básicas, crea también un estado agudo de tensión.

Atendiendo al nivel en que se manifiesta la tensión, tenemos las siguientes normas:

a) Tensión física o nerviosa. Su causa puede ser un excesivo esfuerzo físico o una falta prolongada de descanso. Pero con muchísima frecuencia, la tensión nerviosa no es más que una derivación de la tensión emocional. Si esto es así se comprueba fácilmente observando si el descanso físico suficiente elimina por completo la tensión y la fatiga existentes.

b) Tensión afectiva o emocional. Ésta es, con mucho, la más generalizada, ya que todo conflicto o estado de emergencia, tanto de origen interno como externo, lo primero que provoca en nuestro psiquismo es la sensación de alarma, la inseguridad y el temor, esto es, emociones y estados afectivos. Pero ocurre que la tensión emocional se irradia hacia los demás niveles produciendo una agitación de la mente y definidas contracturas musculares, por lo que fácilmente se confunde con la tensión mental -«por pensar demasiado», como suelen decir erróneamente algunas personas - y con la tensión física o nerviosa -por la sensación de fatiga que siempre la acompaña-. En estos casos, el punto principal a considerar y a tratar deberá ser siempre lo emocional, ya que los demás síntomas no son más que derivaciones del problema afectivo y si éste no se resuelve debidamente, los demás serán rebeldes a todo tratamiento.

c) Tensión mental. También aquí hemos de decir lo mismo que en el caso de la tensión física. Existe la genuina tensión mental, que se produce siempre que la persona tiene que resolver problemas de índole estrictamente intelectual, cuando éstos son muchos, o muy graves o muy urgentes. Pero en los demás

casos la tensión pretendidamente mental no lo es más que de un modo secundario, ya que su verdadero origen radica en el nivel afectivo.

Es muy importante aprender a distinguir en la práctica la verdadera clase de tensión que uno sufre, al objeto de seleccionar las técnicas de modo que vayan dirigidas a la verdadera causa del problema. Se ahorrará con ello tiempo y molestias.

## Las manifestaciones de la tensión

La tensión puede provocar en las personas dos modos bien diferentes de reacción. En unos casos, la tensión desembocará en un estado agudo y pertinaz de depresión. En otros, en cambio, el efecto será un estado de excitación. Pero quizás lo más frecuente es que ambos estados se presenten en la misma persona de un modo alternante, cíclico, pasando de un período de depresión a otro de excitación -lo que hace creer a veces que la persona ha superado la crisis-, para caer nuevamente en otro de depresión, y así sucesivamente.

Aparte de estas manifestaciones de tipo general, la persona que sufre la tensión presenta un cuadro muy variado y complejo de síntomas particulares, que afectan a todos los niveles elementales de la personalidad. Los más característicos de estos síntomas son los siguientes.

En el cuerpo. Produce, en primer lugar, una rigidez muscular, que se traduce en movimientos un poco más agudos, más secos. Sus gestos dejan de tener fluidez, soltura. La respiración es tensa, retenida o bien brusca, pero superficial.

Aparecen disfunciones del aparato digestivo que se manifiestan en dos síntomas opuestos. En unas personas la tensión produce casi una paralización de las funciones digestivas, esto es, falta de apetito, digestión lenta y difícil, tendencia a un pertinaz estreñimiento; en otras personas en cambio, la tensión produce unos síntomas opuestos: mucho apetito, incluso voracidad -más que verdadero apetito es sensación de él-, rapidez digestiva y tendencia a la colitis. En los primeros domina con preferencia el sistema nervioso simpático, en los segundos el parasimpático.

Como síntomas particulares del sistema nervioso, vemos que las personas en que predomina el sistema simpático, en momentos de tensión tienen tendencia a la agitación, a pensar mucho, a moverse, a actuar. En quienes predomina el parasimpático, los problemas les paralizan: no tienen ganas de hacer nada, sienten una apatía general.

Es común a unos y otros la permanente sensación de fatiga, sin que dependa del tiempo dedicado al sueño. En este sentido es curioso notar que los de predominio simpático sufren de un fuerte insomnio, mientras que los de predominio parasimpático, en cambio, se sienten invadir por una sensación de sueño invencible que se hace cada vez más imperiosa. Pero todos ellos, después del descanso se despiertan con la misma sensación de agotamiento.

En el estado anímico la tensión produce una sensación difusa de malestar, que con frecuencia se focaliza en determinados puntos del cuerpo -en el epigastrio o «boca del estómago», en el pecho a nivel del corazón, en la garganta y en la cabeza acompañada de temor, de angustia. Hay una gran agitación e inestabilidad afectiva, con fuerte susceptibilidad y una notable dificultad para soportar cosas desagradables, protestando contra los menores sucesos adversos o las más insignificantes molestias.

En el aspecto mental lo característico es la sobreexcitación. El sujeto necesita estar pensando constantemente, manteniendo su mente en actividad febril; y al mismo tiempo, como es natural, padece una completa imposibilidad de concentrarse en nada concreto. En general, todo el rendimiento de la mente queda muy disminuido.

Finalmente, en la conducta la tensión se refleja en una pereza y una indolencia tales que parece que el afectado no tiene nada que hacer -es una reacción automática de huida, desentendiéndose de su conflicto interior- o por el contrario, se mueve mucho, se para una y otra vez a ordenar las cosas que debe hacer, pero en realidad no hace nada, sólo vagar de un lado a otro, pero sin una actividad constructiva; es otro modo de estar huyendo constantemente de su problema. Unos y otros tienen una gran dificultad de coordinación; empiezan una cosa y la dejan, cambian de opinión como de sitio. Es un constante ir en zig zag en el aspecto físico, en la actitud y las ideas.

## Orientaciones previas sobre las técnicas de tranquilización

Lo primero que tiene que hacer quien quiere resolver un estado de tensión es averiguar si se trata de un caso de tensión aguda o de tensión crónica.

Para ello tiene que examinar con atención si todos los síntomas que presenta la persona se explican de un modo claro y suficiente por las circunstancias que vive en la actualidad o en un pasado próximo. Cuando resulta que la reacción es excesiva o desproporcionada respecto a la situación actual, es claro indicio de que hay en la persona problemas antiguos todavía pendientes de solución interior, que requieren la aplicación de unos medios más profundos que los indicados en el presente capítulo. Tiene entonces que acudir a las explicaciones que hemos dado en los capítulos 8 al 11. No obstante, también esa persona podrá poner en práctica con provecho algunas de las técnicas que aquí se explicarán, pero ha de entender claramente que las técnicas del presente capítulo, todo lo más, podrán sólo amortiguar de un modo temporal su malestar, sin aportar solución definitiva alguna. Y lo mismo cabe decir de los casos, muy abundantes, en los que claramente se yuxtaponen las dos formas de tensión, la aguda y la crónica.

Una vez está claramente identificada la tensión aguda, conviene proseguir el examen del caso. Hay que precisar ahora qué clase de situación es la que ocasiona la tensión, hay que buscar sus causas, de acuerdo con el esquema que se ha dado al hablar de las clases de tensión.

¿La tensión es debida a un aumento real de las exigencias externas? Sean cuales fueren esas exigencias externas -exceso de trabajo, urgentes problemas familiares, etc.-, no hay duda que la persona está sometida a un penoso sobre esfuerzo en determinado sentido. La primera providencia a tomar será, pues, la de conseguir que, aunque sea de un modo provisional, el nivel afectado por la tensión pueda descansar. Para ello se elegirá la técnica adecuada para producir este efecto. Todo nivel que esté sometido a un esfuerzo excesivo o muy prolongado requiere, con absoluta necesidad, descansar para reponerse. Y ninguna técnica o medicamento podrán sustituir impunemente la satisfacción de esta necesidad. Lo que sí podrá darnos el medicamento o la técnica -ésta siempre con ventaja respecto a aquél, por conseguirlo mediante un adiestramiento naturales el poder descansar mejor, más profundamente.

Muchas veces, con sólo el descanso del nivel afectado -físico, afectivo, mental- la persona queda ya de nuevo equilibrada. Pero aún así, es conveniente hacer algo más para evitar una recaída inmediata en los casos en que la situación exterior persiste.

Ante esta clase de tensión, promovida por una mayor exigencia de las circunstancias externas, caben dos tipos de solución: aumentar la capacidad de rendimiento personal, o bien desplazarse, cambiar de ambiente o situación, si es que esto es posible o aconsejable en el caso particular de que se trate. Es decir, hay que seleccionar y aplicarse aquellas técnicas o procedimientos que elevan el tono personal, la energía consciente disponible, la decisión y la iniciativa, o bien, si parece mejor, buscarse otra ocupación, cambiar de domicilio, etc., según los casos.

Cuando la tensión es debida a la disminución real de las capacidades del sujeto, hay que estudiar el caso con cuidado.

Si la disminución de las capacidades es sólo de carácter transitorio -una enfermedad aguda, un disgusto familiar que produce depresión-, lo mejor que puede hacer la persona es buscar el modo de tener unos días de descanso y distracción, sin pretender ignorar el hecho y proseguir el trabajo como si no pasara nada.

Pero si la disminución de las posibilidades del sujeto tiene un carácter permanente -enfermedad crónica, edad avanzada, etc.- entonces el caso es más delicado. En principio, se impone evidentemente una reducción de la actividad proporcionada a la capacidad actual de la persona. Pero el verdadero problema surge cuando ésta no sabe aceptar su situación y resiste adaptarse a ella con serenidad. La única solución real a este problema, que inevitablemente llega a todo el mundo un día u otro, es el vivir con sinceridad los valores espirituales de la vida y la gradual pero efectiva desidentificación del Yo respecto a las pasadas experiencias en los planos que están actualmente declinando.

La tensión creada por el aumento de las exigencias internas del sujeto también es muy delicada. Requiere ante todo que la persona comprenda que está pasando por un estado transitorio que cristalizará en una nueva situación interna y externa, pero que mientras tanto ha de evitar toda impaciencia y cualquier decisión precipitada. Lo más conveniente es que de momento aplique su fuerza interior a luchar para mejorar su posición en el ambiente actual o que, si esto no es posible, que trabaje en su mejor formación psicológica y espiritual, en espera de su oportunidad. Sólo en último extremo deberá buscar un

nuevo ambiente -sea éste de tipo profesional, cultural, social u otro cualquiera- que parezca más adecuado a sus necesidades actuales ya definidas.

Por último, cuando la tensión es producto de una disminución real de las posibilidades del ambiente, caben, según los casos, varias soluciones:

- que aumente su capacidad efectiva de rendimiento.

- que emigre a un nuevo ambiente que ofrezca mayores posibilidades.

- si los medios anteriores no pueden ser aplicados en el caso concreto del sujeto, no le queda otro recurso que adaptarse lo mejor que pueda a la situación y, paralelamente, cultivar con dedicación sus facultades superiores, lo que le compensará con creces de la deficiencia que no puede solucionar en un nivel más elemental.

Este es, a grandes rasgos, el esquema del criterio a seguir para resolver las situaciones susceptibles de crear un estado de tensión. Con las técnicas que ahora vamos a explicar, así como con las ya explicadas y el contenido del resto del libro, creemos que se dispondrá de normas e instrucciones concretas más que suficientes para que se puedan poner en práctica todas aquellas que requiera cada caso particular.

## La respiración consciente

La respiración consciente es una importantísima técnica que puede aplicarse con tres finalidades distintas: para equilibrar el psiquismo, para estimularlo y para tranquilizarlo.<sup>1</sup>

1. Sacamos la descripción de estos ejercicios de respiración, así como los movimientos y la relajación que damos después, de nuestro libro Hatha Yoga. Su técnica y fundamento

a) Para equilibrar el psiquismo. La práctica consiste en la llamada respiración completa o integral.

Ejecución. Puede hacerse de pie, sentado o extendido, aunque las posturas más favorables son las dos primeras.

Después de hacer una espiración completa, deje de respirar voluntariamente durante dos o tres segundos, hasta que «sienta venir» el impulso de inspirar. Entonces, dejándose llevar de este impulso y apoyándose en él, permita al diafragma que dirija hacia los pulmones el aire sin esfuerzo alguno. Mientras esté haciendo este movimiento, apóyese mentalmente en él y amplíelo para hacerlo más profundo.

A continuación, y sin interrumpir la entrada de aire, eleve las costillas inferiores y expanda la parte media del tórax de modo que el aire entre ahora suavemente en la parte media de los pulmones. Acto seguido eleve la parte alta del pecho para que el aire entre incluso en los vértices pulmonares. Para lograr esto último, resulta práctico hacer un pequeño gesto de rotación con los hombros, tirándolos hacia arriba y hacia atrás, con lo cual se facilita el acceso del aire a la parte más alta de los pulmones. En el momento de hacer este gesto contraiga ligeramente el abdomen, con lo cual el aire será empujado asimismo hacia arriba.

Todos estos movimientos han de hacerse de un modo continuado, uno después de otro, formando una sola unidad, sin forzar ni violentar nada en ningún momento. El movimiento ha de resultar uniforme, suave y natural.

Retenga el aire en el pecho de uno a cinco segundos y, acto seguido, proceda a iniciar la espiración. Empiece aflojando la tensión de la parte alta del aparato respiratorio, siga con la parte media del mismo y termine con una relajación abdominal completa. El aire debe fluir siempre por la nariz, de un modo regular, suave y uniforme.

Se tendrá inmediata noticia de que se ejecuta correctamente, cuando se experimente una notable sensación de plenitud y satisfacción, que es posible haya experimentado ya alguna vez espontáneamente, al respirar de un modo profundo sin buscarlo ni saber de qué manera lo ha hecho. Se tiene entonces la impresión de que el aire llena no sólo el pecho, sino también la espalda.

El tiempo empleado en la inspiración ha de ser sensiblemente el mismo que se emplea en la espiración.

Este ejercicio puede hacerse de cinco a diez veces en una sola sesión. Y no hay inconveniente en que se hagan dos o tres sesiones al día. Pero recuerde que en ningún momento hay que forzar la inspiración, la retención o la expulsión.

La mente ha de estar atenta y seguir todo el proceso por dentro, esto es, sintiendo el movimiento que hacen las costillas y el diafragma y la sensación del aire cuando penetra en el pecho, cuando permanece dentro, y cuando sale.

b) Para estimular el psiquismo. Hay varios ejercicios, de entre los que seleccionaremos el de más fácil ejecución.

Después de una espiración completa, haga una inspiración integral durante cuatro segundos. Retenga el aire dentro durante ocho segundos. Expulse ahora el aire suave y regularmente, por la nariz, durante otros cuatro segundos.

Con la mente lo más tranquila posible, acompañe estos movimientos con las siguientes imágenes mentales. Al inspirar, visualice o imagine que la energía contenida en el aire, en forma de puntitos brillantes, entra dentro del organismo para vitalizarlo física, psíquica y mentalmente. Mientras dura la retención del aire, fórmese la imagen de que la energía se fija y se asimila profundamente, removiendo todas las impurezas que existen en el interior. Al espirar, visualice que todas las impurezas físicas, psíquicas y mentales, se expulsan al mismo tiempo que el aire viciado, dejándole completamente limpio, sano y fuerte en todos los aspectos.

Repita el ejercicio dos veces más. No olvide que debe evitar todo esfuerzo excesivo y, si es preciso, disminuya la duración del ejercicio de modo que no le cause la menor sensación de sofoco.

c) Para tranquilizar el psiquismo. El ejercicio específico para este objetivo es la respiración abdominal, aunque la respiración integral también produce este efecto tranquilizador cuando la persona está marcadamente excitada.

La respiración abdominal consiste prácticamente en el primer tiempo de la respiración completa. Después de hacer una espiración completa, deje de respirar voluntariamente durante dos o tres segundos, hasta que «sienta venir» el impulso a inspirar. Entonces, dejándose llevar de este impulso y apoyándose en él, permita al diafragma que dirija el movimiento abdominal por el cual dilatando el abdomen y la parte inferior de los pulmones hace que el aire entre en ellos sin esfuerzo alguno. Mientras esté haciendo este movimiento, apóyese mentalmente en él sin interrumpirlo y amplíelo para hacerlo más profundo.

A continuación, sin hacer ninguna retención, déjelo salir lentamente, siempre por la nariz, y procurando que este tiempo de salida sea algo más prolongado que el tiempo que ha durado la inspiración.

Puede repetir el ejercicio tantas veces como sea necesario hasta que se encuentre perfectamente tranquilo. Normalmente, bastarán cinco o seis respiraciones de esta clase, bien hechas, para que se note ya muy calmado.

Si al hacer esta clase de respiración nota alguna fatiga, altérnela con algunas respiraciones completas.

La respiración abdominal le será útil no sólo cuando quiera tranquilizarse, sino también cuando quiera llegar rápidamente a un grado de relajación profunda y cuando le cueste conciliar el sueño.

Los ejercicios de respiración pueden hacerse en cualquier momento del día, por ejemplo, en los momentos de cambiar de ocupación o para preparar adecuadamente el estado de ánimo al iniciar una entrevista difícil, etc., pero es muy aconsejable que se adquiera el hábito de practicarlos regularmente -por lo menos la respiración integral- todas las mañanas antes del desayuno, al mediodía antes de la comida y por la noche antes de la cena. Estos ejercicios pueden hacerse solos o combinados con movimientos físicos de gimnasia o de yoga, de los que hablaremos en seguida. También pueden combinarse con prácticas de



autocondicionamiento, de meditación yóguica o, en fin, pueden ejecutarse siempre que se requiera tener la mente tranquila y bien centrada.

## El ejercicio físico consciente

El ejercicio físico consciente es un medio excelente para - calmar cierto tipo de tensión, para aumentar y consolidar la energía del Yo-experiencia, para serenar la mente y para hacerle conseguir una mayor profundidad.

Cuando la tensión se origina en el nivel emotivo o en el mental, el ejercicio físico consciente producirá un excelente efecto de distensión y tranquilización general. Queda, pues, excluida esta técnica en la tensión ocasionada por un sostenido esfuerzo físico, que requiere, como es lógico, el descanso o la relajación consciente y además, siempre que la fatiga no sea excesiva, una actividad agradable de tipo intelectual o de tipo afectivo. Como se ve, se trata de proporcionar descanso al nivel hipertenso y de estimular una actividad agradable en otro nivel de la personalidad. Esta regla puede aplicarse a toda tensión que esté provocada por un exceso de cualquier función. A la tensión de origen mental convienen técnicas que permitan el descanso de la mente y movilicen el nivel afectivo o el físico; a la tensión de origen afectivo, descanso de este nivel y técnicas basadas en la actividad física o mental, y a la de origen físico, descanso del cuerpo y actividad afectiva o mental. De ahí la conveniencia de conocer técnicas para cada uno de los niveles de la personalidad. Y si la fatiga alcanza por igual a todos estos niveles, entonces la técnica maestra a utilizar es la relajación general consciente, de la que hablaremos luego.

Dentro de las técnicas que estamos estudiando ahora, que son las que utilizan la actividad física, podemos enumerar el simple paseo, el deporte, la gimnasia, el Hatha-Yoga, el Judo y, en general, todo lo que suponga un ejercitamiento sistemático del organismo.

A la hora de elegir hay que tener en cuenta, además de las posibilidades individuales de cada uno - edad, tiempo libre, disponibilidades económicas, etc, el fin complementario que se persigue, ya que las varias clases de ejercicio permiten cultivar diferentes aspectos de la personalidad. Si el interesado necesita o quiere cultivar al mismo tiempo el aspecto humano de contacto social y convivencia, entonces le conviene practicar un deporte de competición o de equipo.. Pero si, por su índole personal, precisa y desea ejercitar sólo su cuerpo sin miras al contacto social, entonces puede elegir entre la gimnasia, la natación y el Yoga, aunque me permito aconsejar que sea cual fuere la forma de ejercicio que se elija, no se deje de practicar el Hatha-Yoga.

La eficacia del ejercicio físico consciente no radica tan sólo en el hecho de «distraer» la atención de los problemas afectivos o mentales que preocupan a la persona, permitiendo así que estos niveles se tranquilicen. Este efecto existe, pero no es el más importante. La verdadera utilidad de esta forma de practicar el ejercicio consiste en que produce un aumento real de la energía consciente y fortalece así la mente y el Yo-experiencia.

La tensión provoca con mucha frecuencia una marcada y persistente depresión anímica, que no es más que el resultado automático del bloqueo mental de las energías positivas que circulaban libremente por el psiquismo antes de la situación conflictual. El Yo consciente queda disminuido energéticamente y se encuentra en inferioridad patente para enfrentarse con la situación. Pues bien, el ejercicio consciente no sólo permite que este bloqueo temporal se levante y la persona pueda recuperar su anterior estado positivo, sino que además introduce en la mente nuevas energías que aumentan de un modo real y permanente su potencia y estabilidad. Veamos cómo ocurre esto.

Cuando hacemos un ejercicio físico, se genera en nosotros una energía que consume nuestro organismo en el mismo ejercicio. Habitualmente, mientras nosotros estamos preocupados o pensando en otras cosas, el circuito de la energía queda limitado a nuestros niveles físico y vital. Pero si nuestra mente se conecta y se abre a la experiencia del esfuerzo, el circuito de energía pasa entonces también por la mente y la vitaliza. Todo cuanto hay que hacer es prestar plena atención al movimiento muscular que se realiza y a la sensación interna que de él nos proviene, para lo cual es necesario que el ejercicio se ejecute con lentitud y de modo constantemente deliberado.

Los dos requisitos, pues, para aprovechar las ventajas del ejercicio consciente son: deliberada lentitud y plena y constante atención.

Parece extraño, a primera vista, que el detalle de prestar o no atención a un esfuerzo muscular se traduzca en una diferencia tan grande en el resultado del ejercicio. Pero si se tiene en cuenta que nuestro nivel vital es un importante generador de energía y que el acto de prestar atención equivale a conectar la mente en aquella dirección, se comprenderá fácilmente que el ejercicio consciente produzca esta integración de la energía vital con nuestro Yo-experiencia, a nivel mental. Pero son cosas que no se nos han enseñado y sobre las que tampoco nos hemos dedicado a reflexionar por nosotros mismos; además, no estamos acostumbrados a pensar en la mente en términos de energía, sino tan sólo en términos de conocimiento y de representación.

De la misma manera que aquí utilizamos la atención para incorporar a nuestro Yo-experiencia mayor energía de orden biológico, puede también ser utilizada para incorporarnos energía procedente de los niveles superiores o espirituales. Ya lo estudiaremos más adelante. Lo importante es que se comprenda bien el mecanismo para poderlo aplicar correctamente, y comprobar entonces por propia experiencia que todo esto no son sólo teorías ni hipótesis, sino hechos y realidades.

Hemos dicho antes que para la finalidad del ejercicio consciente pueden elegirse aquellas disciplinas que sean más gratas a la persona: paseo, gimnasia, atletismo, deportes. Pero no hay duda que la práctica más idónea para la finalidad que perseguimos es el Hatha-Yoga, puesto que su espíritu radica precisamente en estos principios de lentitud y atención. Los deportes, en cambio, por la rapidez que suelen exigir en sus movimientos se prestan más difícilmente a esta atención interna que se precisa. Quizás la única excepción la presenta el judo que, si se enseña en la debida forma, requiere a la vez la mayor atención interna y externa.

## El Hatha- Yoga

Es el yoga que se propone llegar a la integración mental partiendo de la conciencia del cuerpo físico. El Hatha-Yoga se compone de varias prácticas, pero las principales son: ejercicios o posturas físicas y ejercicios especiales de respiración.

Las posturas y ejercicios físicos que se ejercitan en el yoga son bastante distintos que en gimnasia, aunque a veces parezca lo contrario. Con los ejercicios de yoga se logra, es cierto, una gran flexibilidad corporal, pero sólo para que ésta se traduzca en un mejor funcionamiento de todos los nervios que salen de la columna espinal; y esto a su vez como medio para lograr una integración mental.

Si las articulaciones entre las vértebras empiezan a endurecerse, los nervios también sufren esta consecuencia; mientras que si se conservan elásticas, todo el sistema nervioso funciona bien. Como nuestro organismo depende del sistema nervioso, manteniendo la columna vertebral elástica, se mantiene prácticamente-todo el organismo en buen estado.

Los ejercicios de yoga están calculados para producir determinados efectos sobre centros nerviosos, columna vertebral y glándulas endocrinas. Se hacen de modo que presionen sobre un punto determinado, o interrumpan la circulación, y cuando vuelve a ponerse en marcha entonces su presión empuja por ejemplo a una determinada glándula, gracias a lo cual se obtiene su mejor funcionamiento. No se trata de una activación muscular, como en la gimnasia occidental, sino de obtener un cambio en profundidad de la personalidad -pues nuestra personalidad está profundamente influida por las glándulas endocrinas y modificar beneficiosamente el funcionamiento de estas glándulas es transformar nuestro cuerpo y al mismo tiempo nuestro estado mental.

Para que se produzca la incorporación de la energía y de los estados inducidos en cada ejercicio, es necesario que la mente esté atenta a todo el desarrollo del ejercicio, dirigiéndolo, como dejamos indicado al hablar del ejercicio físico consciente.

A continuación se describen los principales ejercicios de Hatha-Yoga y sus efectos.

### ***1. Padahastasana o postura de la cigüeña***

Se ejecuta de pie, teniendo los brazos caídos junto al cuerpo. Luego los va levantando con lentitud mientras aspira aire, hasta que estén en postura vertical. Hay que mantenerse de este modo durante unos segundos sin respirar. Luego se empieza a espirar, y a la vez se va doblando el tronco hacia delante, sin torcer la postura de brazos y cabeza, hasta que ésta llega a las rodillas, que no deberá doblar, cogiendo los tobillos con las manos. Así vuelve a mantenerse unos segundos sin respirar, con los pulmones vacíos.

Cuando se agote su capacidad, sin forzarla, levanta poco a poco el tronco, cuidando de que los brazos sigan siempre en línea recta, y simultáneamente va aspirando aire, hasta volver a la postura vertical. Y luego baja los brazos lentamente, espirando.

Actitud mental: durante todo el ejercicio debe dirigir la atención al punto central entre los ojos, dentro de la frente.

Nota.- Debe ejecutar este ejercicio de tres a cinco veces, tratando de ir prolongando cada vez más el tiempo que permanece sin respirar en los momentos antes indicados.

La flexión será más fácil contrayendo el abdomen. No podrá al principio llegar con la cabeza a las rodillas, pero no importa, pues lo que debe procurar es mantener el tronco lo más recto posible durante la flexión, sin exagerar la curvatura de la espalda. Conviene que al levantarse lo haga con mucha lentitud para evitar una posible sensación de mareo proveniente del cambio de presión sobre la cabeza al cambiar de postura con excesiva rapidez. En éste como en todos los ejercicios de yoga no hay que forzarse, sino proceder con constancia y suavidad para lograr los máximos resultados y evitar retrocesos.

Efectos corporales.- Estimula todos los órganos abdominales, concretamente el hígado, el páncreas y los riñones. También quedan irrigados por la sangre los órganos sexuales y sus nervios, con lo que se vigoriza su actividad. Es excelente para los nervios y músculos dorsales, y tiene un gran efecto de vigorización cerebral. Remedio eficaz para la constipación y la adiposidad.

Psíquicos.- Aumenta la energía psíquica, la confianza en sí mismo, la serenidad, la claridad mental y el optimismo.

## ***2. Sarvangasana o postura de todo el cuerpo***

Es uno de los asanas más importantes, por sus efectos físicos y psíquicos.

Ejecución.- Estando tendido en el suelo, boca arriba, teniendo los brazos junto al cuerpo y las palmas de las manos en el piso, inspirar. Y entonces levantar poco a poco ambas piernas del suelo hasta formar ángulo recto con el tronco; apoyando con fuerza en las manos, empieza a elevar el tronco, manteniéndolo en ángulo recto con las piernas, por lo que la posición de éstas, que siguen estiradas, desciende hasta quedar los pies a la altura de la cabeza. Se apoya ahora en los codos y, doblando los antebrazos, coloca las manos sobre las costillas en la espalda para mantenerse en equilibrio. Y en seguida levanta del todo el tronco y piernas hasta quedar en línea vertical todo el cuerpo, formando ángulo recto con la cabeza. A fin de mantener mejor el equilibrio, acercar las manos a los omóplatos. Durante el movimiento hay que hacer respiración abdominal.

En este momento, sirven de sostén al cuerpo la parte posterior del cuello y la cabeza, los hombros y los codos, todos en contacto con el suelo. El mentón debe aplicarse con fuerza al extremo superior del esternón.

Cuando logre conseguir esta postura con perfección, debe mantenerse unos segundos en ella relajando los músculos todo lo que pueda, aunque no tanto que pierda el equilibrio.

Para volver a la postura inicial, se procederá lo mismo, pero a la inversa, procurando evitar todo movimiento brusco del tronco y de las piernas, más aún que en la subida. Al terminar conviene hacer un ejercicio de relajación general, que explicamos más adelante.

Actitud mental.- La atención centrada en el cuello y en la nuca, aunque esto sólo cuando se ha logrado la postura correcta.

Nota.- No debe practicarse más que una vez y manteniendo su duración entre uno y doce minutos, aunque al principio debe comenzarse con un mínimo de tiempo e irlo aumentando progresivamente con máxima lentitud, un minuto cada quince días. A los primeros síntomas de malestar o sensación de pesadez en las piernas, debe deshacer la postura. Es difícil lograr la perfecta verticalidad. Cuando se consigue, se experimenta una sensación general de descanso y no hace falta apenas esfuerzo para mantenerse. Las dificultades de respiración desaparecen con la práctica.

Efectos.- Deja descansar al corazón, y favorece la desaparición de congestiones venosas en piernas y vísceras abdominales. Estimula el tiroides y órganos del cuello y tórax, así como el sistema simpático y por lo tanto todos los órganos de la vida vegetativa que de él dependen.

Psíquicos.- Facilita el dominio sexual, pues favorece la absorción de la secreción intersticial, fortaleciendo por lo tanto la vida física y psíquica en general. Estimula la inteligencia, la afectividad y la capacidad motora, y produce en todo el psiquismo una sensación de tranquilidad y energía que renueva y vigoriza la personalidad.

### ***3. Matsyasana o postura del pez***

Es complementario del anterior y conviene por lo tanto hacerlo después de él. Se ejecuta sentado en el suelo en la postura llamada del loto o Padmasana.

Padmasana.- Estando sentado con las piernas juntas y extendidas, doblar primero la pierna derecha y colocar el pie sobre el muslo izquierdo lo más cerca posible del abdomen hasta que la planta del pie quede al aire y la rodilla esté tocando al suelo. Luego doblar la pierna izquierda y colocar el pie sobre el muslo derecho, simétricamente al otro. Hay que mantener recta todo el tiempo la columna vertebral, y las manos

pueden ponerse o bien una encima de otra sobre los dos talones, o con los brazos extendidos de forma que las muñecas se apoyen en las rodillas, uniendo por sus extremos los dedos índice y los demás extendidos.

Entonces, y aquí empieza el Matsyasana, se va inclinando hacia atrás, con la ayuda de manos y codos, hasta que la parte superior de la cabeza toque el suelo, quedando la cabeza inclinada hacia atrás en ángulo recto y toda la espalda formando un arco. Colocado así no queda más que cogerse con las manos los pies, y hacer la respiración abdominal. Después de deshacer esta postura, conviene tenderse horizontalmente sobre el suelo y descansar.

Actitud mental.- Debe dirigir la atención al plexo solar.

Nota.- Los que no puedan hacer el Padmasana, que sirve de postura inicial, deberán hacer el ardhamatsyasana, que es el mismo ejercido en forma simplificada, partiendo del sukhasana. El sukhasana o postura fácil se practica así: sentado en el suelo con ambas piernas extendidas y juntas, doblar la derecha y colocar el pie bajo el muslo izquierdo. Entonces doblar la pierna izquierda y colocar el pie izquierdo debajo del muslo derecho. Pueden doblarse las piernas en orden inverso, es decir, empezando por doblar la pierna izquierda. Deberá mantenerse siempre el tronco recto de modo natural. Colocado así, todo lo demás es igual, echarse hacia atrás hasta colocar la cabeza sobre el suelo. Las manos en este caso sobre los muslos.

Efectos.- Masaje en todas las partes congestionadas del cuello y tórax. Se estimulan las glándulas tiroideas y paratiroides con una mayor irrigación sanguínea. El aire llega al vértice superior de cada pulmón. Y se estimulan también los nervios cervicales como las glándulas del cerebro. La columna vertebral adquiere mayor flexibilidad, complementaria de la que le proviene de otros asanas. La libre entrada del aire produce una esponjosa sensación de descanso. La acción beneficiosa sobre el plexo solar, favorece la tranquilización emocional y estimula la actitud positiva.

#### **4. Halasana o postura del arado**

Su ejecución es como sigue: se extiende sobre el suelo de espaldas, con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas hacia abajo. Entonces inspira y comienza a elevar las piernas poco a poco sin doblarlas, hasta que formen ángulo recto con el tronco, continuando luego elevándolas más, junto ya con el cuerpo, y apoyando para esto con fuerza las manos en el suelo. Así se continúa doblando el cuerpo hacia atrás hasta que la punta de los pies toque el suelo por encima, o sea, más allá de la cabeza. Así permanece durante cinco a quince segundos, respirando con tranquilidad y regularidad.

Luego dobla el tronco un poco más aún, de modo que los pies lleguen algo más lejos, teniendo siempre rectas las piernas. Y vuelve a quedarse así otros cinco a quince segundos.

Todavía, si se puede, continúa alejando aún más los pies de la cabeza, de forma que el cuerpo se afirme sobre las vértebras cervicales. De este modo se consigue que toda la columna vertebral tome parte en el ejercicio. Debe procurarse mantener esta postura todo el tiempo posible, sin hacer un esfuerzo excesivo.

Luego la deshará con suavidad hasta volver a la posición inicial. Y se relajará.

Otra forma de este mismo ejercicio, es poner los brazos más allá de la cabeza, en el suelo, cuando las piernas pasan por encima de ella. Y otra también, colocar las manos detrás del cuello, en vez de situarlas más allá de la cabeza.

Actitud mental.- La atención debe centrarse durante los movimientos en la columna vertebral y en los momentos estáticos, en la nuca.

Nota.- La duración de este ejercicio debe ser de uno a cuatro minutos, no debiendo nunca rebasar este tiempo máximo.

Deben evitarse brusquedades en los movimientos, procurando que todo el ejercicio se desarrolle dentro de una cohesión homogénea. Se respirará sosegadamente en las etapas estáticas. Las principales dificultades desaparecerán procurando evitar las rigideces en los músculos del cuello y el tronco.

Efectos.- Muy saludable sobre la columna vertebral y la médula y sus centros nerviosos. Aumenta la irrigación sanguínea de todos los órganos abdominales, y del cerebro. Es de óptimos efectos para trastornos menstruales.

En el orden psíquico aumenta la actividad psíquica general y produce una gran agilidad y energía de carácter, así como dominio de uno mismo.

### ***5. Bhujangasana o postura de la cobra***

Hay que extenderse en el suelo boca abajo, y colocar sobre el piso las palmas de las manos situándolas debajo de las axilas. Entonces inspirar. Y luego, poco a poco, ir levantando la cabeza y a continuación la parte superior del tronco sin apoyarse en las manos, sino haciendo tracción con los músculos de la espalda. Llegado hasta donde den de sí los músculos, se hace uso de las manos para acabar de erguir la mitad superior del tronco, procurando no elevar la parte inferior, desde el ombligo hacia abajo. Después de breves instantes en esta postura, espirar lentamente mientras la va perfeccionando. Durante el tiempo que mantenga el asan a hará una respiración superficial.

El descenso lo hará lo mismo pero a la inversa, empezando por apoyarse con las manos hasta que pueda continuar sin utilizar más que el esfuerzo de los músculos de las manos. Al terminar debe relajarse bien.

Actitud mental.- Prestar atención a la columna vertebral, a las distintas vértebras que va doblando según progresa el ejercicio.

Nota.- El asana puede mantenerse como máximo entre cinco segundos y un minuto, pudiendo repetir el ejercicio entre tres y siete veces.

El movimiento debe iniciarse sin la ayuda de las manos, como queda dicho, y la flexión de la columna debe hacerse lenta y progresivamente. Es importante no levantarse mucho, sino curvar bien la columna vertebral desde la cabeza a la región lumbar. Hay que procurar que los pies, se separen en los momentos de máxima flexión. Una vez terminado conviene apoyar la frente en el suelo, y se percibirá un alivio y descanso del cuello.

Efectos.- El ejercicio proporciona una gran flexibilidad a la columna vertebral, corrigiendo deformaciones, y beneficia a todo el sistema nervioso. Estimula los riñones y facilita su purificación y eliminación, lo mismo que todas las vísceras abdominales, corrigiendo la obesidad, incluso la de origen endocrino.

Psíquicamente produce dominio neuromuscular.

## ***6. Shalabhasana o postura del saltamontes***

Se extiende en el suelo boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas sobre el suelo. La cabeza puede estar apoyada en el mentón o en la frente, a voluntad. Se hace una inspiración completa, y entonces con un impulso enérgico 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 desciende lentamente las piernas y espira el aire.

Actitud mental.- La atención debe estar centrada en las últimas vértebras de la columna.

Nota.- El ejercicio puede hacerse de tres a siete veces, procurando alargar la duración de los momentos en que las piernas se mantienen en alto, a medida que va consiguiendo hacer este ejercicio sin excesiva violencia.

Hay muchas personas que encuentran gran dificultad en elevar las piernas del suelo, por el movimiento brusco y rápido que requiere. Conviene evitar que se doblen o se separen las piernas cuando se elevan. El ejercicio se facilita si se colocan las manos unos pocos centímetros más arriba.



Efectos.- Produce una fuerte presión sobre el intestino y las vísceras del abdomen, evitando y corrigiendo la constipación y tonificando el hígado y los riñones. Fortalece los músculos del abdomen y de las regiones lumbar y sacra. Estimula los nervios que salen de la columna vertebral. Y produce una sensación de alivio y ligereza, incrementando simultáneamente la sensación de vigor y energía.

### **7. Dhanurasana o la postura del arco**

Extenderse en el suelo boca abajo. Doblar las rodillas y cogerse los tobillos. Inspirar. Levantar el tronco del suelo, como en el Bhujangasana, y simultáneamente tirar con las manos de las piernas para levantarlas cuanto sea posible doblando también a la vez la espalda. Entonces espirar y luego seguir en esta postura todo el tiempo posible haciendo una respiración superficial. En cuanto note fatiga, ir deshaciendo lentamente la postura y finalmente relajarse unos momentos.

Actitud mental.- La atención centrada en la región pélvica y sacra.

Nota.- Al principio puede hacerse hasta tres veces, y luego cada semana se ejecuta una vez más hasta un máximo de siete veces. Si se encuentra excesiva dificultad, cabe empezarlo con las piernas separadas, aunque, una vez superada dicha dificultad, hay que conseguir practicarlo con las piernas juntas.

Efectos físicos.- Da elasticidad a la columna vertebral, y activa las glándulas endocrinas, sobre todo el tiroides.

Psíquicos.- Proporciona vivacidad a la mente y aumenta la energía de carácter.

### **8. El arbolito**

Se comienza estando de pie, con los brazos caídos junto al cuerpo y dejando apoyar todo el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. Entonces se eleva el pie izquierdo resbalándolo hacia arriba sobre la pierna derecha en su parte interior, hasta que el talón toque el arco de la ingle derecha por debajo, quedando los dedos apoyados con fuerza sobre los músculos abombados situados sobre la rótula de la rodilla derecha. El pie debe quedar bien colocado, pudiendo hacer uso de las manos para ello.

Una vez así, se juntan las manos ante el pecho en posición de orar, y tras unos instantes de permanencia en esta postura, se van elevando los brazos lentamente, sin separar las manos, mientras se inspira con lentitud terminando a la vez la inspiración y la elevación de las manos a la mayor altura posible. Y de nuevo vuelve a detenerse en esta postura unos instantes.

Dejando así los brazos, se dobla el tronco hacia delante hasta que las manos toquen el suelo, mientras se va espirando con lentitud. Nuevamente se detiene unos instantes.

Y por fin levanta, siempre con lentitud, el tronco hasta quedar derecho, con los brazos en alto y las manos juntas, mientras va inspirando. Baja entonces los brazos volviendo a quedar con las manos juntas ante el pecho. Finalmente aspira y baja el pie izquierdo a su posición primera. Y descansa.

Después repite el ejercicio con la otra pierna.

Actitud mental.- La atención tiene centros distintos en los distintos momentos del ejercicio: durante la flexión, el abdomen; cuando está en posición erguida, la nuca. Esta atención ayuda a mantener el equilibrio.

Nota.- Debe practicarse una sola vez sobre cada pierna, yendo con mayor lentitud cada vez, a medida que progresa en perfeccionar su ejecución.

Efectos físicos.- Estimula los procesos de la digestión y eliminación de alimentos y el funcionamiento de los riñones, favorece la desaparición de la grasa abdominal. Ganan elasticidad la articulación coxo-femoral y los músculos de la pantorrilla así como los abdominales.

Psíquicos.- Proporciona seguridad y tranquilidad. Ayuda al dominio del sistema nervioso.

### ***9. Ejercicio de extensión general***

Éste y el siguiente no son propiamente ejercicios de Yoga, pero me permito recomendarlos por su gran utilidad.

Ejecución.- Se hace de pie, teniendo las piernas juntas y los brazos caídos y pegados al cuerpo. Entonces, mientras se va inspirando profunda y lentamente, se levantan los brazos hacia delante y hacia arriba, paralelos, extendiéndolos cada vez con mayor fuerza y como si quisiera desprenderlos de sí, y elevarse sobre el suelo. Mientras tanto, va elevando los talones, hasta quedar en el punto máximo de extensión, de puntillas y con los brazos totalmente extendidos hacia arriba tocándose las puntas de los dedos de ambas manos. Llegado aquí, continúe con la actitud total de máximo estiramiento y sosteniendo el aliento, mientras va bajando los brazos hasta dejarlos en posición horizontal. Interesa en todo momento, especialmente a partir de haber logrado este punto máximo, experimentar la sensación de estiramiento total de dedos, manos, brazos y hombros, y se consigue tratando de alejarlos del cuerpo con la mayor fuerza que sea posible, aunque sin movimientos bruscos.

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.

Una vez terminado el ejercicio conviene descansar y hacer una respiración completa.

Efectos.- Activa músculos que no solemos ejercitar y asimismo la circulación de la sangre. Y fortalece el sistema nervioso.

### **10. Ejercicio de contracción muscular**

Ejecución.- Se hace de pie, teniendo ambas piernas separadas y los brazos junto al cuerpo.

Lo primero una inspiración completa. Luego cerrar las manos y contraer todos los músculos del cuerpo, poniendo la máxima fuerza en los brazos, mientras dobla 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.

La contracción debe verificarse gradualmente procurando ejercitar en ella todos los músculos posibles. Y una vez llegado al punto de máxima contracción, hay que permanecer así unos segundos. Entonces, repentinamente, aflojarlos todos y espirar por la boca.

Finalizado el ejercicio descansar y hacer una respiración completa.

Efectos.- Fortalece todos los músculos así como el sistema nervioso en general.

Nota.- Este ejercicio y el anterior, de extensión general, se complementan, así que conviene hacer uno a continuación del otro. Pero no se hará más que una vez cada uno. Cuando se li i estado bastante tiempo sentado o sin moverse, su práctica consciente produce una intensa sensación de descanso y relajación para el cuerpo y para la mente. Además en ambos se movilizan músculos que de ordinario suelen usarse muy poco y esto facilita la práctica de la relajación consciente, pues en ella la relajación llega a hacerse consciente también para estos músculos.

El Hatha-Yoga dispone a la meditación. A través de los ejercicios físicos y de respiración, se sigue un proceso de interiorización de la mente, que descubre y toma conciencia de la propia energía vital y de niveles cada vez más profundos. Este camino lleva, pues, de un modo natural al Yoga de la meditación, no en el sentido religioso occidental de flujo del pensamiento sobre una serie de ideas sagradas o de conversación con Dios, sino como concentración fija de la mente en determinados símbolos o fuerzas, del mundo interior, profundizando en ellos. Y el Hatha-Yoga, que ante todo tranquiliza y fortalece la mente, lleva de la mano hasta el umbral de la meditación.

Los ejercicios que hemos descrito se complementan con los de respiración que ya hemos expuesto y con la relajación general consciente que vamos a ver a continuación.

## La relajación general consciente

Éste es un ejercicio típico de tranquilización, pero si se ejecuta correctamente, tiene también un alto efecto de fortalecimiento psíquico general.

El efecto tranquilizador de esta práctica se fundamenta en el hecho de que existe una estrecha correlación entre el tono muscular, el estado de ánimo, el ritmo respiratorio y la actividad mental. Si mediante un adiestramiento conseguimos disminuir a voluntad el tono muscular y el ritmo respiratorio -es decir, los dos factores fisiológicos-, automáticamente se calmarán el estado de ánimo y la mente.

El efecto fortalecedor de la relajación se debe básicamente al mismo mecanismo explicado al hablar del ejercicio consciente. Sólo que aquí la energía que se hace pasar por la mente consciente tiene tres procedencias:

a) La que se genera gracias a la respiración que, aunque disminuida, sigue su curso normal.

b) La energía procedente de la descontractación muscular, esto es, del cese de las contracturas de varios grupos musculares que ya habitualmente existen en nuestra actitud vígilica normal, pero que se incrementan en todos los casos de tensión.

c) El remanente de la energía actualizada por el esfuerzo físico anterior -ya que se recomienda practicar la relajación después de los ejercicios de Yoga, de gimnasia o deportivos-, y no consumida en el mismo ejercicio físico.

Cuando la relajación se ejercita de un modo inteligente y sistemático, sus efectos son tan notables que, como suele ocurrir en estas materias, parecen totalmente desproporcionados a los «esfuerzos» que el ejercicio requiere. He aquí los más destacados:

- Perfecto descanso del cuerpo.

- Recuperación extraordinariamente rápida de toda clase de fatiga.

- Mejora del funcionamiento del cuerpo en general y curación de los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por tensión.

- Aumenta la energía física, psíquica y mental.
  
- Tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva.
  
- Consigue el perfecto descanso de la mente a voluntad.
  
- Aumenta la energía, claridad y penetración de los procesos mentales.
  
- Facilita el desarrollo de nuevas facultades de percepción superior: intuición, sentimientos estéticos, etc.
  
- Conduce a nuevos estados subjetivos de interiorización.
  
- Facilita el eventual despertar de la conciencia espiritual.

Los requisitos esenciales para conseguir una perfecta relajación general consciente, son los siguientes:

1.º Progresiva distensión de todos los músculos, superficiales y profundos.

2.º Total tranquilización emocional.

3.º Cese de todo movimiento mental, es decir, de todo pensamiento, imagen o idea.

4.º En ningún momento se ha de perder la conciencia, esto es, la atención-voluntad que constantemente dirige el proceso de relajación progresiva a lo largo de toda su duración, y que cuando se alcanzan las fases adelantadas se convierte en conciencia-testigo o atención central.

Estos requisitos pueden parecer muy difíciles o hasta inalcanzables, sobre todo a quien ya ha intentado en alguna ocasión obtener de algún modo este descanso perfecto, sin haber conseguido otra cosa que ponerse nervioso o haberse quedado dormido. Es muy natural que cualquier persona que inicie la relajación sin otra preparación que su buena voluntad, fracase una y otra vez en su intento de apaciguar la mente.

La relajación bien hecha requiere un adiestramiento progresivo, un aprendizaje sistemático, gracias al cual se van controlando poco a poco todos los planos del psiquismo y se van aprendiendo a superar uno por uno cuantos obstáculos se interponen en el proceso. La relajación consciente -por lo menos en sus fases adelantadas- requiere, en efecto, un dominio casi perfecto del cuerpo, de las emociones y de la

mente. Por eso de ningún modo se ha de confundir con la clásica siesta que se suele hacer después de la comida de mediodía, ni con el hecho del simple reposo durante el cual se deja que la mente divague a su gusto o que se quede adormilada.

Condiciones materiales.- Veamos ahora cuáles son las mejores condiciones materiales para el aprendizaje de la relajación.

Cuando la relajación se hace inmediatamente después de las posturas de Yoga, como es preferible, entonces el momento, el lugar y el vestido ya están resueltos. Pero cuando la relajación consciente se emprende como ejercicio único, es útil conocer y seguir las normas siguientes:

Lugar.- Ha de ser tranquilo, bien ventilado y a salvo de interrupciones inoportunas. Se puede hacer sobre el suelo, encima de una manta doblada o sobre la cama, pero en este caso sin almohada.

La temperatura de la habitación ha de ser tal, que en caso de quedar dormido no exista la posibilidad de enfriarse. En invierno por lo tanto, será conveniente cubrirse con una o dos mantas. Hay que evitar toda corriente de aire, incluso en verano.

En cuanto a la tranquilidad del lugar, si no puede conseguirse un silencio completo, cosa bien difícil en nuestras ciudades, puede también hacerse donde los ruidos sean ya habituales. Hay que asegurarse de que durante el tiempo del ejercicio nada ni nadie vendrá a interrumpir bruscamente la práctica.

La luz que mejor conviene es una suave penumbra.

Ropa.- No es necesario desvestirse, aunque sí imprescindible que la ropa no cause la menor molestia al cuerpo, por lo que se tendrá mucho cuidado en aflojar aquellas prendas que produzcan alguna presión: cinturón, corbata, cuello de la camisa, zapatos, etc.

La hora que según la experiencia parece más aconsejable es una media hora antes de la comida del mediodía y de la noche. No aconsejo hacerlo después de comer, porque el torpor mental que suele invadir en este momento no es el más adecuado para ningún aprendizaje. Practicada antes de la comida, la relajación facilitará de modo sorprendente la digestión.

Duración.- Los primeros quince días, lo mejor es dedicar al entrenamiento dos sesiones de quince o veinte minutos. A medida que se vaya adquiriendo más práctica el ejercicio podrá prolongarse sin dificultad hasta media hora o más.

Posición.- La mejor posición para el aprendizaje es, sin eluda alguna, extendido de espaldas, boca arriba, los pies algo separados entre sí, los brazos a los lados del tronco sin rigidez, con las palmas de las

manos hacia arriba o hacia abajo, como sea más cómodo. Toda la postura ha de hacerse del modo que resulte más cómoda y natural. Salvo en casos de necesidad muy personal, no es aconsejable utilizar almohadas ni ningún otro artificio.

Cuando ya se tiene práctica, la relajación puede también hacerse sentado cómodamente en un buen sillón, aunque nunca se conseguirán así resultados tan rápidos como en la postura que hemos indicado antes.

Los ojos pueden mantenerse cerrados del todo o semicerrados.

Otras observaciones importantes.- Al empezar la relajación es conveniente hacer siempre dos o tres respiraciones completas. Lo mismo se hará al terminar el ejercicio y siempre que tenga que interrumpirse por algo imprevisto.

Nunca debe interrumpirse bruscamente la relajación. El alejamiento o acercamiento consciente del cuerpo se hace siempre mediante dos elementos: la mente y la respiración; y su acción ha de ser en todo momento suave y gradual. Por lo tanto, si se ha de interrumpir súbitamente la relajación, en vez de intentar moverse o hablar en seguida, lo primero que hay que hacer es tranquilizarse y evitar todo sobresalto; hay que pensar con calma que dentro de un momento se va a dejar este estado y volver al normal; hay que respirar poco a poco más profundamente y después abrir los ojos y mover las manos y los pies. A continuación ya puede moverse sin el menor inconveniente.

La correcta actitud mental es el eje de todo el aprendizaje de la correcta relajación. La mente consciente ha de llegar a ser el elemento dinámico y rector de todo cuanto está por debajo de ella: cuerpo físico y sus sensaciones, sentimientos, imaginaciones y pensamientos.

La actitud mental que se ha de tener indispensablemente durante todas las fases de la relajación, consiste en mantener la atención perfectamente despierta y tranquila de modo que pueda dirigir, desde el principio hasta el fin, todo el proceso psicofisiológico como se indicará en su lugar. Esta atención al principio será intermitente por la habitual interferencia de pensamientos, imágenes y recuerdos, pero poco a poco gracias a la práctica constante y al esfuerzo dirigido, la mente se irá estabilizando y el foco mental de la atención podrá dirigirse y mantenerse a voluntad durante todo el tiempo necesario sobre los puntos requeridos. Los estados mentales se irán transformando a medida que se progresa, hasta llegar al punto en que la mente podrá mantenerse completamente despierta aparte de toda operación mental, esto es, se mantendrá completamente tranquila y despierta sin pensamiento alguno: es el estado que denominamos conciencia-testigo o atención central. Es la fase final de la relajación en su aspecto mental y cuando se llega a alcanzar, aunque sólo sea por breves instantes, produce una transformación profunda de toda la personalidad.

Ahora, pues, solucionados los preliminares externos e internos, extendido ya cómodamente sobre la cama, envuelto en una suave penumbra que invita al silencio y al recogimiento, entremos propiamente en el aprendizaje de la relajación.

## EL APRENDIZAJE PROGRESIVO DE LA RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE

### Primera y segunda fases

#### *Primera semana*

Una vez colocado en la postura y demás condiciones indicadas anteriormente, proceda, con calma, del modo siguiente:

1.º Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz y con la boca cerrada.

2.º Piense que va ahora a relajar todo el cuerpo porque usted así lo desea.

3.º A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4.º Haga ahora diez respiraciones normales, pero algo más lentas, repitiendo a cada espiración, esto es, al sacar el aire por la nariz, este gesto de aflojamiento general, que es el mismo que seguramente habrá hecho en muchas ocasiones, cuando estando muy fatigado, ha podido al fin tenderse en la cama y, suspirando, «se deja caer del todo en ella». Mantenga clara en la mente esta idea de aflojar, soltar y relajar todo el cuerpo y repita una y otra vez el gesto a cada nueva espiración.

5.º Descanse unos momentos, uno o dos minutos, y aprovéchelos para mirar mentalmente el estado en que se encuentra el cuerpo, es decir, para tomar clara conciencia de la sensación que le viene del cuerpo mientras está en este estado de reposo.

6.º Piense que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vígilico normal.

7.º Haga tres respiraciones, siempre por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

8.º Después de la tercera respiración mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.



La ejecución de este ejercicio durará en conjunto tan sólo unos diez minutos, pero para los primeros días es suficiente.

Recuérdese lo que hemos dicho referente a la duración y frecuencia de la relajación en la parte teórica y, en consecuencia procúrense hacer dos de estas sesiones de entrenamiento cada día.

Es evidente que la relajación conseguida por ahora será todavía bastante imperfecta, pero si cumple estrictamente estas instrucciones habrá empezado a acostumbrarse a manejar todos los elementos que le asegurarán más adelante una relajación perfecta. Por favor, insistimos, no descuide ninguna de las indicaciones que le damos, todas ellas son esenciales y es importante aprender desde el principio su correcta ejecución; le facilitarán enormemente el conseguir con la máxima rapidez y perfección las fases más adelantadas y difíciles.

### *Segunda semana*

1.º Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz.

2.º Piense que va ahora a relajar todo el cuerpo.

3.º A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea usted consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4.º Haga ahora cinco respiraciones normales, pero algo más lentas, repitiendo a cada respiración este gesto de aflojamiento general.

5.º Ponga ahora la atención en los pies y las piernas, siéntalos, y durante otras cinco espiraciones dedíquese a aflojarlos de un modo especial y suplementario. Así es que, manteniendo el cuerpo en el mismo estado del número 4, dirija-suavemente la atención a la sensación interior de las piernas, piense con claridad que ahora las va a aflojar más y más y repita el gesto interno de relajarlas durante cada una de las cinco espiraciones. Aun cuando usted tenga la impresión de que están ya bien relajadas y que no puede conseguirse más, no importa, insista. Precisamente en este esfuerzo suplementario y aparentemente inútil reside uno de los secretos del éxito en la relajación profunda.

6.º Haga lo mismo del punto anterior con los brazos y las manos, durante otras cinco respiraciones.

7.º Descanse unos momentos, uno o dos minutos, y aprovéchelos para registrar el estado interno del cuerpo en general y de las extremidades en particular.

8.º Piense que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vígilico normal.

9.º Haga tres respiraciones, siempre por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

10. Después de la tercera respiración mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

### *Tercera semana*

1.º Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz.

2.º Piense que va ahora a relajar todo el cuerpo.

3.º A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea usted consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4.º Haga ahora cinco respiraciones normales, pero algo más lentas, repitiendo a cada espiración el gesto de aflojamiento general, incluyendo además la relajación especial de piernas y brazos.

5.º Ponga ahora la atención en el plexo solar, esto es, en la boca del estómago, sienta interiormente esta región, y durante otras cinco espiraciones dedíquese a aflojarla de un modo especial y suplementario, extendiendo la relajación a toda la región del vientre.

6.º Haga lo mismo con la región del pecho, durante otras cinco respiraciones.

7.º Descanse unos momentos, uno o dos minutos, y aprovéchelos para registrar el estado interno del cuerpo en general y de las extremidades y tronco en particular.

8.º Piense que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vígilico normal.

9.º Haga tres respiraciones por la nariz, aumentado a cada una el volumen de la inspiración.

10. Después de la tercera respiración mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

### *Cuarta semana*

1.º Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz.

2.º Piense que va ahora a relajar todo el cuerpo.

3.º A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea usted consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4.º Haga ahora cinco respiraciones normales, pero algo más lentas, repitiendo a cada respiración el gesto de aflojamiento general, incluyendo además, la relajación especial de las extremidades y el tronco.

5.º Ponga ahora la atención en la nuca, sienta, interiormente esta región y durante otras cinco espiraciones dedíquese a aflojarla de un modo especial y suplementario, extendiendo la relajación a toda la región del cuello.

6.º Haga lo mismo con los músculos de la cara, frente, maxilar inferior, lengua, etc., durante otras cinco respiraciones.

7.º Descanse unos momentos, uno o dos minutos, y aprovéchelos para registrar el estado interno del cuerpo en general y de la cabeza y cuello en particular.

8.º Piense que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vígilico normal.

9.º Haga tres respiraciones, por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

10. Después de la tercera respiración, mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

### *Quinta semana*

1.º Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz.

2.º Piense que va ahora a relajar todo el cuerpo.

3.º A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea usted consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4.º Haga diez respiraciones normales, que ahora tendrán ya que salir espontáneamente del tipo abdominal, haciendo en el momento de cada espiración un acto general de aflojamiento de todo el cuerpo. En el grado actual de práctica, ha de poder conseguir esta distensión muscular con mucha mayor rapidez y profundidad.

5.º Durante cuatro o cinco minutos, dedíquese a descansar mentalmente y observe de vez en cuando si existe la más mínima tensión en alguna parte del cuerpo, y de ser así, aflójela suavemente. Sienta todo el cuerpo descansando.

6.º Piense que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vígilico normal.

7.º Haga tres respiraciones, por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

8.º Después de la tercera respiración, mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

Con esto pueden darse por bien completadas las dos primeras fases de relajación que hemos descrito en la Parte Teórica. Aunque es frecuente que aparezcan rasgos o características que corresponden a un estado o fase ulterior, sin haber conseguido realizar del todo la fase preliminar, al llegar al final de esta quinta semana ha de ser capaz de dominar con relativa facilidad y bastante perfección la relajación general de la musculatura consciente. Esto lleva consigo el experimentar la conciencia global periférica del cuerpo, la sensación general de hormigueo y calor, apunta ya de un modo más o menos claro la conciencia de un bienestar físico, que corresponde propiamente a la tercera fase.

## Tercera fase o grado de relajación

### *Sexta semana*

1.º, 2.º y 3.º Como en las semanas anteriores.

4.º Una vez conseguido el estado de aflojamiento general aprendido en la última semana, dirija su atención hacia el movimiento respiratorio. Respire del modo más natural posible y sin pretender modificar para nada esta respiración, dedíquese a observarla tranquilamente. Primero, siga con la mente el movimiento físico del diafragma y del pecho; al cabo de un rato dirija la atención a la sensación interna del impulso respiratorio. Nada más. No quiera modificar en ningún sentido la respiración que surge de un modo espontáneo y natural. Tan sólo mirar y sentir, esto es, contemplar. Prolongue este ejercicio hasta unos 15 minutos.

Cuando la mente se aleje de esta atención por aparecer imágenes o pensamientos extraños al ejercicio, vuélvala de nuevo, suavemente, hacia la respiración. Y esto cuantas veces sean precisas, sin impacencias ni violencia de clase alguna. Si ha seguido puntualmente las instrucciones de las semanas precedentes observará que el control de la mente no resulta ahora tan difícil como se imaginaba al principio.

5.º, 6.º y 7.º Como los tres últimos puntos de las semanas anteriores.

### *Séptima semana*

1.º, 2.º y 3.º Como en las semanas anteriores.

4.º Como resultado de la observación sobre la respiración seguida durante la semana anterior, habrá comprobado seguramente que la respiración sale de un modo desigual, irregular y arrítmica. Se trata ahora de conseguir su regularidad, esto es, que la inspiración y la espiración tengan la misma duración y que su frecuencia sea regular, constante. No se trata de modificar el volumen, sino tan sólo el ritmo. Por consiguiente, corrija, siempre sin violencias, los dos movimientos respiratorios alargando un poco el que sea más corto y acortando un poco el que sea más prolongado, hasta que consiga que el ritmo se mantenga de un modo regular. Haga este ejercicio durante unos quince minutos.

5.º, 6º y 7.º Como los tres últimos puntos de las semanas anteriores.

### *Octava semana*

1.º, 2.º y 3.º Como en las semanas anteriores.

4.º Manteniendo la atención sobre el ritmo respiratorio como en la última semana, procure ahora aumentar de un modo muy suave su profundidad, su volumen. En ningún momento hay que forzar nada. La respiración ha de surgir tan lenta y suavemente como antes, sólo el volumen se amplía un poco; la inspiración algo más profunda y la espiración también. Mantenga esta práctica durante veinte o veinticinco minutos.

5.º, 6.º y 7.º Como los tres últimos puntos de las semanas anteriores.

Hemos conseguido ahora, plenamente, la tercera fase o grado de relajación general consciente. Ha de experimentar una gran sensación de placidez y de bienestar durante el ejercicio. La mente, asimismo, notará que queda muy calmada, aunque no silenciosa del todo, lo que corresponde a la fase siguiente.

La persona que haya seguido sistemáticamente las prácticas tal como se han recomendado hasta aquí, tiene asegurados los resultados que se indican en los cinco primeros números citados al hablar de los efectos de la relajación, lo que constituye ya, por sí mismo, una espléndida realización.

## Hacia la cuarta fase

Es la fase de la autoconciencia mental. Una vez se consigue con facilidad el estado de placidez y de bienestar general propio de la tercera fase de relajación consciente, puede emprenderse con éxito esta etapa superior, que consiste en la relajación mental o dominio del pensamiento. Intentar abordar esta fase sin haber conseguido sobrepasar las anteriores es someterse a un esfuerzo tan penoso como inútil. Pero si emprende el control de la mente después de haber dominado los demás niveles, sorprenderá la facilidad con que se consigue este dominio sobre el propio proceso de pensar, que tan difícil, si no imposible, parece al principiante.

Veamos en qué consiste la práctica:

1.º, 2.º y 3.º Como de costumbre.

4.º Durante unos cinco minutos continúe con la mente centrada en el ritmo respiratorio, como en la fase anterior. A continuación, dirija suavemente la atención hacia sus propios pensamientos. Del mismo modo que en la tercera fase miraba tranquilamente el ritmo respiratorio, mire ahora su propia actividad mental, sin hacer nada más, sin querer cambiarla ni suprimirla, sólo como espectador pasivo que asiste al espectáculo de unas ideas o imágenes que vienen y se van, sin intervenir para nada en ellas, ni siquiera para valorarlas ni juzgarlas.

Cuando esta actitud de espectador esté bien establecida, lo que puede conseguirse a los diez o quince días de iniciada esta cuarta fase de relajación, dé orden a la mente, desde el fondo, de que guarde silencio. Quiera, sencillamente, que todo se tranquilice, que la mente quede limpia, tranquila y silenciosa. Repita dos o tres veces, muy sutil pero claramente, la orden: silencio, más silencio, silencio profundo, silencio...

Después de media hora, termine el ejercicio con los tres puntos de costumbre.

Es casi seguro que al principio encontrará dificultad en mantener la mente en la actitud espectadora señalada al principio. Ayudará el fijar la atención primero durante unos momentos, en el punto medio o punto de partida del impulso respiratorio. En efecto, al mirar fijamente el punto central e inmóvil alrededor del cual gira el vaivén respiratorio, se produce un doble efecto en la mente: se estabiliza y se profundiza. Sabemos que esto resultará ininteligible para el lector ocasional de estas líneas, pero todo aquel que haya seguido escrupulosamente las instrucciones dadas hasta aquí, estará en condiciones de comprender bien a qué nos referimos. Así, pues, una vez centrados mentalmente durante unos momentos en el centro del impulso respiratorio, se dirige de nuevo la mirada mental hacia la pantalla de la mente para contemplar cuantos pensamientos e imágenes persistan todavía en aparecer, y que ahora serán ya muy pocos.

Al cabo de unos cuantos días de práctica, conseguirá que la mente quede, por lo menos durante un rato, tranquila y quieta, sin necesidad de forzar ni violentar ningún mecanismo mental. Es ya el silencio de la mente.

Este silencio es efecto de una profundización real de la conciencia y no de una inmovilización artificial y forzada de la mente. Cuando experimente este silencio mental en el estado de perfecta lucidez que requiere la relajación consciente, un nuevo nivel de conciencia emergerá del fondo de su personalidad. Una de las notables impresiones que se experimentan al conseguir efectivamente este silencio mental consciente, es la de sentirse inmensamente libre, o quizá sería más adecuado decir que uno se siente a sí mismo como liberado. Al mismo tiempo, se tiene la evidencia también de estar en contacto con algo más grande, algo inmenso, vivo y poderoso que dilata la mente y la vivifica de un modo extraordinario.

Es evidente que para lograr la perfección de esta cuarta fase y, por consiguiente, estos estados de conciencia que hemos mencionado, se requiere un trabajo perseverante de varias semanas. Pero aunque sólo se perciba esta experiencia profunda durante unos breves instantes en los primeros quince días de iniciada esta etapa, será ello compensación más que suficiente de los esfuerzos realizados, a la vez que estímulo para seguir adelante con la práctica.

Con la práctica, este estado se podrá renovar una y otra vez hasta que, muy lentamente ahora, se irá afianzando en el trasfondo de la conciencia vigílica. Empieza aquí a funcionar la atención central o conciencia-testigo en el propio nivel mental. A partir de este momento, deja de dependerse de la propia actividad mental: se empieza a ser consciente de un nivel de la propia realidad más allá del pequeño mundo de las formas mentales de tipo personal (que son las únicas que nos causan preocupaciones), y estas formas pueden empezar a manejarse a voluntad. El dominio real del pensamiento comienza a ser un hecho en todos los momentos del día, y esto transforma por completo toda la personalidad.

No se puede fijar el tiempo requerido para dominar esta fase de la relajación por completo, variando, como es natural, en cada caso particular. Como plazo general, puede señalarse el de uno o dos meses.

## Quinta fase

A partir de la cuarta etapa, o fase de la relajación, todo trabajo de profundización se ha de hacer exclusivamente en la mente. Los estados conseguidos en las tres primeras etapas son la preparación necesaria e indispensable para que la mente pueda abstraerse de los niveles superficiales e inferiores de su propia esfera, penetrando entonces con plena conciencia en los niveles profundos y superiores del plano mental.

Esta quinta fase o grado, que es el de la conciencia de oscuridad, de vacío, es tan sólo el efecto de la prolongación de la fase anterior y es el punto de transición para llegar a la fase final, a la conciencia positiva de plenitud. Por lo general esta fase es de muy corta duración, unos días, pero hemos querido señalarla por su carácter distintivo de aparente negatividad. Vamos a tratar de describirla brevemente.

Cuando la quietud mental de la fase 4.a se prolonga, la impresión de silencio se transforma, por sí sola, en la percepción de una oscuridad creciente y de un vacío cada vez más activo. La gran fuerza viviente que se empezó a sentir en la cuarta fase, adquiere aquí un extraño vigor, aparentemente negativo. Es, en efecto, algo que parece negar toda noción de vida, tal como la conocemos: es grande e inmenso y, sin embargo, vacío y oscuro; es vivo y poderoso y, no obstante, inaprehensible; es inteligente y, a pesar de esto, ininteligible en su naturaleza.

La mente tiende a agarrarse a las viejas experiencias y a los estados habituales, pero no obstante siente la urgente necesidad de ir adelante, de soltar todo cuanto está aún retenido y de penetrar, sea como sea, en este nuevo mundo misterioso y desconocido. Cuando la mente afloja un poco más se tiene la impresión de que se está cayendo en un abismo negro y sin fondo. Evidentemente, se trata tan sólo de un estado subjetivo, consecuencia de aflojar por unos momentos las fuertes identificaciones de la conciencia (en sus estratos profundos) con las viejas conciencias de la vida corriente y elemental.

No hay peligro alguno en este descenso a lo interior, si la mente permanece firmemente centrada en su propio nivel mental, es decir, si se consigue mantener la atención central como núcleo consistente y básico a lo largo de toda la experiencia. Es muy difícil describir adecuadamente estos estados y experiencias, pero aquellas personas que lleguen o estén en sus proximidades comprenderán de qué se trata. A las demás, no hay forma posible de comunicarlo. Decíamos que no hay peligro alguno en estas experiencias, si se logra mantener una perfecta cohesión mental o punto integrado de atención. Es este punto integrado de atención el que hace factible que en cualquier momento se pueda retroceder en la experiencia. Es el que nos permite dominar por completo la situación. Si esta unidad de atención no está presente debe renunciarse por completo a esta clase de experiencias y estados; significa que la personalidad no está suficientemente integrada en el nivel de la mente y, por consiguiente, en vez de intentar penetrar de modo prematuro en estos niveles profundos necesita reforzar, coordinar e integrar la mente en sus niveles superficiales mediante otras técnicas adecuadas.

## Sexta y última fase de la relajación

Poco podemos decir de esta fase, aparte de afirmar su existencia. Incluso si decimos que es la última, es sólo porque es la más elevada que, de algún modo, conocemos. Pero de la misma manera que a la noche



sigue el día, de las tinieblas interiores surge la luz interior del alma. Este estado subjetivo, aunque dentro de un orden perfectamente natural, parece corresponder a la experiencia del «sí mismo», a la evidencia inmediata, como sujeto, de la realidad espiritual del alma. No podemos decir más. Añadiremos tan sólo que después, al encajarse de nuevo en la mente y demás estructuras psíquicas normales, se da uno cuenta, con asombro, de la extraña limitación en que habitualmente vive dentro del minúsculo y enmarañado mundo de los propios sentimientos y deseos personales.

**Contraindicaciones.**- Aunque la relajación general consciente es una práctica que conviene en general a todo el mundo, dado el estado de tensión con que habitualmente se vive, hay algunos casos en los que la relajación está más bien contraindicada, a no ser que se haga bajo expresa dirección médica. He aquí los principales:

- 1.º Las personas cuya tendencia habitual es la de huir de las situaciones concretas de la vida.
- 2.º Aquellas que presentan síntomas crónicos de atonía o pereza fisiológica, física y mental.
- 3.º Las personas cuyo psiquismo muestra clara tendencia a la disgregación, a la dispersión.
- 4.º Los afectados de trastornos psíquicos graves.

En algunos de estos casos la relajación puede también ser muy útil pero a condición de ir acompañada de ejercicios de otra clase o de un tratamiento médico específico. Por esta razón las personas que estén incluidas -en alguno de los grupos indicados harán bien en no iniciar por su cuenta los ejercicios de relajación y ponerse en manos de un buen especialista.

## Técnicas que utilizan el nivel afectivo

1. En primer lugar cabe citar toda una serie de recursos naturales, que muchas veces utilizamos inconscientemente y que casi resulta afectado llamar técnicas. Desde el hecho tan sencillo de la clásica «tertulia», en la que uno se reúne con un grupo de amigos para contar chistes o historias, en un ambiente cordial, que responde a la necesidad de buscar una salida que nos descargue emocionalmente -y que a la par que nos alivia de la tensión emocional reprimida, nos brinda una ocasión de descanso de las preocupaciones mentales o del desgaste físico-, hasta otros más elevados, como pueden ser el escuchar música, el contemplar obras de arte, el acercarse más a la naturaleza.

2. EL AMOR.- En una zona más profunda, y aunque también choca llamarle técnica de descanso, de hecho proporciona un bienestar general y una gran distensión el dedicarse a cultivar la vida afectiva, el amor, no en el aspecto fisiológico, sexual, sino el amor en su más noble sentido afectivo. El hombre de acción encuentra en el amor, si sabe vivirlo con plenitud en su vida familiar, aprendiendo a cultivarlo con esmero, un medio eficazísimo y estupendo de descanso.

La actividad afectiva que exige el amor, el hecho de ejercitar el afecto de un modo activo es de unos efectos sedantes extraordinarios. Y no sólo el amor como afecto, sino además el amor como interés por el prójimo. El interesarse por el bien ajeno -esto que a veces es tan difícil-, aunque se trate de personas que no conocemos, abre una vía de salida a la tensión concentrada en nuestro interior. Pero ha de tratarse de un interés auténtico, no de una curiosidad o de una autosatisfacción, aunque éstas produzcan también efectos tranquilizadores.

Para desgracia nuestra, generalmente no nos damos cuenta de que el amor es una función voluntaria, quiero decir, que podemos manejar a voluntad. Con frecuencia obramos en esto como en tantas otras cosas, maquinalmente: sentimos o no sentimos, nos vemos impulsados o no, como si fuéramos juguetes de nuestros estados interiores, sin llegar a percatarnos de que nosotros mismos podemos activar el amor si queremos, de que la facultad de amar depende de nosotros. Vivir el amor no es simplemente dejarse llevar ciega y pasivamente por sus impulsos, cuando de improviso nos llegan. Está en nuestra mano y es de efectos renovadores el manejarlos nosotros mismos y conseguir que el amor adquiera toda su plenitud.

Nuestro amor defectuoso. Claro que lo que suele llamarse amor, de ordinario no lo es. Se llama amor a un afecto infantil, egocentrado, al deseo de encontrar aceptación, aprobación, seguridad, apoyo, y recíprocamente de dar también a cambio seguridad. Esta especie de amor se limita pues a un intercambio de fines egocentros. Precisamente así es como ama el niño: ama en cuanto su amor le da seguridad, protección, afecto. Nuestro amor en su aspecto psíquico no ha evolucionado gran cosa desde nuestra infancia, pues lo basamos principalmente en la necesidad de correspondencia. No hay más que observar que cuando no nos vemos correspondidos, fácilmente el pretendido amor se transforma en hostilidad, lo que indica bien a las claras que allí de verdadero amor había bien poco.

El verdadero amor. El amor auténtico, maduro es una actividad que corresponde al nivel afectivo superior, que existe más o menos desarrollado, en todos los hombres. Es la capacidad de amar el objeto por sí mismo, con total independencia de mi conveniencia personal, de mis fines particulares.

Nuestro amor suele más bien ser una mezcla de amor egocentrado de tipo infantil, de amor auténtico, altruista y de amor espiritual, abnegado. Siendo así, no podemos extrañarnos de nuestros vaivenes, de que en un momento dado nos sintamos dispuestos a buscar el bien del otro, a sacrificarnos, a subordinarlo todo al bien del ser amado, y en el momento siguiente experimentemos la imperiosa necesidad de que la persona amada nos otorgue consideración, nos preste interés, nos manifieste respeto y nos pruebe su dedicación a nosotros.

Sin embargo no veo en todo esto ningún mal. El mal está en no darnos cuenta de que en el segundo caso estamos funcionando en un nivel egocentrado, creyendo que es amor, y confundiéndolo con el auténtico amor desinteresado y puro. Lo mismo que no solemos darnos cuenta de la serie de cambios de nivel que continuamente verificamos en otros órdenes -quiero decir, por ejemplo, que nos pasa desapercibido el cambio de un nivel mental objetivo a una actitud mental subjetiva-; tampoco llegamos a ser conscientes cuando pasamos de una afectividad egocentrada a una actitud afectiva superior.

Esta inconsciencia nos lía en mil problemas: nos comprometemos a algo en un acto de verdadero amor, y luego reaccionamos de un modo infantil; unas veces comprendemos, toleramos y tratamos muy bien a la persona querida, y otras somos secos, intransigentes y rencorosos. Es natural que ocurran estos altibajos porque los necesitamos, como una especie de compensación: vivimos también en este nivel personal, además del otro más elevado. Pero nos será de enorme utilidad que aprendamos a desarrollar más el superior, y, sobre todo, a distinguir claramente cuándo pasamos del uno al otro. Saber que cuando exigimos algo para nuestro amor lo hacemos mirando a nuestro Yo, y que cuando vivimos en el nivel afectivo superior, el amor es gratuito, auténtico, incondicional, un amor sin reglamentos, por solo la persona amada.

Naturalmente que en la medida en que logremos desarrollar este amor de calidad superior, irán cesando los vaivenes emotivos, debidos al flujo y reflujo que caracteriza a todos los niveles personales, como el amor egocentrado. Y el amor se irá asentando sobre una base sólida -como impersonal y permanente es el nivel afectivo superior- desde la cual se puede manejar la marea del amor sin peligro para el amor mismo ni para la persona amada.

3. LA ORACIÓN. Es una de las técnicas más eficaces para producir una distensión, un descanso y para adquirir energías.

Usamos la palabra oración en el sentido de expresar de un modo espontáneo, natural, tal como surge desde el fondo más sincero de la persona, todo cuanto desea, necesita, siente, teme, aspira, etc., dirigiéndose a Dios o a un ser superior.

La salida de uno mismo, la expresión y exteriorización, el contacto afectivo con Dios que es propio de la oración hecha del modo indicado, produce una gran circulación de energías interiores que pasan del nivel afectivo inferior al superior a medida que la misma oración va madurando y perfeccionándose, que pone en movimiento una renovación excelente de toda la personalidad y una profunda sensación de sosiego y descanso, con la descarga de la tensión acumulada en el interior.

Lo que no es oración. Sin embargo es bastante frecuente que la oración sea para quien la practica un serio problema. Me refiero, naturalmente, a personas de sincera preocupación religiosa, e incluso, valga la expresión, a los profesionales de la religiosidad, a muchos religiosos.

Casi nunca estas personas llegan a ser conscientes del problema de su oración. Y vaya si hay problema: consiste en que viven encerradas en su Yo-idea. Así como mucha gente en el trato con los demás no sale de sí mismo, habla de lo que siente, dice lo que piensa, pide lo que necesita, pero sin interesarse nunca, sin participar, sin penetrar en los otros, sin salir de su Yo. De un modo semejante muchos practican la oración en la misma actitud. Quizás piensen en Dios, en los puntos y materia de la meditación, etc. Piensan, pero no oran; quedan encerrados dentro de unas ideas que pueden ser maravillosas, pero que continúan siendo puras representaciones dentro de su mente. Giran alrededor de su Yo: necesitan esto, les gustaría hacer lo otro, Dios es tal cosa, lo absoluto es lo de más allá, etc.; todo dentro de su armadura interior.

Aunque están persuadidos de que oran, en realidad aquello no es oración, porque les falta el gesto interior esencial para la verdadera oración, la actitud de apertura interior, de salir de sí mismos y «dirigirse a», del mismo modo que el amor al prójimo consiste en poner el corazón en el otro, no en mantenerse dentro de su Yo. Esta actitud de salida obliga a situarse aparte del Yo-idea y precisamente por eso cuesta. La oración es una dinámica de energía, un auténtico proceso vital, y el que vive en su Yo-idea no entiende esto, sino que está encerrado dentro de su capullo, sin que salga nunca la mariposa.

Romper la muralla interior que uno se ha ido formando, y salir de sí mismo es la condición primordial para la descarga y para el contacto, respectivamente, en toda expresión de vida afectiva. El problema que a veces encuentran algunas personas en la relación entre chicos y chicas se debe a que no saben salir de sí mismas, interesarse por las personas concretas del otro sexo, por lo que piensan, sienten, quieren, etc.; y les parece que estar fuera de su interior es perderse a sí mismas. Pero no se dan cuenta de que, por el miedo de perderse, se cierran y es entonces cuando lo pierden todo. Exactamente igual ocurre en la oración, que es la relación entre el hombre y Dios; el repliegue dentro de las propias ideas imposibilita el contacto real con Dios, y uno vive en la errónea idea de estar muy cerca de Dios, pero lo único que hace es enquistarse cada vez más en su Yo. Cuando se logra romper esta valla, este autoseguro, se empieza entonces a descubrir por propia experiencia que la oración es un elemento eminentemente positivo y constructivo dentro de la vida personal.

Existen realmente unos niveles espirituales. No son producto de una idea, de una creencia o de una fe. Es algo que puede constatarse por la experiencia. Cuando se ejercitan esos niveles, se percibe con claridad que son de un orden completamente diferente de lo que es la vida afectiva a nivel personal. Existe una inspiración, un sentido de presencia, una intuición de unidad de todos los seres, y el cultivo de esta clase de experiencia actúa e imprime una fuerza sorprendente en toda la persona, que se traduce en inspiración, en intuiciones y en energía.

Como remate de cuanto llevamos expuesto sobre la afectividad como medio de tranquilización, no hay que olvidar que los sentimientos son los que dan sabor a las cosas. Toda satisfacción deriva de vivenciar afectos positivos. Los goces de la vida son diversas modalidades de expresión de sentimientos afectivos, desde el más elemental al más sublime, desde el placer puramente sensual hasta el éxtasis espiritual. Por lo tanto aprender el correcto funcionamiento del nivel afectivo es empezar a saber vivir con satisfacción, con alegría, de un modo placentero y agradable. Por eso cuando a través de la oración, por ejemplo, se logra dar curso a la vida afectiva, se descorren las cortinas y queda abierto ante la vista un campo dilatado y nuevo y un camino de progreso interior y de maduración personal; también se consigue la distensión interior y el descanso; pero además la persona encuentra el secreto de la felicidad en la vida, porque ha dado con el único medio de saborear la alegría y de rebosar en satisfacción y bienestar: la entrega inteligente pero total de su capacidad de amar.

## Técnicas que utilizan el nivel mental

En el nivel mental podemos encontrar también varios medios de tranquilización.

1. Buscar ideas positivas, dentro de la propia existencia, en las materias que uno domina, dentro del propio mundo personal: hablar de las cosas que uno conoce, de lo que a uno le gusta, etc.

2. Interesarse mentalmente para comprender verdades de orden general, universales, o amplios panoramas intelectuales.

En este segundo punto vamos a detenernos algo más, por ser de mayor interés. Así como cuando estamos cansados, nos tranquilizamos y cobramos fuerzas contemplando un paisaje de dilatados horizontes, también cuando estamos mentalmente tensos, preocupados y obsesionados con algún problema, la mente se relajará y descansará dirigiendo la atención a un vasto panorama intelectual.

La tensión produce un fruncimiento incluso físico en el centro de la frente, como si todo el peso de la fatiga gravitase en el entrecejo. Los ojos entonces tienen una actitud de fijeza con tendencia convergente, como si miraran concentradamente a un punto fijo situado a poca distancia. Si estando así se abre delante una vista panorámica extensa, la mirada inmediatamente corre hasta el horizonte y abarca la amplia perspectiva de un solo golpe de vista, y los ojos ya no se dirigen convergiendo en un punto próximo, sino que siguen líneas paralelas y hasta algo divergentes, sin objetivo fijo, en una verdadera distensión visual, que produce naturalmente efectos sedantes en los ojos y en la mente. No se puede relajar la mente sin que los ojos participen del mismo gesto. Y la sensación de bienestar y descanso mental que produce la visión de un paisaje grandioso, o simplemente dilatado, es debido al efecto sedante sobre los ojos, de la actitud que lleva consigo la contemplación de anchurosas lejanías.

En el plano intelectual podemos hacer lo mismo. Cuando uno se interesa por estudios o conocimientos de interés general, que iluminen visiones de conjunto, o lleven a síntesis universales, la mente se relaja y distiende en la admiración de tan vastos mundos conceptuales, con efectos tranquilizadores sobre las facultades tensas. El estudio del cosmos, por ejemplo, con los modernos hallazgos a través de los vuelos espaciales, con datos tan interesantes como los referentes a las fotografías de nuestro planeta o de la Luna desde los satélites artificiales, y la sensación de vértigo que produce en la imaginación el perderse en las lejanías del universo a través de las revelaciones del telescopio. O también seguir la evolución de la humanidad a través de la Historia, en forma global, abarcando a la vez, en un golpe de vista, todo un período o incluso todas las edades con suficiente detalle para sentir el contraste impresionante de la propia pequeñez frente a la grandiosidad de la humanidad en marcha por las rutas de los siglos.

Estas visiones de conjunto tienen un efecto sedante y confieren una gran serenidad mental. Hacen que de pronto uno mismo, situado como partícula dentro del todo, encuentre su sitio exacto, minúsculo y olvidado en el gran concierto de la generalización. Cosa parecida a lo que ocurre cuando miramos nuestros problemas al cabo de cinco años; los vemos en su justo valor, insignificantes o, a veces también, cobrando una importancia que antes no les habíamos concedido, autosugestionados por la hipnosis de su cercanía y de su inmediata vivenciación.

Quien dice en el campo concreto de los objetos que se encuadran en el espacio y en el tiempo como la Astronomía o la Historia, dice también en el abstracto de conceptos teóricos e ideas superiores como la Matemática pura, la Filosofía o el Arte, siempre con tal de situarse en un punto de mira universal y de conjunto. Todo cuanto sea visión intelectual panorámica de gran amplitud produce automáticamente efectos sedantes.

Por todo lo dicho es de sumo interés el cultivo y educación integral de la personalidad, sin descuidar ninguno de sus niveles ni facultades, porque se llega a ser una persona más completa y de una mejor calidad humana, pero también porque precisamente, teniendo en su mano las riendas de todos sus niveles, posee más medios para poder en un momento dado distensionarse, ejercitando unos mientras descansan los otros. En cambio una persona que se ha desarrollado unilateralmente, prescindiendo de su infravaloración total humana, se encuentra pobre de recursos a la hora de la fatiga para seguir haciendo algo y al propio tiempo descansar. La gente que ha vivido siempre absorbida por su negocio, no sabe vivir fuera de él, todo lo demás les aburre y les parece vacío, porque no pueden echar mano de facultades que no han cultivado y hallar en ellas la plenitud de la acción y al mismo tiempo el descanso producido por el cambio de actividad.

## Técnica del recreo

La base de esta técnica reside en la tendencia natural de las energías reprimidas a salir por sí mismas cuando la mente inconscientemente cesa de impedirlo, y en la posibilidad de neutralizar progresivamente y a voluntad esa actitud mental de censura y de inhibición.

Es la misma técnica que todos hemos empleado ya en la infancia sin darnos cuenta, y también la misma que, en cierta forma, utilizan aún los pueblos primitivos actuales. Todos recordamos, en efecto, que en nuestra infancia cuando salíamos al patio de la escuela a la hora del recreo, después de haber estado unas horas quietos y esforzándonos en prestar atención a unas explicaciones más o menos abstrusas, nos poníamos espontáneamente a gritar, a saltar y a gesticular alborozados. Esta conducta era motivada por la descarga automática de la tensión acumulada en las horas de clase. Pues bien, la técnica del recreo consiste exactamente en esto mismo, como veremos enseguida.

A medida que hemos ido creciendo y madurando, la posibilidad de estas descargas naturales ha ido desapareciendo debido a que ha ido penetrando en nuestro Yo-idea la norma impuesta por la sociedad de que hemos de ser unas personas serias, formales, con actitudes siempre educadas y compuestas. Y esta norma, que es muy correcta en lo que se refiere a nuestra conducta social, la hemos trasladado también a nuestra conducta personal cuando estamos solos. Así pues, hemos bloqueado toda posibilidad de descarga espontánea y natural de la energía anormalmente reprimida y con ello la posibilidad de equilibrarnos, puesto que las inhibiciones obligadas en la vida diaria, en cambio, han ido en constante aumento desde el período de nuestra infancia hasta la actualidad.

De modo semejante a como en nuestra vida social hemos de mantener un control estricto de nuestros esfínteres, pero después, en privado, hemos de relajarnos periódicamente para poder eliminar de nuestro

organismo todos los desechos acumulados, es muy conveniente que hagamos algo parecido en lo que se refiere a nuestro funcionamiento psíquico. Hemos de buscar el modo de poder eliminar la energía artificialmente retenida en nuestro interior mediante la apertura consciente y deliberada, durante unos minutos, de nuestro mecanismo automático de censura y represión.

La técnica consiste prácticamente en lo siguiente. Bien percatado mentalmente de que se trata de prescindir totalmente por unos minutos de toda idea de autocrítica y de control, se coloca la persona de pie en una habitación en la que haya suficiente espacio libre, con los ojos cerrados. Procura entonces dejar de estar pendiente de sus ideas y pone su atención en lo que siente y en lo que le gustaría hacer y, sencillamente, lo hace, de modo parecido a cuando tiene ganas de bostezar o de desperezarse y, sin más, así lo hace. Hay que dejar libre curso a todo impulso de expresión que surja del interior, permaneciendo en todo momento bien despierto y consciente, pero sólo como espectador, sin que el pensamiento se mezcle en la acción. El ejercicio ha de durar como máximo 10 minutos. Y su frecuencia ha de ser la de tres veces por semana. Sólo en casos de excepcional tensión es aconsejable hacer una sesión suplementaria.

Los impulsos interiores tenderán a expresarse siempre a través de la vía oral o motora: se tendrán ganas de hablar, gritar, cantar, reír, llorar, o bien de hacer muecas y movimientos más o menos extraños. No hay que preocuparse en absoluto de la forma en que los impulsos tiendan a salir, ni tampoco de buscarles explicación de ninguna clase.

Los ojos han de mantenerse cerrados durante todo el ejercicio. Y esto es muy importante porque los impulsos y emociones tenderán así a descargarse en el vacío mediante simples movimientos o expresiones verbales, mientras que si los ojos estuvieran abiertos, además de provocar distracciones, los sentimientos se proyectarían hacia los objetos que se tuvieran delante.

Es muy corriente que al principio uno no sienta ganas de hacer nada y entonces uno cree con optimismo que no tiene nada dentro para descargar. Esto, claro está, es debido a que se mantiene la mente cerrada aún sin darse cuenta. Es preciso perseverar en la práctica para aprender poco a poco a abrir este mecanismo defensivo.

Es corriente también, al principio, tener miedo de lo que pueda ocurrir y que vengan ideas de autocrítica y sentimiento de ridículo. Todo esto es consecuencia de estar actuando en dirección contraria a la del Yo-idea, y por ello hemos dicho que la mente ha de estar bien percatada de lo que se va a hacer y del por qué.

La eficacia de este ejercicio tal como lo hemos descrito radica en el hecho de que al mismo tiempo que la energía sale por sí misma, de un modo natural, a través de los movimientos o exclamaciones, la mente consciente toma plena conciencia de cuanto se está haciendo, sintiéndose en todo momento protagonista consciente de todas las expresiones, esto es, la energía reprimida se convierte en experiencia activa de la persona. Gracias a este efecto, la conciencia del Yo-experiencia se modifica incorporándose aquella energía que hasta ahora estaba fuera de su alcance y, al mismo tiempo, disminuye la presión que sobre la mente ejercía el inconsciente.

Esta plena conciencia de sí mismo en tanto que protagonista es lo que diferencia esta técnica de otros modos de descarga de tensión. La persona que en el fútbol, por ejemplo, grita como un desesperado, no hay duda que también descarga energía, pero en los momentos en que está gritando no conserva la mente totalmente abierta, ya que está en un estado de exaltación que precisamente ofusca en parte la mente y, por consiguiente, no puede tomar plena conciencia de la acción y no puede incorporarla a su Yo-experiencia. Esta es una descarga que, como todas las que se hacen en un estado emocional exaltado - desesperación, rabia, etc.-, vacía temporalmente pero no transforma. Sólo aquello que se vive con perfecta lucidez de la mente se liquida del inconsciente y se asimila plenamente por la conciencia experimental del sujeto.

Recomendamos una vez más, que no se sobrepase el tiempo de diez minutos que hemos aconsejado ni se aumenten el número de sesiones a más de tres o cuatro por semana. Este ejercicio es excelente, pero practicado en dosis excesivas podría perjudicar la capacidad de control de algunas personas. También recomendamos, pero por otros motivos más obvios, que el ejercicio se practique en una habitación lo más aislada posible, a fin de que no se oigan desde el exterior los gritos o exclamaciones y, al mismo tiempo, para que se pueda hacer la práctica sin preocuparse de que nadie pueda escuchar y saque consecuencias erróneas.

Con esto damos por terminadas las técnicas de tranquilización. En realidad existen muchísimas más, y en otras partes de este mismo libro se pueden encontrar un buen número de ellas. Pero al terminar este capítulo quiero recalcar una vez más, que la verdadera y definitiva solución a los estados de tensión, como también a los de inseguridad y angustia, ha de buscarse tan sólo en la limpieza de nuestro inconsciente y en el cultivo intenso de nuestros niveles superiores, en el desarrollo de la atención central y en la desidentificación.

## 16. AUTOCONCIENCIA. EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN

Hemos podido observar que cuantos problemas surgen perturbando la personalidad, no son, en el fondo, otra cosa que producto de un funcionamiento parcial, limitado, superficial de nuestra mente: todas las represiones tienen este origen.

Cuando experimenta las presiones de todo lo que está inhibido, la mente procura distraerse y se evade en busca de nuevos estímulos con los que hipnotizarse para que promuevan una situación artificial de satisfacción, de placer, etc., en lugar de seguir el camino sano de afrontar la inquietud interior, el malestar.



Así cerrado ante la situación que se plantea, el sujeto no vive aquella experiencia ni de un modo ni de otro: ni positiva ni negativamente.

El problema de la dualidad en nuestra conciencia, del Yo y del no-Yo, es del mismo orden: nuestra mente no ve con claridad que la noción de realidad y de las cualidades que nosotros percibimos en las personas y cosas son auténticamente nuestras, y cree que aquello forma parte de la imagen que percibe. Una vez más es el problema de que la mente no capta de un modo total el fenómeno interno, sino que proyecta las cualidades interiores de la imagen.

Exactamente el mismo fenómeno vuelve a reproducirse en el problema de la identificación. En cada momento tenemos unas ideas distintas, un estado de ánimo, unas emociones diferentes. Y vivimos entonces como si aquello fuera nuestra única realidad. De ahí nuestra volubilidad: ahora defendemos una cosa y acto seguido la contraria; a veces nos sentimos de un modo y después reaccionamos de otro. Es que constantemente nos aprisionamos, nos hipnotizamos, identificándonos con alguno de nuestros fenómenos, y olvidando el resto, dejando de ser conscientes de todo el ancho horizonte que siempre puede abarcar nuestra mente en el interior y en el exterior.

Así pues, los problemas surgen como resultado de una mente embrionaria, infantil, en proceso aún de desarrollo, que en la mayor parte de las personas parece haberse detenido ya en una edad prematura. Si generalmente no se juzga así, es porque ha pasado a ser un hecho normal, en cuanto tiene lugar en la mayoría de las personas, y nadie se preocupa de su raquitismo mental, como ningún hombre pequeño echaría de menos unos centímetros de altura si viviese en un país de enanos.

## ¿Por qué no se desarrolla más nuestra mente?

Nuestra mente se desarrolla en virtud de dos dinamismos:

-Por un impulso interno, centrífugo, o sea, en virtud de una pulsión interior que la obliga a actualizarse, a irse perfeccionando y que se traduce en interés, en curiosidad, en deseos de comprender, de conocer las cosas, de vivir más experiencias, etc.

-Por una acción externa, centrípeta, es decir como consecuencia de los estímulos que vienen de fuera: si nos encontramos en un peligro, nos vemos precisados a buscar la forma de salir de él; si en un ambiente social que nos impone determinadas obligaciones, no nos queda otro remedio que buscar el modo de cumplirlas.

Intervienen, pues, dos presiones en el desarrollo mental de una persona: una interna y otra externa.

Ahora bien, nuestra mente parece haber alcanzado tan sólo una edad infantil o, a lo más, adolescente. En efecto, el estímulo natural interno está ya detenido tal como aparece de ordinario en todos nosotros; y, por otra parte, nos falta habitualmente el estímulo externo.

El coeficiente de atención o desarrollo mental de la gente que forma la sociedad en que vivimos es éste precisamente y no otro. Quiero decir que si tuviéramos que desenvolvernos en medio de personas más evolucionadas y maduras en su desarrollo mental, nos veríamos obligados a seguir adelante, a dar más de nosotros mismos. Pero nuestra sociedad vive ya en una especie de acuerdo tácito de estancamiento; cada individuo se conforma con llegar a ese nivel medio, que es el modo existente de conocer y de valorar las cosas. Falta estímulo externo para proseguir adelante hasta la plena madurez. Así es como hemos cristalizado en una etapa bastante por debajo de la meta del pleno desarrollo que toda persona normal puede conseguir.

El desarrollo de la mente básicamente depende de la capacidad de darnos cuenta de las cosas, de ser conscientes de ellas. Capacidad de percibir, de registrar, tanto las cosas exteriores como las internas y el mundo de las ideas, el mundo puramente intelectual. Este desarrollo de la mente, condición indispensable para una vida humana plena, no se consigue estudiando, ni tampoco adquiriendo conocimientos o enriqueciendo el caudal de nuestras ideas, sino del mismo modo que se desarrollan las demás facultades: ejercitándolas. Para desarrollar la mente hemos, pues, de desarrollar directamente el grado de conciencia, de lucidez mental, no haciéndola saltar de un objeto en otro, no acumulando datos de un mismo orden, sino procurando que crezca en amplitud, en profundidad, en agilidad, en capacidad de combinación, en manejo de todos los datos de que dispone y que lleva dentro, y esto con fluidez, con soltura, etc.

Concretemos esta exposición con dos ejemplos comprobados:

1.º Es sabido que las personas que se encuentran con frecuencia en grandes aprietos, sobre todo las que durante su infancia y juventud han vivido en situaciones muy apuradas, suelen estar más despiertas, más vivas y avisgadas. Precisamente porque la presión del ambiente en que se han tenido que desenvolver les ha obligado a estar siempre atentas. Y esto ha desarrollado su hábito de atención vigilante, de lucidez en todo momento, proporcionándoles el máximo rendimiento de su mente. Pero los que hemos tenido una vida más o menos cómoda, por falta de este estímulo nos hemos conformado con el standard social.

2.º El niño que crece en un ambiente intelectualmente pobre, a no ser que posea unas dotes naturales de excepción, tiende también a ser pobre, por falta de estímulos. Es un hecho comprobado por experimentaciones de la psicología social. Y por el contrario, se ha visto que aquellos niños que se han desarrollado en medio de grupos sociales inteligentes, suelen dar un rendimiento intelectual muy superior al corriente. Naturalmente, hay excepciones: cuando el impulso de desarrollo interior es muy fuerte, puede vencer cualquier pobreza del ambiente y busca donde sea los elementos externos que le hacen falta.

El hecho que queremos destacar con cuanto llevamos dicho es que, por norma general, en nuestros ambientes no existe el estímulo suficiente y necesario para provocar un pleno desarrollo de nuestras

facultades mentales. Y que por tanto, habiendo llegado a una edad fisiológica adulta, vivimos intelectualmente a media luz.

Además, que la causa y también el remedio está en el funcionamiento de nuestra atención, ahora parcial y superficial, pero que puede adquirir amplitud, profundidad y lucidez.

Una observación interesante, que se desprende de todo ello es que, si nos fijamos, advertiremos que, en el fondo, todos nuestros problemas son problemas de nuestro interior, de nuestra conciencia: nos preocupan las cosas porque las vemos de un modo y nosotros sentimos de otro, deseamos que sean de otra forma. Hay personas que viven en circunstancias difíciles, en un nivel económico muy bajo, y, no obstante, están alegres y viven bien: son, en cuanto cabe, felices. Y otras muchas personas que tienen toda clase de medios económicos y facilidades sociales y de todo orden, interiormente viven insatisfechas y llenas de conflictos. Eso significa que el verdadero problema se está gestando siempre en el interior; en el primer caso existe simplicidad, unión, integración de la mente; en el segundo hay desarmonía, contraposición, problema dentro de la propia mente.

## La falta de integración mental

El desarrollo de la atención es uno de los medios más directos que permite conseguir una integración de la personalidad, una unificación de todo nuestro psiquismo. Sin darnos cuenta, estamos funcionando en virtud de unidades funcionales de las que unas están completamente separadas de las otras. Por ejemplo, en el trabajo, en relación con los superiores, funciona de acuerdo con un estilo, con una valoración, con un sistema de reacción, me veo a mí mismo de un modo determinado muy diferente de cuando estoy con los amigos. No es sólo que actúe de forma diversa, que sería muy lógico; es que me vivo a mí mismo de distinto modo, pienso diferentemente, hay todo un eje de conducta autónomo. Cuando permanezco en la iglesia está actuando en mí otro sistema de valores, y un nuevo engranaje de reacciones: soy yo el que pido, me siento poca cosa y adopto toda una actitud de acuerdo con ciertos valores; si entonces me vienen ideas de otros niveles, las aparto enseguida, como si aquello no fuera mío.

Es una pluralidad de personalidades las que están funcionando en nosotros. Podemos ver, por ejemplo, cómo reaccionamos en nuestra vida familiar, con la gente desconocida, ante situaciones que no están previstas, nuevas, aventuradas; experimentamos formas de reacción que nada tienen que ver con el Yo que después actúa en la oficina, en casa o con los amigos. Como cada eje se va desarrollando independientemente de los otros, se va reforzando con cada acción de su propio campo, nos sentimos después llenos de confusión: nos creemos ser de un modo y resulta que este modo depende del nivel que predomina en aquel momento, varía según el circuito funcional que está en acción. Así que después nos sorprendemos siendo de otro modo distinto.

Si organizáramos nuestro psiquismo de forma que todo lo que son impulsos, sentimientos, ideas, aspiraciones tuviera una sola finalidad, un único eje de referencias, y un mismo objetivo, nuestra vida sería simple, eficiente. En cada momento dispondríamos de todos los elementos y de todas las experiencias de

todos nuestros niveles para hacer frente a cada una de las situaciones; mientras que ahora en una determinada situación no puedo aprovechar las experiencias de otras, porque son campos completamente separados.

Cuando estoy en mi ambiente de trabajo me desconcierta que entre un familiar; no sé qué actitud adoptar, me siento violento. Inesperadamente se han superpuesto dos circuitos por completo independientes.

Es preciso desarrollar la mente, y la forma más directa de conseguirlo es desarrollando la capacidad de ser consciente.

## El desarrollo sistemático de la atención

¿Cómo desarrollar esta capacidad? Sólo cabe contestar: Sencillamente siendo más conscientes, y nada más. ¿Cuándo hay que hacerlo? Siempre. No hay razón alguna para que unas veces sea más consciente de mí que otras. Siempre con la plena atención de que uno es capaz, porque yo soy del todo yo en cada momento, por lo tanto he de ser consciente de mí mismo al máximo en cada momento. Nuestro grado de lucidez deba ser siempre completo, total, constante, en continuo ejercicio de desarrollo.

Esto es así, y todo cuanto digamos después no son más que concesiones a nuestro oscurecimiento del estado de atención y de mente lúcida.

Podemos planificar el trabajo: proponer unas etapas de desarrollo de la atención. Pero no porque la atención deba pasar por tales etapas, pues de entrada podría vivirse plenamente en todas las situaciones por estar ya toda dentro. No hay nada que incorporar, ni siquiera nada que desarrollar en un sentido material. Prueba de ello es que en un momento real de peligro surge en todos una capacidad y una profundidad de conciencia extraordinarias.

Propongo, pues, aparte de estar siempre atento, que uno se ejercite progresivamente en prestar atención, según un plan que expongo a continuación.

A) Primero, atención a las cosas exteriores, al objeto, al no-Yo, porque esta atención es la que tenemos más ejercitada. Esta atención al no-Yo puede hacerse en tres etapas:

1.º Aprender a estar atento al no-Yo mientras estoy receptivo.

2.º Mientras estoy pasivo.

### 3.º Mientras estoy activo.

1.º Empiezo por los momentos en que estamos receptivos porque es cuando nos resulta más fácil estar atentos al no-Yo. Por ejemplo, mientras están escuchando a un conferenciante. Es más fácil entonces aprender a estar atentos, intencionadamente más atentos. Centrando toda la atención en el hecho de percibir, de oír, de entender. Consiste en el pequeño gesto que se adopta interiormente cuando uno encuentra algo que es interesante y dice ¡atención, esto es para mí! Empezar por esta actitud, de modo que todo uno se convierta en receptor, todo uno escuchando y registrando aquello. Atención que hay que ejercitar a través de cuanto recibamos. Y nos viene por los cinco sentidos: todo lo que vemos, todo lo que oímos, todo lo que olemos, todo lo que gustamos, todo lo que tocamos.

También hemos de conceder atención a todo nuestro mundo interno. Prestar atención a las sensaciones; y a los sentimientos, sin dejarnos llevar por ellos. Atención a las ideas, atención a la conciencia de nuestro aspecto motor, de movimiento físico. En resumen, descubrir nuestro mundo interno y descubrir el mundo de percepción que nos viene de fuera.

Cada momento es una ocasión para desarrollar la atención, porque constantemente estamos percibiendo cosas, que se nos escapan, no porque lo queremos, sino a pesar nuestro. Es muy distinto decir «esto no me interesa y por lo tanto no le presto atención», «ahora tengo otra preocupación y no quiero mirar lo que siento», o que ni siquiera tenga opción a escoger por vivir pendiente siempre de la pequeña idea que ocupa mi cerebro, o tal vez incluso de la gran preocupación.

2.º Cuando estamos en estado pasivo -diferente del estado receptivo- es decir, en los períodos de relajación, de descanso. Se trata de que mientras descansemos seamos conscientes de este hecho de descansar y de todo lo que nos viene del descanso: sensaciones, sentimientos, ideas, que nos llegan de un modo automático, y que no vienen directamente del exterior ni estimuladas por el exterior. Desarrollar, pues, la capacidad de estar atentos mientras estamos relajados, que es precisamente cuando la mente tiende más a dormirse, a perder la conciencia de sí misma.

3.º La tercera fase es aprender a estar atentos cuando estamos haciendo cosas, o actuando, lo mismo se refieran al aspecto físico de la acción, movimiento, por ejemplo, ando, como, etc., que al aspecto de comunicación: hablo, hago señales o me expreso mediante una mímica.

En todos los casos citados se trata de que aprendamos a ponernos conscientemente en contacto con las cosas a través de nuestra atención. Siempre necesitamos algo en que ocuparnos y así nos sentimos menos extraños que sin este algo. Por eso dirijo el trabajo en esta dirección, empezando por centrar la atención en algo, sean sensaciones, ideas, impresiones, etc., pero de modo intencional, siendo plenamente consciente de lo que estamos viendo, aprendiendo a ser más consciente de la cosa, como si ella fuera enormemente importante. La misma atención que reservamos para los asuntos urgentísimos, trascendentales y gravísimos, debemos emplearla siempre.

B) La segunda etapa es de atención al Yo, y entramos ahora en un terreno mucho más difícil e importante a la vez.

Es preciso llegar a la noción directa del Yo, a conocer, a descubrir, a ser conscientes directamente de nuestro Yo. Y esto es algo que exige, como condición indispensable, que nos desidentifiquemos de las cosas. La desidentificación se logra por un proceso de apertura, de relajación, de dejar, de soltar mentalmente las cosas, las ideas, las sensaciones, etc., a las que estamos adheridos confundiéndonos con nuestro Yo. Entonces, cuando se ha conseguido, aquello que queda soy yo. La dificultad estriba en soltar las cosas, principalmente porque ni siquiera nos damos cuenta de que vivimos asidos a ellas.

Despertar a la conciencia real del Yo es emanciparse de la contingencia de todas las cosas. En tanto que estado interior, uno continuará luego viviendo todas las vicisitudes de la existencia: estará enfermo, tendrá dolor de muelas, alegrías y tristezas, pero no vivirá todo esto con el tono dramático con que ahora las vive, porque lo sentirá como un simple fenómeno, como algo extrínseco a sí mismo.

¿Cómo se llega a esta desidentificación, a este soltarse, a este deshacerse de las cosas del exterior y del interior, con las que vivimos identificados?

Puede conseguirse de varias maneras. Una de ellas, quizás la más sencilla, es partiendo de lo que hemos señalado en la etapa anterior: debo ser más consciente del objeto, de la cosa. Pero ampliando más ese mismo gesto de la mente, de modo que en la atención y conciencia que prestamos no sólo percibamos el objeto, sino también nos demos cuenta de que soy yo el que estoy viéndolo, yo sintiéndolo, que yo estoy haciendo, que yo estoy tocando, oliendo, etcétera. Ampliar más y más esta conciencia, que se perciba una resonancia no sólo del objeto, sino del sujeto. Es éste un proceso puramente de abrirse por dentro, a la vez en las dos direcciones. Por ejemplo, si estamos escuchando, por un lado estar intencionalmente atentos a lo que vamos oyendo, pero, a la vez, abrirnos y sentir: «yo estoy escuchando», no con palabras, ni ideas, sino viviéndonos conscientemente, mediante un gesto interno, por el que penetramos hacia nuestro Yo. Notaremos que podemos hacerlo y que automáticamente se produce dentro una resonancia más profunda. Precisamente esta resonancia aunque no es todavía el Yo, ni la percepción directa del Yo, es un acercamiento al Yo. Hemos conseguido que la mente se amplíe, que el campo de conciencia se ensanche un poco más. Vuelvo a precisar que no se trata de retirarnos adentro, volviendo la espalda al exterior, sino de, continuando abiertos al exterior, abrirnos aún un poco más para que, interiormente, percibamos más y mejor lo que somos, nuestro Yo.

Esta ampliación de la conciencia del Yo hay que ejercitarla también por partes. Siempre que estoy receptivo, a través de cualquiera de mis sentidos, y a través de las sensaciones internas. No sólo darme cuenta de la sensación orgánica que experimento, sino ser consciente también de que yo tengo esa sensación. Poco a poco esta conciencia, esta sensación del Yo tiende a localizarse, a sentirse más en un sitio determinado. Normalmente, aunque no siempre, suele ser en el pecho, donde solemos elevar la mano cuando decimos: «Yo». Pero no es necesario proponerse y sentir nada precisamente allí o en otro lugar cualquiera. Eso vendrá solo, sin que se deba en absoluto hacer esfuerzo alguno para localizar la sensación física del Yo. Si se piensa sin tener conciencia del sujeto pensante, suele localizarse la sensación en el centro

de la frente; pero cuando se ha ejercido la conciencia del Yo y la atención a la resonancia del Yo, cuando por ejemplo digo: yo escucho, yo siento, yo hago, yo quiero tal cosa, abierto a la vez al objeto y a mí mismo, automáticamente la sensación se percibe en otro lugar, casi siempre en el pecho.

La etapa más difícil de este adiestramiento consiste en aprender a ser uno consciente de sí mismo mientras se está actuando. Porque mientras el sujeto está en estado receptivo sólo se requiere apoyarse un poco más en lo mismo que ya hace, ser receptivo, y poco a poco irá viendo el sujeto que en las cosas se siente la resonancia de «Yo que percibo». Sin embargo, cuando está actuando, en estado activo, la mente se identifica con mayor facilidad con la situación, con las ideas que quiere exponer y por lo tanto cuesta más ser al mismo tiempo consciente del Yo. No obstante, cultivando bien la primera etapa de atención en el estado receptivo, ahora el sujeto, no sólo se experimentará en las cosas que dice, sino que ampliará su campo de conciencia. De modo que yo que estoy hablando no sólo me dé cuenta de lo que estoy hablando y de lo que siento en general, sino de que soy yo el que estoy hablando; apertura dinámica: yo que hablo. Precisamente es importante aprender a sentir esta vivencia del Yo sin interrumpir para nada la dinámica de la vida, el proceso de la acción. No se ha de interrumpir nunca esta continuidad, estímulo-respuesta; la apertura de la conciencia del Yo no me ha de aislar de las cosas que he de hacer o he de decir. Entendamos bien que no es que yo me aísle y diga: «yo», y después diga: «tal cosa», sino que se trata de lograr una apertura sobre la marcha que me permita ensanchar; no cortar, no aislar, sino de auténtica ampliación, de modo que yo pase a ser consciente de mí mismo, en lo mismo que hablo, en lo que siento, en lo que quiero expresar.

C) Este paso conduce a otra nueva etapa en la que yo aprendo a ser consciente del circuito completo: yo que hablo, que escucho, que miro, que atiendo al otro, «estoy consciente» del otro y «estoy consciente» de mí; estoy consciente de mí y «estoy consciente del otro». No de un modo sucesivo, sino simultáneo, en un acto único. La atención al no-Yo y al Yo se verifica a la vez. Cuesta lograrlo, y, de entrada, aunque se intente, no se puede conseguir. Puede probarse y se verá que la experiencia se reduce a una atención alterna: atento al otro, atento a mí, atento al otro, atento a mí... Y según lo ya explicado puede comprobarse que no se trata de esto.

Cuando se desarrolla la atención hacia sí mismo y hacia las cosas, el sujeto se va situando en un nivel posterior: siempre que se abre la mente, uno retrocede en el punto de mira, en el punto de apoyo. Cuando llega a vivirse con plena conciencia, el sujeto ocupa un polo, el del Yo, desde el que todo se percibe como no-Yo, todo es objeto, lo que yo siento, lo que hago, y lo que hace el otro, lo que me dice, todo está fuera, en la parte de delante. Sólo así es posible esta atención global que incluye al sujeto y al objeto. Las cosas entonces empiezan a vivirse de un modo diferente; no hay problemas sobre lo que conviene o no conviene hacer; la reacción correcta sale automáticamente, uno vive las cosas como realmente son, como una expresión de la vida, como una representación de valores, como una creación constante. No como «yo», que quiero tal cosa, pero puedo fracasar y entonces dejo de valer, ni «como lo otro, que puede ir a favor o en contra mía». Desaparece esta dualidad, esta oposición entre el Yo y el no-Yo, que ahora me absorbe. Nadie me puede hacer nada, porque yo no dependo de nada en mi conciencia central de mí mismo. Puedo tener interés en defender mi posición económica, mi prestigio, mi inteligencia, mi porvenir, mil cosas, pero todo son cosas, no soy yo; cosas que yo manejo, que utilizo porque quiero, porque considero que las necesito; pero yo continuo siendo aparte con existencia plena, propia e independiente. Alcanzar esta meta

no es el resultado de prolijas reflexiones, sino de una progresiva desidentificación y de una toma de conciencia de sí mismo.

D) Siguiendo las etapas en el desarrollo de la atención, aún queda más camino que andar. Ahora buscamos el poder llegar a ser directamente conscientes del Yo. En la fase anterior hemos visto que nos acercábamos a la resonancia del Yo, ahora se trata de poder descubrir realmente qué soy yo. Cuando queremos averiguar qué somos, en qué consiste realmente nuestro Yo, no teóricamente, sino a través de la experiencia, empezamos a pisar una tierra casi virgen. Cuantos han querido acercarse al concepto del Yo, han seguido de ordinario una línea especulativa. Basta ver la cantidad de libros, de tinta, de ideas, de horas de trabajo que se han invertido en hacer descripciones de lo que es el «Yo», en llegar al misterio de la persona, que parece inabordable. Nada absolutamente de todo esto puede darnos la menor evidencia de lo que es el Yo. Del mismo modo que ningún libro nos daría una noción clara de lo que es el hambre, si nosotros no hubiéramos sentido hambre directamente. El descubrimiento de lo que es el Yo solamente se puede conseguir por evidencia directa, por contacto directo, sintonizando, conectando nuestra mente consciente con lo que es realmente nuestro Yo. Y nos impide este contacto con el Yo la barahúnda de emociones e ideas que bullen de continuo en nosotros y que obturan nuestro foco mental y le hacen cambiar siempre de un objeto a otro privándole de poder llegar a buscar dónde está la raíz, el eje de todas las cosas que ocurren en mí.

Una de las formas, quizá la más elevada del yoga consiste en buscar directamente el Yo. Entre los autores más destacados dentro de esta rama superior del yoga figura Ramana Maharshi. Aconseja este maestro a los que quieran descubrir el Yo que hagan la investigación de sí mismos, preguntándose: ¿quién soy yo?, pero que procuren no pensar, sino mirar, porque ninguna idea es el Yo. Se trata de ver ¿quién es el que tiene estas ideas, quién es el que las formula? Se trata de ir detrás de las ideas, insistiendo hasta que uno pueda descartar la idea y llegar a lo que la produce. Hay que asir la resonancia que tenemos del Yo y mirarla adentrándonos en ella, siguiéndola más y más hasta llegar al mismo núcleo donde este Yo reside. Puede dedicarse, y es conveniente, un rato diario a este trabajo de prospección de sí mismo, pero ha de hacerse del modo simple propuesto. Preguntar: ¿quién soy yo? Y mirar la resonancia que se produce: «yo», sin formular ideas de si soy guapo o feo, alto, listo, bueno, etc. El Yo es independiente de éstos y de otros valores. Conectar el foco de la mente consciente con el núcleo de esa vivencia del Yo. Y esto se puede hacer por el mero hecho de ir dirigiendo la atención en esa dirección cada vez más lejos hacia dentro. Es un proceso simple, semejante al que seguimos para aprender a mover un brazo conscientemente: cuando hemos prestado atención a lo que me venía del brazo, hemos establecido una conexión entre la mente consciente y el brazo y dedos. Así he tomado conciencia de los movimientos que puedo hacer con el brazo. Exactamente igual hay que proceder con esta realidad interior, central que es el Yo; establecer conexión con él. Requiere trabajo, pero es un trabajo simple que no exige ningún razonamiento complicado; todo el mundo puede hacerlo, no se requiere una inteligencia determinada. Es la mente del individuo, de cada uno, la que ha de dirigirse al propio núcleo del Yo; por lo tanto todo el mundo tiene todos los elementos para efectuar este adiestramiento y conseguir llegar a la raíz de su Yo.

E) Pero la etapa más elevada en la que en rigor empieza a existir la verdadera vida espiritual, es la llamada conciencia central, el grado superior de la autoconciencia. Sólo cuando yo soy consciente de mí mismo empieza a tener realidad para mí la noción de absoluto, de Dios. Antes la noción que tenía de Dios era la proyección de la noción de mi Yo a través de mi mente. Pero cuando uno vive la realidad del Yo,



empieza a haber verdadero sujeto. Puede, por tanto, establecer la conexión consciente entre su Yo, verdadero en este caso, y Dios. Aquí empieza la etapa a través de la cual se llega a recorrer un circuito también único, que conduce a la desaparición de esta noción «Yo-Dios» para quedar la única noción de «ser» No digo que desaparezca el Yo, sino que la vivencia que adquiere todo el vigor de existencia es la noción de ser.

La noción del Yo no sustituye, por tanto, para nada a la vida espiritual, sino que es el comienzo de la auténtica vida espiritual, que se cifra en la relación Yo-Dios. Antes no había Yo; el «Yo» vivía arrinconado sin suficiente vivenciación para servir de punto de apoyo a una verdadera relación de tal envergadura. Había primero que buscar al sujeto.

De todo lo expuesto podemos concluir que todas nuestras limitaciones vienen porque nuestra mente funciona de un modo apagado, encogido, superficial. Y al aprender a estar en todo momento más atentos, más abiertos, con la mente más profunda, más presentes a nosotros mismos, nos irá conduciendo paso a paso a través de estas etapas, y transformando por completo nuestra vida. No necesitaremos buscar en los libros el por qué de la vida, de las cosas, en lo que son valores fundamentales: lo encontraremos de un modo inmediato, directo. Las principales verdades de la vida las tenemos todas dentro. Las verdades sobre las cosas no, éstas las tendremos que buscar fuera; pero las verdades sobre nuestra existencia, sobre el bien y el mal, sobre la perfección, el sentido de la vida, etc., lo encontraremos dentro, sin necesidad de hacer nada especial, sólo por el hecho de este autodesprendimiento progresivo, de esta maduración interior.

Empezaremos a vivir con todo lo que somos, a ser nosotros mismos. La regla de oro para conseguir meta tan preciosa es trabajar en ello cada día, sin descanso, realizar los adiestramientos propuestos; son hechos, simples cosas que parecen pequeñas, pero de gran efecto. Cuando me olvide, volver a empezar, siempre, sin descanso. Al principio parece algo fatigoso; luego poco a poco se convierte en un estado habitual. Recuerdo personalmente que cuando empecé a trabajar en ello me pasaba meses enteros sin acordarme que tenía que estar atento. Después, de repente, sentía la necesidad de conseguirlo a toda costa, y empezaba con empeño la técnica de la atención. Es natural que al principio esté uno tan preocupado por estar atento, que no hace nada a derechas. A costa de intentos, de esfuerzos, de fracasos, aunque parezca todo inútil o contraproducente -porque a veces es causa de molestias-, se logra que al cabo de cierto tiempo uno se encuentre en un nivel de atención general constante muy por encima del anterior. No hay que descorazonarse porque uno se olvide de trabajar, porque no tenga ganas, o porque parezca que no adelanta. Todo trabajo en este sentido es totalmente útil, se aprovecha, porque es un trabajo de apertura, de desarrollo, un gesto, un adiestramiento que se ha realizado, y aunque después pase cierto tiempo sin volver uno a acordarse más, aquel gesto ha sido una experiencia en el interior que ha condicionado la próxima experiencia, un poco más adelantada en este mismo sentido.

## 17. LA EDUCACIÓN DE LA MEMORIA Y DEL SUBCONSCIENTE

### La memoria

La memoria no es una función psicológica simple, sino muy compleja, en la que intervienen otras muchas, que pueden clasificarse en los siguientes grupos:

- Funciones que conducen al aprendizaje, estudio o comprensión.
  
- Funciones que conducen a la retención o grabación.
  
- Funciones que conducen a la evocación o recuerdo.

La memoria, pues, implica estos tres elementos: aprender, retener, recordar; o en otra forma: registrar, fijar, evocar. Cada uno de ellos muy diferente de los otros.

La primera función, la de aprender, es, en cierto modo, susceptible de la influencia de nuestra voluntad. Podemos mejorarla, si queremos. Mientras que las otras dos, la de retener y la de recordar, escapan por completo a nuestra acción voluntaria. Por lo tanto, la educación de la memoria sólo podemos lograrla de un modo directo perfeccionando su primer componente, el aprendizaje: registrando, percibiendo y entendiendo mejor. También indirectamente podemos favorecer la memoria, a través de las otras dos funciones: las de retener y recordar, por estar íntimamente relacionadas con el estado fisiológico de nuestro organismo. Conservando el organismo sano, elástico y joven, persistirán en su pleno rendimiento, mientras que si el organismo empieza a endurecerse y cristalizar, inevitablemente disminuirán la retención y el poder de evocación.

Los factores que permiten mejorar nuestra capacidad de aprender son los siguientes:

- 1.º Tranquilidad emocional y mental.
  
- 2.º Interés.

3.º Clara percepción y comprensión. La clara comprensión requiere, como es natural, el poder jerarquizar el conocimiento, el poder hacer un análisis distinguiendo lo que es fundamental de lo que es accesorio, y después poder efectuar una síntesis de todo lo aprendido.

4.º Estar en la aptitud de querer aprender, es decir tener la clara intencionalidad de aprender.

5.º Comparar lo que se trata de aprender con imágenes y datos ya conocidos.

6.º Asociarlo con uno de esos datos.

7.º En el registro de cosas concretas hacer intervenir el mayor número de sentidos posible, y de modo especial nuestro sentido predominante. Todos nosotros tenemos preferencia por la actividad de uno de nuestros sentidos. Podremos distinguir por cual, si nos fijamos en cómo logramos recordar con mayor facilidad a una persona: ¿recordamos mejor su imagen, o su voz, o sus movimientos, etc.?

8.º Repetir la percepción para mejorar la recepción.

9.º No mezclarlo con ninguna otra nueva percepción o actividad mental. Una vez que la cosa está ya percibida, comprendida, asociada, fijada y repetida, no hay que mantenerla por más tiempo en la mente consciente, pues se confundiría y mezclaría con la nueva cosa que ahora ha entrado a ser objeto de atención, disminuyendo así la claridad y nitidez del recuerdo.

Aparte de estos medios fundamentales que podemos utilizar para influir de modo directo e inmediato en mejorar nuestra memoria, existen otros, que nos ayudarán a remover obstáculos, y por lo tanto también, indirectamente, nos favorecerán en el uso más provechoso de esta facultad.

Son obstáculos que impiden un buen aprendizaje, problemas que todos tenemos y que afectan unos a la atención, otros al interés y finalmente otros a la claridad mental.

1. Obstáculos a la atención.- El problema consiste básicamente en que no estamos despiertos y por lo mismo no podemos estar tampoco atentos. Además estamos dispersos, debido a que constantemente están influyendo en nuestra mente diversas ideas, preocupaciones, tensiones y varias actividades a la vez. De todo lo cual resulta la imposibilidad de dirigir la plena atención de que somos capaces a un objeto determinado.

2. Obstáculos al interés.- De modo semejante nuestro interés está perturbado y gira de ordinario en torno a una serie de preocupaciones, de problemas de orden afectivo, y de motivaciones originadas en nuestros estados negativos.

3. Obstáculos a la claridad mental.- Nuestra mente se encuentra con frecuencia en un estado de confusión, debida, por un lado a la costumbre que suele dominarnos, de precipitación, de sucesión desbocada de ideas, sin dar lugar a un análisis ni profundización en ninguna de ellas; y por otro lado algunas personas tienen la tendencia a fijarse sobre determinada idea de forma casi obsesiva sin ser apenas capaces de desprenderse de ella. Estas dos actitudes obstruyen la claridad mental.

Es evidente que nuestro coeficiente de memoria se elevará en cuanto vayamos eliminando estos obstáculos por los medios ya indicados y los que a continuación ofrecemos.

La técnica para recordar o evocar el recuerdo de algún dato, de la especie que sea, que en un momento dado deseamos obtener de nuestra memoria, requiere los siguientes pormenores básicos:

1.º Estar despierto y alerta.

2.º Tranquilidad y mente abierta.

3.º Formular la pregunta exacta, es decir, pedir a nuestra memoria el dato que necesitamos, pero con claridad, de un modo preciso y neto.

4.º Esperar con actitud plena de confianza. La confianza, el optimismo, la alegría, estimulan todas nuestras funciones, y sobre todo las automáticas, como la evocación de un recuerdo, que están intensamente influidas por los estados emocionales, ya que son éstos una vía de comunicación entre consciente e inconsciente. Por lo que aprender a estar en esta actitud confiada favorece la salida del recuerdo.

En las líneas que preceden está concentrado cuanto en psicología es aplicable y útil al desarrollo de la memoria. Todo lo demás que sobre la materia pueda decirse se reduce a pura teoría e hipótesis, sin verdadero interés práctico.

## Educación del subconsciente

Lo primero que hemos de tener muy presente para educar nuestro subconsciente es que todos sus contenidos han entrado a través de la mente vigílica. Nuestro inconsciente se alimenta de cada cosa y la mantiene dentro en las condiciones en que aquella pasó por el consciente.

Por lo tanto, el primer paso que ante todo debemos dar es aprender a controlar la actividad de nuestro consciente, esforzándonos en percibir con la máxima claridad todo aquello que sea su objeto. En realidad, sólo de este modo lo almacenado en la despensa interior será preciso y ayudará no sólo a nuestra memoria verbal en un momento dado, sino también a nuestra memoria de acción con resultados claros y definidos.

Los datos que entran en el inconsciente son la materia prima que se utilizará después para toda clase de combinaciones mentales, exactamente como un dato de un programa de ordenador, el cual ha de estar definido con toda precisión, pues de esta precisión depende la exactitud de los datos que luego nos suministre.

Cuando pensamos, incluso cuando pensamos para nosotros mismos, hemos de aprender a formular nuestros pensamientos de modo preciso y acabado. Se trata de una observación muy oportuna, ya que, de ordinario, es bastante frecuente dejar las ideas a medio formular y son precisamente esas ideas difusas las que más tarde se traducen en modos de hablar confusos, vagos, ambiguos.

Importa, pues, en sumo grado, aprender a estar vigilantes, para que pasen sólo a nuestro interior ideas, emociones y actitudes positivas. Positivas no quiere decir que hayan de consistir precisamente en ambiciosos idealismos, más o menos sentimentales, sino que significa que sean actos afirmativos de nuestra verdad positiva.

Esto es compatible con la expresión fuerte y decidida de la energía que hay dentro cuándo la exterior lo requiere, de defender nuestros derechos o los de otros, o de lo que sea, pero con carácter afirmativo. No debo dar nunca vueltas al pensamiento de si fracasaré, si soy un incapaz, o si soy un estúpido, etc.: esto ha de estar totalmente prohibido. Uno puede, sí, pensar sobre la posibilidad que existe y aún la probabilidad de que algo salga mal, cosa correcta, siendo razonable. Pero sin girar tampoco alrededor de esta idea, porque esto ya no es razonable, sino irracional, pues tiene una base emocional.

Además del carácter positivo que debemos dar a la idea de nosotros mismos y lo que con nosotros se relaciona, interesa también aprender a conseguir que en general las ideas que adoptemos tengan siempre una forma positiva. Es muy frecuente por ejemplo, el pensar en lo estúpida que es la gente, o en lo egoístas que son tales o cuales personas, etc., generalizando, y a veces también llegamos a concretar. Es bien sabido que casi siempre que pensamos así lo hacemos impulsados por la necesidad inconsciente de reafirmar nuestra superioridad, de resultas de lo cual vemos tonta a la gente en la medida en que necesitamos sentirnos listos nosotros mismos. Pues si no tuviéramos esta necesidad de sentirnos muy listos, a lo sumo veríamos a los demás como inteligentes menores, pero no como tontos.

## Las actitudes positivas

Esta vigilancia sobre nuestra actitud en la vida ordinaria, para aprender a educarla, la hemos de ejercer en cada momento con el fin de conseguir estar continuamente del mejor modo posible. No importa que muchas veces nos olvidemos; volvamos a empezar, a proseguir esta tarea. Cada esfuerzo que hagamos es siempre útil, todos los efectos de estos esfuerzos más o menos distanciados en el tiempo, son acumulativos, y no se pierde ni el más mínimo de ellos. Se trata por consiguiente de renovar una y otra vez esta actitud de modo que llegue a ser constante, vigilante, incansable.

No debemos olvidar que normalmente funcionamos apoyados en el inconsciente. Y el inconsciente nos hará vivir como él esté educado. Sólo en contados momentos adoptamos una actitud volitiva muy decidida y extraordinariamente reflexiva tomando personalmente las riendas. Pero la mayor parte del día nos lo pasamos flotando sobre el inconsciente. Y, claro está, si de éste salen rasgos negativos, vamos arrastrando por el mundo nuestros lamentos o nuestro mal humor. Pero si del inconsciente emergen rasgos positivos entonces estaremos alegres y contentos.

Aprendamos, pues, a nutrir el inconsciente de elementos positivos y podremos vivir de renta en el aspecto anímico durante el resto de nuestra vida. Cuantos más elementos positivos introduzcamos una y otra vez de modo deliberado, más estados afirmativos vendrán luego de modo automático, sin esfuerzo de nuestra parte, pues estaremos ya condicionados a vivir de un modo positivo.

## La autosugestión en la educación del subconsciente

Para educar el inconsciente, es un método de excelentes resultados dedicarle sesiones especiales de entrenamiento mediante el autocondicionamiento, o, según el nombre más tradicional, mediante la autosugestión. La autosugestión es un modo de influir en nuestro inconsciente para que produzca resultados automáticos positivos. En lugar de estar pendientes de la faz de las circunstancias, del vaivén de los hechos, sin poder vigilar y sin interesarse de si uno luego vive bien o mal las cosas, es decir, de si las vive en un estado o con una actitud positiva o negativa, se trata de autocondicionarse uno mismo, o sea, asumir la responsabilidad y el derecho que uno tiene de seleccionar de antemano los propios estados, de decidir cómo quiere ser uno y serlo. Y la autosugestión nos permite ejercer este derecho.

Entendiendo bien cómo funciona la máquina psíquica, se verá de modo claro la fuerza, la lógica, la necesidad, la conveniencia de utilizar la autosugestión de modo sistemático y deliberado. Si quiero condicionar de modo positivo la mente, me dedicaré a afirmar dentro de mí todo lo positivo, todo lo que yo siento como positivo, todo lo que deseo como positivo.

En el inconsciente, lo que son memoria de los hechos, acciones, situaciones, sentimientos e ideas, toda la gama de nuestros contenidos psíquicos están unidos, no forman niveles diferentes, están asociados estrechamente formando una unidad. A cada acción va unida una emoción y una idea. Así pues, cuando queramos condicionarnos, hemos de aprender a actuar movilizándolo simultáneamente la idea, la emoción y la acción. Esta es precisamente la fórmula para que la sugestión actúe con mayor amplitud e intensidad consiguiendo todo su poder de influencia.

Para desarrollar una actitud positiva he de aprender a condicionarme por dentro sintiendo la actitud positiva, viéndola actuar, imaginándomela y teniendo una idea clara de lo que es la actitud positiva. Todo esto que siento, que pienso, que actúo, tengo que mantenerlo dentro con la mayor viveza -«yo en actitud positiva»- y vivir esta actitud positiva, por más que al principio lo logre sólo por momentos. El hecho de mantenerme en tal situación con la resonancia afectiva que entraña y con su representación y la visión clara de su expresión, irá construyendo y consolidando el inconsciente de forma positiva. Es un trabajo de

excelentes resultados que se traducirá después en automatismos espontáneos y naturales, y que permitirá al sujeto funcionar positivamente sin hacer ningún otro esfuerzo.

## Utilización del subconsciente

El inconsciente es un mecanismo mental de registro, de coordinación y de elaboración de respuestas que es anterior a la aparición de nuestra mente consciente. Pero jerárquicamente mi mente racional es superior en categoría a la mente inconsciente; por lo tanto el inconsciente es un mecanismo que ha de estar al servicio de la mente consciente. Es por otro lado algo que puedo aprender a utilizar, convirtiéndolo en fiel subordinado y eficaz colaborador de toda mi actividad consciente. Para ello debo ante todo hacerme cargo de que se trata de un mecanismo sujeto a determinadas leyes, que tiene unas exigencias y unas necesidades. Me refiero a todo lo que ya estudiamos sobre las represiones, la tendencia a la descarga de impulsos, a la satisfacción de las necesidades, etc. Y no podemos sin más limitarnos a pedirle o exigirle su servicio sin darle nada a cambio.

Tenemos que darle alguna oportunidad, comprenderle, trabar amistad y colaborar con él en dar salida a los impulsos que estén reprimidos, pero salida correcta, ordenada, inocua. Y si así lo hacemos este inconsciente se pondrá más a nuestro servicio y, convirtiéndose en un verdadero aliado, no habrá barrera de separación entre nuestra mente consciente y la inconsciente, de modo que el inconsciente vendrá a ser una ampliación de nuestra propia mente. Entonces podremos disponer de sus mecanismos y podremos darle órdenes concretas, que cumplirá con la precisión, el rigor y la prontitud de una buena máquina. Podremos decir: «Es preciso que yo el día 27 a las 3.30 me acuerde de tal cosa». Y no nos quepa duda de que si hemos dado la orden con la debida claridad, con evocaciones efectivas, con todas esas resonancias que siempre conviene utilizar para grabar las cosas en el inconsciente, él, a pesar de que no hayamos vuelto a pensar más en ello y aunque pasemos por las situaciones más dispares, nos lo recordará puntualmente en el preciso instante en que se lo hemos encargado. Cosas así las hará de un modo prácticamente ilimitado.

La utilización que podremos hacer de nuestro inconsciente no se reducirá a servirnos de instrumento útil para fines prácticos similares al citado, de recordar o de servirnos de archivo invisible, sino que mediante el inconsciente podremos también obtener conocimientos que de otro modo nos escaparían por completo. Nuestra mente inconsciente capta multitud de aspectos y detalles de las cosas y muchos objetos del ambiente, de las personas, de las situaciones que en el estado habitual en que vivimos, cerrados, en actitud obsesiva y rígida, es información que no llega a nuestra mente consciente y por lo mismo que perdemos, cuando podría sernos de una inmensa utilidad.

Pues bien, actuando y viviendo siempre con la mente lúcida y abierta y teniendo además relaciones amistosas con nuestro inconsciente, éste será en nuestras manos una especie de prismáticos, pues nos estará suministrando de continuo información preciosa sobre cada cosa que estemos pensando. Por ejemplo, si pensamos sobre determinada persona, además de las asociaciones de ideas, de los recuerdos concretos que tengamos de tal persona, y que se levantarán de nuestra memoria para servirnos de material en nuestro proceso mental, el inconsciente añadirá información complementaria de carácter confidencial, diciéndonos, v. gr.: «Cuidado, esta persona está pasando por una crisis, o va a pasar por ella, o tiene

problemas de tipo económico, o está enferma, o está queriendo dejar esto para emprender otra cosa». En fin, el inconsciente capta constantemente cosas que escapan por completo a nuestra percepción concreta. Y nosotros podemos conocer esos datos, que de ordinario pasan desapercibidos y entran a engrosar el depósito olvidado y cerrado con llave que todos guardamos en nuestro interior.

Que esta percepción extrasensorial existe es un hecho demostrado, y fuera ya de toda duda. Es más, todos tenemos evidencia de su realidad, aunque solemos desconocer el modo de desarrollar su utilización. Y ya queda indicado que el secreto reside en mantener la mente consciente y despierta y abierta a todo, y que entonces vendrán y percibiremos esas informaciones, que utilizaremos o no, según nos convenga.

El inconsciente aparece así como una fuente caudalosa e inagotable de energía, como un arsenal inmenso de información, como un colaborador fiel y eficaz que me permite un pleno rendimiento de mi personalidad en esta dimensión práctica, concreta e inmediata del vivir cotidiano.

## 18. LA ORGANIZACIÓN Y EL DESARROLLO SUPERIOR DE LA MENTE. LA INTUICIÓN

La mente es el instrumento más precioso de nuestra personalidad. Por ser el instrumento esencial de nuestra conciencia y de nuestra conducta merece que pongamos toda nuestra atención e interés a fin de conseguir su óptimo funcionamiento y desarrollo. Cultivar la calidad y el rendimiento de la mente es, en efecto, incrementar la calidad y el rendimiento de la personalidad en todos sus sectores.

Vamos, pues, a dar seguidamente algunas normas que consideramos importantes para conseguir de nuestra mente el máximo provecho práctico, de acuerdo con las posibilidades efectivas de cada persona.

### La organización de la mente

Actualmente, por imperativos económicos, se va reconociendo cada vez más la extraordinaria importancia de una buena organización en toda empresa, grupo o asociación, pero todavía existe una lastimosa ignorancia e indiferencia respecto a la capital necesidad de la perfecta organización interior de la propia mente de las personas. Y, sin embargo, es evidente que si la mente de una persona no está bien organizada, todo cuanto haga reflejará, sin poderlo remediar, esa desorganización. Nadie puede hacer nada



de una forma diferente a su verdadero modo de ser, ya que la mente es la que prefigura la forma, la que determina la dirección concreta de toda conducta.

¿Y en qué consiste la organización de la mente? Organizar la mente consiste en ordenar del mejor modo posible todos sus elementos, de acuerdo con el fin que se persigue. Supone la existencia de un objetivo y de unos medios y la correcta subordinación de éstos respecto a aquél.

Según hemos visto en el capítulo 5, al hablar de la función dinámica de la mente, son muchos los objetivos que la mente ha de satisfacer en cada momento y muchos de ellos, además, varían sin cesar de un momento a otro. El primer paso, pues, para todo trabajo de organización mental será el aprender a determinar con la máxima precisión posible cual es el objetivo o los objetivos concretos que uno está intentando alcanzar.

En cuanto a los medios para llegar al objetivo, hay que distinguir entre los datos concretos que se manejan y las facultades mentales que utilizamos para manejar aquellos datos. Toda organización mental eficiente requiere que los datos concretos que hemos de utilizar reúnan, con la máxima seguridad, los requisitos de ser ciertos, claros y suficientes. Y que las facultades mentales -percepción, asociación, juicio, raciocinio, abstracción, etc.-, estén ejercitadas lo más posible, a fin de que sus operaciones resulten correctas, precisas y rápidas.

## Plan de trabajo

Si además de los requisitos citados tomamos en cuenta algunas normas fundamentales de higiene mental que nos señalen el mejor modo de manejar estas facultades y estos datos, así como el evitar ciertos vicios o defectos de las actitudes mentales, tendremos un amplio plan de trabajo que incluirá no sólo la reorganización general de la mente, sino también las líneas fundamentales de su superior desarrollo y rendimiento.

He aquí el cuadro completo de este plan de trabajo:

1. Precisar del modo más concreto posible, los objetivos fundamentales que perseguimos de un modo permanente en nuestra vida. Y hacer lo mismo en cada uno de los múltiples objetivos transitorios que nos exige cada situación de la vida práctica.

2. Asegurarnos de que nuestras ideas y nuestros conocimientos son ciertos, claros y suficientes.

3. Controlar nuestras operaciones intelectuales para que se efectúen del modo más exacto posible, sin interferencias incontroladas de prejuicios, temores o deseos, y sin defectos por precipitación, superficialidad o parcialidad.

4. Aprender a simplificar las ideas y a basarnos sólo en las que son realmente fundamentales.
5. Establecer con rapidez y seguridad los automatismos mentales necesarios en la vida práctica.
6. Aprender a manejar a voluntad nuestra atención para poderla centrar en el tema que interesa.
7. Adquirir el hábito de mirar directamente al núcleo de las ideas.
8. Establecer una correcta jerarquía entre los diversos órdenes de datos e ideas.
9. Aprender a plantear correctamente los problemas que uno tenga que resolver.
10. Cultivar el pensamiento intuitivo.
11. Dejar a voluntad una puerta abierta en la mente para dar cabida a las percepciones de datos e ideas que puedan proceder de niveles no lógicos, esto es, de nuestro subconsciente o del superconsciente.
12. Desarrollar la atención, base del crecimiento de todas las facultades mentales y practicar la desidentificación, fundamento del verdadero dominio sobre la mente.

Varios de estos puntos están tratados en otras partes del libro, por lo que no hace falta que los comentemos aquí. Así, pues, trataremos ahora tan sólo de los puntos restantes.

## **Aprendamos a simplificar nuestras ideas**

Hay muchas personas que viven con una gran complicación mental, porque constantemente se están apoyando en multitud de ideas, en un verdadero enjambre de datos y referencias. Esto, además de un error, es antinatural. Conduce al confucionismo, a la superficialidad y a la fatiga mental. Impide, además la orgánica estructuración de los contenidos de la mente. Esas personas viven así porque les falta descubrir cuáles son sus ideas fundamentales respecto a los valores de la vida, esto es, su postura personal básica, y cuáles son las ideas fundamentales de las materias o asuntos que ha de manejar profesional o socialmente

Para llevar a cabo esta aclaración de ideas es muy útil hacer de vez en cuando una revisión de los propios puntos de vista y de los conocimientos que uno posee sobre los principales aspectos de la vida social, profesional, religiosa, política, cultural, etc. Más adelante (cap. 23) se encontrará un cuestionario orientado en este sentido. Es importante buscar y rehacer este armazón, que ha de constituir el punto de apoyo básico de la mente.

Nuestra organización intelectual podemos compararla a un árbol. Nosotros vivimos siempre pendientes de las mil ideas que representan cada una de las hojas, ideas de todas clases. Hasta aquí somos todos muy inteligentes, abundamos en profusión de ideas. Pero lo importante no es vivir apoyados en estas ideas, en las hojas, sino encontrar las ramas de donde proceden y el tronco principal. Hasta que no se es consciente del tronco y de las dos o tres ramas principales, no se puede vivir con estabilidad, con solidez mental. La verdadera potencia mental sólo existe cuando toda la mente está estructurada de un modo orgánico, preciso, de acuerdo con un sistema, una unidad, una idea. Esta unidad tiene que formarse, no nacemos con ella. Se va elaborando, y va llegando progresivamente a una integración orgánica. Una persona estará tanto más adelantada en este proceso cuanto sea más capaz de llegar a conclusiones generales, a ideas básicas. Estas ideas básicas pueden ser un punto final o un punto inicial, según el tipo de mentalidad. Hay personas que intuitivamente se apoderan de determinadas ideas que después serán punto de partida de todas sus deducciones, conclusiones y modos de vida. Otras no, adoptan primero una forma de vida y de ella van induciendo ideas más generales que les conducen a su fórmula última y final. Pero es preciso llegar a esta síntesis, a esta unidad, es preciso encontrar el tronco central.

Aprender a apoyarse en ideas axiales, desembarazando la mente de multitud de ideas particulares sobre las diez mil circunstancias en que nos desenvolvemos, es una gran ventaja. No hay necesidad de ir siempre pensando, ni de tener la cabeza saturada de ideas en cada momento, sino basta poseer las ideas justas, las que necesitamos «hic et nunc»; y, vivir apoyándose de un modo normal en otras más generales, más fundamentales y más simples. Esta organización intelectual confiere a la mente una gran libertad de movimientos. Si la mente está ocupada por muchas ideas, tiene que hacer un notable esfuerzo para atender a todas, pero si está libre, siempre se encuentra a punto para percibir cosas nuevas, o cambiar de dirección.

## Formación consciente de nuestros automatismos mentales

Otro punto importante, aunque a primera vista parezca intrascendente, es aprender a desarrollar de un modo muy consciente todos los hábitos que deban regir en nuestra vida, es decir, aprender a adquirir los hábitos respecto de las cosas que solemos y debemos hacer ordinariamente de modo mecánico, aprender a condicionarnos relativamente a esas cosas, pero del modo más exacto y correcto. Todos hemos experimentado, supongo, el hecho de tener que dormir en un hotel, pero estando la cama colocada de modo distinto que en casa, quedando la pared, por ej. a la izquierda. Por la mañana a la hora de levantarnos, tendemos a hacerlo rutinariamente con el gesto habitual en casa y topamos con la pared. Cuando se cambia de domicilio, es frecuente que, durante un tiempo, sin darse cuenta, uno se dirija al antiguo domicilio. O, en escala más reducida, cada vez que llega de nuevo el mes de enero de un nuevo año, pasamos unos cuantos días o semanas poniendo en la fecha de nuestra correspondencia y demás papeles el año anterior. Y como éstos, mil pequeños detalles que pululan en nuestra vida y que indican hábitos imperfectamente contraídos.

Aunque en todo el libro hemos estado defendiendo la actitud de estar siempre bien despiertos y conscientes, no es ninguna contradicción que afirmemos también ahora, que en la vida tenemos necesidad imprescindible de los automatismos mentales, porque si hubiéramos de hacer de un modo consciente y deliberado todas las cosas de cada día, no podríamos conseguirlo, y, sobre todo, no nos quedaría tiempo ni

espacio mental para hacer lo que debemos. Es totalmente necesario que adquiramos costumbres; gracias a ellas nuestra mente descansa de la atención a los actos muy repetidos y puede dedicarse a otras cosas.

Debido a la formación de automatismos, la mente puede ampliar su capacidad de rendimiento. En realidad el automatismo mental no perjudica para nada a la atención de que hemos venido hablando. No hemos dicho nunca que hay que hacer cada cosa de un modo deliberado, sino que hay que estar siempre consciente de uno mismo. Este «consciente de uno mismo», quiere decir conjuntamente de uno junto con las cosas. El aprendizaje en general, y el de los automatismos en particular, consiste en realizar las operaciones conducentes a establecer contacto con el objeto con una extensa lentitud y con una extensa atención: lentitud y atención. Buscar el modo de que nuestra mente consciente tome el máximo de conciencia de aquel objeto. Cuanto más se llene nuestra mente consciente, del gesto, del acto, del hecho, de la verdad, del movimiento, que se trata de aprender, más rápida y sólidamente quedará grabado en nuestro subconsciente. Por eso la atención y la lentitud son los medios principales para que un aprendizaje se efectúe antes y mejor.

Es precisamente lo que me explicaba en cierta ocasión un concertista de piano: cuando estoy unos días sin tocar el piano -me decía- disminuye la soltura de mis dedos. Un profano quizás no lo notaría, pero yo sí. Para recuperarla, después de varios días sin tocar, lo que hago siempre y lo que mejor me va es lo siguiente: me siento delante del piano, con toda atención, mirando sólo a las teclas que tengo delante; pongo la mano encima del teclado y entonces con una gran lentitud levanto el dedo pulgar, lo extendiendo conscientemente, dándome cuenta de que lo estoy levantando y entonces lo desciendo, siguiendo conscientemente el movimiento y el impulso que estoy dando al dedo para que descienda tocando el «do», mientras tanto levanto igualmente el del «re». Y así toco el do, re, mi, fa, sol -exactamente la primera lección de piano-, pero ejecutada de esta manera. Hago esto dos o tres veces e inmediatamente vuelve toda la soltura a mis manos. El hecho de establecer esta conexión tan consciente, tan plena entre mente y músculo restablece el automatismo.

Pues bien, cada vez que quiero aprender algo nuevo he de hacer precisamente lo que dice el concertista. Ocurre a veces a los conductores que, si se ha conducido anteriormente un automóvil que tiene las marchas cambiadas respecto a otras marcas, en un momento de distracción uno pone la primera, creyendo que es la segunda, etc. Podría evitarlo si las primeras veces que conduce el nuevo coche maneja todos los mandos de un modo muy lento y deliberado, dándose cuenta de lo que hace, aunque hubiera conducido en otras ocasiones automóviles de la misma marca. No se equivocaría ni una sola vez, pues se corregiría el registro interior del automatismo.

Es importante aprender desde un principio a educar nuestros hábitos inconscientes, pues cuanto más claros están establecidos en nosotros estos automatismos, más libre estará nuestra mente para poder pensar y atender a otras cosas. Menos fallos tendremos, y nuestro subconsciente será un servidor fiel, un robot de precisión. Mientras que si las cosas quedan a medio aprender, siempre se mantendrá un estado de duda interior, de vacilación, que se traducirá en menor eficacia.

A la hora de pensar, a la hora de decidir, la precisión y rapidez dependen de si estos condicionamientos están o no bien establecidos: si funcionan bien, nos saldrán las cosas bien; si no, nos será imposible lograr el éxito.

## Tengamos ideas claras y definidas

Conviene que no entre en la mente ninguna idea que no esté perfectamente clara, definida y completa, y por lo mismo no debemos permitir que se expresen ideas sin estas cualidades. Nuestra mente se nutre de ideas; si dejamos que entren ideas incompletas, vagas o de sentido dudoso, como nuestro pensamiento automático utiliza la materia prima de las ideas, si esta materia prima no es correcta, clara y definida, nuestra mente automática no podrá formular ideas precisas. Toda idea difuminada, ambigua o incompleta que se deja introducir en la mente produce dentro confusión. Nuestra mente debería ser como un sistema de figuras geométricas, todas precisas, todas exactas; entonces se combinarían de un modo también preciso y exacto dando conclusiones de óptima calidad lógica, desde el punto de vista psicológico.

A las cosas que uno no pueda asegurar, no pueda concretar, sea por falta de datos, o porque la fuente de información no posee la debida claridad, es necesario ponerles encima el cartel de dudosas, o difusas o inconcretas, para que entren como tales. Que quede bien clara cada idea; si una idea es dudosa, que sepamos perfectamente que es dudosa y si parece ser errónea, que la mente tenga conciencia de que parece ser errónea. Gracias a esta nitidez del material de que dispone nuestra mente inconsciente, adquirirán las cosas un valor apto para su combinación precisa con las demás ideas y la elaboración de las resultantes, que serán nuestras conclusiones, nuestras propias elaboraciones. Lo mismo que buscamos claridad, hemos de buscar certeza en las ideas, manteniendo el espíritu muy lúcido para discernir el grado de certeza que una idea merece.

## El control de la mente

No queramos dominar la mente sólo a fuerza de voluntad; antes bien aprendamos a manejar la mente haciendo ir primero delante el sentimiento, la emoción. La mente sigue de un modo general a la emoción. El interés es lo que permite que la persona registre con claridad las cosas. El interés, aparte de movilizar la atención, tiene la cualidad emotiva que debe aprenderse a cultivar a voluntad, pues, aunque parezca lo contrario, depende de la voluntad el aprender a sentir interés, entusiasmo por las cosas, sea lo que sea, sólo por el gusto de sentirlo.

Uno puede ponerse a examinar, por ejemplo, una mosca, sólo por el placer de examinarla y aprender a encontrarla interesante. Y cuando por propia iniciativa se coloca en esta actitud y la mira así empieza ya a encontrarla interesante. Si aprendemos a controlar y manejar a voluntad esta actitud emotiva, de saber poner interés, afecto en las cosas, la mente seguirá detrás.

Si nos aferramos a la idea de que hemos de efectuar tal trabajo o acción como obligatorio, porque es nuestro deber, y nos esforzamos en hacerlo pensando en ello, nos resultará difícil o imposible cobrarle afición. Si queremos concentrarnos en una materia y no podemos, lo mejor es buscar el camino del interés

no el de su obligatoriedad. Preguntarnos: en realidad ahora yo, ¿por qué estoy interesado? Y seguir la dirección del interés que despertará el nivel afectivo y estimulará a la mente y a toda la persona en la realización de aquel trabajo.

## Miremos siempre al núcleo de las ideas

Es el problema práctico de la organización del trabajo mental. El arte de pensar. Sobre él se ha escrito bastante, y resulta a veces más difícil entenderlo que pensar bien. Cuantos quieran aprender a pensar bien, acostúmbrense a hacerlo mirando al centro de las ideas, al eje, al núcleo de los conceptos. Toda idea tiene un contenido intelectual, que es la identidad del objeto, y además unas resonancias que el concepto o el objeto despiertan en nosotros y que se refieren a nuestro mundo interior, recuerdos, experiencias referentes a aquel objeto y que forman como un halo a su alrededor.

Intervienen por lo tanto dos elementos en toda idea: el concepto en sí y una serie de resonancias subjetivas que le dan un matiz determinado, lo que hace que tal verdad me guste más que otras. Este matiz es el resultado de mis recuerdos, de mis experiencias respecto a la verdad, son resonancias de tipo subjetivo.

Cuando pensamos sin estar plenamente conscientes, tendemos a dejarnos llevar por estas resonancias, en lugar de manejar el núcleo del concepto. Divagamos mucho: empezamos a pensar en una cosa y poco a poco va cambiando el tema del pensamiento hasta encontrarse muy lejos del punto de partida. Es consecuencia de la actitud de dejarse llevar por las resonancias de los conceptos, en lugar de centrarse en el núcleo, en la esencia, en la verdad, en el concepto puro que se expone. Es necesario pensar en las ideas aprehendiéndolas por el centro y sin salir de él. Cuando afirmamos con energía una idea en la mente, todas las vivencias relacionadas con ella vienen a circundarla, formando un halo a su alrededor. Serán datos muy útiles y que nos servirán para manejarla mejor, pero si abandonamos el centro para perseguir un detalle, una resonancia, porque nos gusta -dejándonos llevar por la tendencia inconsciente de la imaginación, efectividad, etc.-, entonces nos alejamos de la idea y caminamos a la deriva con merma del resultado. Las resonancias son buenas, excelentes, a condición de que no salgamos del eje de lo que estamos pensando.

Si observamos cualquier discusión, incluso las de altura -comerciales, culturales, religiosas, etc.- lo veremos muy claro: alguien habla sobre un tema y otro contesta, pero no a la esencia de la idea que se ha expuesto, sino a una palabra o dos que despiertan en él determinados recuerdos; el primero continúa luego defendiendo su posición inicial, o sigue también el hilo de resonancias despertadas en él, mientras el otro se aleja tras la corriente de sus resonancias que son para él nuevos puntos de partida de cuanto dice, etc. El mal está en haberse desviado del centro, del eje de la cuestión: no hay diálogo, sino dos monólogos y la discusión es infructuosa.

La mejor disciplina que existe para aprender a manejar la mente con perfección, consiste en aprender a manejar núcleos de ideas.

## La mente organizadora

No se puede organizar el trabajo mental -las ocupaciones que se proyectan, las tareas de tipo intelectual, comercial, etc.-, si no se tiene la mente organizada. Estar organizado quiere decir tener jerarquizados los valores y los medios para conseguir el fin pretendido. El sentido de jerarquía es fundamental para poder pensar con madurez, poder distinguir en cada momento qué es lo fundamental, lo esencial y qué lo secundario. Una vez más es la atención la que nos ha de permitir educarnos, ver las desviaciones y ayudarnos a volver al centro.

Todo se puede convertir en ejercicio: el escuchar, el hablar, el leer. Por ejemplo, leer un libro y resumir las ideas fundamentales obliga a un esfuerzo de jerarquización, para poder separar lo secundario, de lo que es más importante. Saber establecer esta jerarquía es el abc de la organización mental; cuando la mente se acostumbra a trabajar así, cualquier actividad se desarrolla automáticamente organizada.

## La solución de los problemas

Una de las observaciones más curiosas acerca de la mente humana es que posee la prodigiosa capacidad de resolver todos los problemas sin excepción, que le sea posible plantearse por sí misma. De modo que cualquier problema cuyo planteamiento puede ella formularse, le es accesible y es capaz de solucionarlo. No es, en realidad, una afirmación tan extraña. Al fin y al cabo ¿qué es un problema? La visión de unas verdades a las que llamamos datos y que relacionamos entre sí para llegar a otra verdad más general que las incluye a todas. Cada dato es una verdad, pero una verdad parcial, y, al relacionar todas las verdades parciales, formulamos otra verdad más general, que contiene todas las parciales y ésta es la solución del problema.

Pues bien, la clave para resolver los problemas mentales reside en su correcto planteamiento. Por regla general no sabemos plantear bien los problemas. El planteamiento depende de la precisión, nitidez, claridad, perfecta comprensión de cada uno de los datos y del objeto exacto de nuestra búsqueda. Cuando nos vemos precisados a resolver un problema, creemos poseer ya los datos, y es tanta nuestra prisa por llegar a la solución, que apenas nos detenemos a examinar hasta qué punto conocemos de verdad perfectamente bien todos y cada uno de los datos, si han sido bien percibidos y si son exactos. Tenemos sólo alguna idea de los datos y del objeto; muchas veces sólo poseemos su nombre y una visión muy parcial. Como en realidad los datos no nos interesan, sino que lo que nos importa y preocupa es la solución, permanecemos con tensión interior, pendientes sólo de encontrarla. Y, naturalmente, no podemos dar con ella debido a que los datos no son claros.

El planteamiento de un problema de aritmética lo hacemos así, determinando bien todos y cada uno de los datos. Es que realmente se trata de los dos términos de una igualdad y esto, no sólo en matemáticas, es pura lógica aplicable a cualquier materia.

En el momento en que estemos en posesión de todas las ideas-datos, en aquel preciso instante nuestra mente arrojará, con el automatismo de un robot, la solución. Para resolver, pues, los problemas no hemos

de pensar mucho, como suele creerse falsamente; nuestra mente ha de ir a buscar los datos con exactitud, a conocer bien de qué se trata y qué es lo que se busca, esto es: los datos y la pregunta. Y, luego, nuestra misma mente hará el trabajo maquinalmente. Sólo siendo automático su funcionamiento puede proceder con prontitud. Si nos esforzamos en pensar de un modo deliberado, consciente, iremos mucho más despacio y estaremos sujetos a error; mientras que las conexiones, deducciones y resultantes de las ideas, hechas dentro de la mente, resultarán expeditas y exactas; nuestra mente inconsciente funciona como un cerebro electrónico, con mucha mayor rapidez que nuestra mente consciente. Pero hemos de aprender a manejarla, y esto, como venimos diciendo, se consigue proporcionándole bien los datos. Todo el secreto de la solución de los problemas se esconde en los datos; cuando todos los datos están ya perfectamente examinados no hace falta que continuemos pensando; entonces precisamente hay que dejar de pensar. Fijémonos y observemos que siempre que hallamos la solución de un problema, la encontramos cuando no prestamos atención, nos viene la idea de repente; hemos estado pensando antes reiteradamente sin acabar de encontrarla, y, de improviso, nos llega la solución.

Si en los problemas intervienen otros datos que no son puramente ideas, ni por tanto datos matemáticos, es decir, cuando están implicados otros factores además de los conceptuales, lo importante es aprender a identificarlos. Por una parte los datos son conocimiento de las cosas, de las personas, de la situación. Sin embargo, por otra no se puede olvidar que hay un yo ante el asunto de que se trata, y este yo es también un mundo de datos que intervienen en tales problemas. Porque soy yo quien lo he de resolver, soy yo quien he de correr el riesgo. Por lo tanto yo soy un dato en el problema. Es aquí donde aparecen al principio más dificultades, por falta de práctica: yo tengo que darme cuenta de cuáles son los factores que intervienen en mí respecto al problema planteado. Factores de todo orden: sentimientos, presentimientos, prejuicios, deseos, ambiciones, inteligencia, capacidades, experiencia, todo yo ante aquella si(nación).

Cuando me planteo un problema complejo, en el que intervienen factores subjetivos, sin darme cuenta, adopto una actitud puramente intelectual, y, por este simple hecho, miro los datos de un modo parcial; no atiendo a la verdad de los datos. Abrigo temores, pero no los implico entre los datos; sólo estoy pensando en que el asunto puede resultar bien o mal, y no hago sino dar vueltas alrededor de esta doble idea. No añado mi dato propio, el miedo que tengo, el deseo, etc.; estos datos subjetivos no los incluyo de un modo preciso, consciente, en el planteamiento del problema. Me quedo girando alrededor de unos datos puramente externos como si en la solución o en el éxito yo mismo no tuviera una influencia personal a veces decisiva. Por falta del dato que soy yo, paso el tiempo girando alrededor del problema, sin resolverlo, o lo resuelvo mal.

Sólo llegaré a la solución correcta, si cuento con todo lo que interviene en el problema, incluidos los factores subjetivos: el miedo o el recelo de que se ventile en mi perjuicio o contra mi deseo, el propio deseo, la creencia, la fe, el presentimiento, la superstición, etc.

En el momento en que me doy cuenta de lo que siento respecto a tal problema, y de que esto es también un aspecto del problema, todo lo que estoy sintiendo pasa a su representación mental y entra dentro del orden de datos. Entonces en la resultante final estaré incluido yo mismo en el grado en que lo siento, es decir, mi ambición, mi deseo, mi esperanza, toda mi actitud, y la solución arrojada será la auténtica, será la mía, será la verdadera.



Este procedimiento me ofrece siempre la solución de mi verdad ante el problema; no la seguridad de que la operación comercial tendrá éxito o de que el matrimonio será feliz. No puedo lograr esta seguridad porque existen factores externos que no dependen de nosotros y que no podemos controlar, se nos escapa, pues, la certeza respecto al éxito externo de la solución adoptada. Pero sí puedo tener la certeza de que, dadas las circunstancias, he hecho lo que debía, lo que era mi verdad, mi respuesta personal total ante aquel problema. Se me plantea, por ejemplo, una operación comercial de dudoso resultado.

No puedo tener la garantía de que será un éxito; veo por un lado que en ella puedo perder dinero, y por otro lado me siento movido a probar fortuna. Cuando haya tomado conciencia de los pros y contras reales, no sólo intelectuales, o teóricos, sino vivos, de mí mismo ante aquella situación concreta, entonces saldrá una resultante, afirmativa o negativa: este «sí» o este «no» será mi verdad ante el problema planteado, lo único que puedo hacer, lo más conforme conmigo mismo, de tal modo que si lo llevo a cabo, después no lo lamentaré. Si luego sobreviene el fracaso, era inevitable; pero si no sigo la solución surgida como resultante de todos estos datos, siempre tendré la sensación de no haber estado de acuerdo conmigo mismo en aquella coyuntura, de no haber vivido a la altura de las circunstancias. Y, a fin de cuentas, esto es lo importante de cada situación, es mi verdad de aquel momento. Quizás en el instante siguiente variará, pero como he de decidirme en cada momento respecto a algo, es ahora cuando debo fallar cuál es mi decisión respecto a tal cosa, he de buscar mi solución de ahora. Y ésta es la que tengo que realizar. Si no lo hago, me sentiré frustrado, insatisfecho, incluso en el caso de haber triunfado adoptando una solución sin consultar con los datos subjetivos.

Resumiendo, todos los problemas se pueden plantear y resolver en la medida en que son problemas para uno, a condición de que cada dato esté total y perfectamente identificado.

Es necesario plantearlos con claridad y con calma. Tal planteamiento requiere tiempo, días, semanas, más tal vez. Aunque uno experimente una gran urgencia, precisamente cuanto mayor prisa sienta, más calma ha de adoptar al plantearse. Buscar el modo de tranquilizarse para poder enfocar serenamente el problema viendo con claridad la pregunta y los datos: «lo que yo quiero es...», los datos que hay son: «...». Luego en los problemas personales buscar algo más: yo respecto al problema: ¿me siento decidido? ¿está la solución que pienso en la línea de mis deseos, de mis sentimientos íntimos? ¿cuáles son mis prejuicios, mis ideas respecto al problema?, etc.

Unos datos proceden, pues, del exterior, otros proceden de mi modo de ser. Indagar todos estos datos que son los que intervienen realmente en el problema, sin creer que el problema es sólo algo externo, siempre es algo respecto a nosotros, y nosotros somos un componente de este problema.

Se confirma por la experiencia que si no llegamos a resolver un problema o si tardamos excesivo tiempo, es por no haber comprendido bien el núcleo de la cuestión, lo que en realidad se busca, o porque no han sido identificados con claridad cada uno de los datos. Cuando se cumplen estos requisitos, se echa de ver que muchos problemas que nos planteamos son falsos: no existe el problema. Aparece como tal por falta de dichos requisitos; pero en cuanto los cumplimos, queda aclarado que, o no hay posibilidad de

solución -problemas con implicaciones externas, que no nos corresponde solucionar-, o se obtiene el resultado de un modo instantáneo, por hacerse evidente.

Las verdades parciales que constituyen los datos de la formulación de cualquier problema son puntos de conciencia dentro de nuestra mente, y ésta siempre contiene el resto de todos los puntos que llevan a la solución. Todo dato de un problema es una parte de mi contenido mental, por lo tanto, acabando de desarrollar, de actualizar, de tomar conciencia del resto de mi contenido mental, tendré la solución de todas las cuestiones posibles que puede plantearse mi mente por sí misma. Unos problemas vienen de fuera, son externos: de éstos no se trata. Pero los problemas internos que abarcan los problemas graves, por ejemplo: ¿qué es la vida? ¿qué soy yo? ¿para qué vivo?, también, aunque resultan más difíciles pues pertenecen a una fase bastante superior de desarrollo mental que requiere una dedicación especial para poder penetrarlos.

Por ejemplo: ¿qué es la vida? La palabra vida puede ser definida de un modo teórico, intelectual, descriptivo, etc.; pero en concreto para mí, ¿qué es, en el fondo, la vida? Puedo contestar a esta cuestión, y con una total verdad, porque todos los datos están en mí. Si me cuesta manejarlos es porque no soy consciente de ellos. ¿Qué quiero decir cuando pienso: vida? En lugar de buscar respuestas, lo que se ha de hacer es profundizar en la pregunta, pues toda solución está contenida en la pregunta. La mente entonces profundiza en el sentido del término vida, que adquiere más fuerza y pasa a un nuevo nivel de experiencia y de evidencia en el que la pregunta y la respuesta se funden en la misma realidad que directamente se vive.

Si vamos lanzados por nuestra tendencia habitual a buscar la respuesta como un simple producto, alejados de la pregunta, no conseguiremos nada, porque estamos en tensión y en una actitud parcial de la mente. Esto es aplicable a toda clase de problemas.

## El pensamiento intuitivo

Otra práctica que está a nuestro alcance con relativa facilidad, aunque al principio parezca todo lo contrario, y cuyos resultados son extraordinarios, de una resonancia personal incalculable, es el aprender a pensar en línea recta. Es esta una práctica que conduce muy cerca de la intuición, de la que hablaremos en seguida, y de hecho es una buena preparación para su actualización.

Si observamos la trayectoria ordinaria de nuestras ideas, veremos que cuando pensamos activamente, de un modo deliberado, nuestra mente suele hacerlo en un movimiento de zigzag, yendo de un lado a otro, de una idea a otra; y cuando nuestro pensar se produce de un modo pasivo, involuntario, entonces suele adoptar un movimiento circular, como una película de ideas que se va desarrollando ante la pantalla de nuestra mente.

Aprendiendo a pensar en línea recta conseguiremos penetrar en la profundidad de las ideas, de las personas, de las cosas, de nosotros mismos, calando cada vez más hondo y percibiendo nuevas facetas, o mejor dicho, nuevas dimensiones de la cosa, persona o idea tomada como objeto de concentración.

Pensar en línea recta quiere decir aprender a mirar el objeto, a estar atentos al objeto, y continuar con la atención fija en la misma idea, persona o cosa, aun cuando nos parezca que está perfectamente visto todo lo que hay que ver, y resistiendo la tendencia a dejarnos llevar por asociaciones o razonamientos de cualquier clase. Hay que mantener tan sólo esta actitud de mirar con mucho interés, deseando penetrar más en la comprensión íntima y directa de la verdad interna de la cosa contemplada. Si, por ejemplo, tomo la fotografía de una persona a quien deseo comprender un poco más, he de ponerme a mirar la con la mente muy tranquila pero a la vez con un sostenido interés de penetrar en su modo de ser, de sentir, etc. He de evitar el hacer análisis, comparaciones o deducciones. Simplemente he de sostener mi atención, despierta pero sin tensión, contemplando aquel rostro durante unos tres o cuatro minutos. Es muy probable que las primeras veces no se consiga ningún resultado sensible. Es que la actitud correcta todavía no está bien conseguida. Al cabo de varios intentos empezaremos a notar unas especiales sensaciones, sentimientos o impresiones, que se irán alcanzando y afianzando cada vez más y que se corresponden con cualidades reales pertenecientes a aquella persona. Es evidente que para que esta percepción tenga garantías de autenticidad es preciso que, como en todos los demás modos de conocer algo nuevo, nuestra mente y nuestro estado de ánimo estén perfectamente serenos y tranquilos. Con un poco más de práctica este resultado se alcanzará con mayor rapidez y entonces se podrá dar un paso más consiguiendo la percepción de nuevas características cada vez más profundas. Si el objeto elegido es una idea que uno desea comprender mejor, el procedimiento a seguir es exactamente el mismo, si bien la mirada ha de ser entonces, como es lógico, exclusivamente mental.

Nosotros, normalmente, cuando miramos un objeto pasamos inadvertidamente a otro, de una idea saltamos a otra, siempre dentro del mismo nivel. No manejamos a voluntad la dimensión de profundidad de nuestras ideas, ésto sólo se consigue cuando uno aprende a mantener la mente abierta y atenta en la misma dirección, sea cual sea el objeto en que se piense. No ejercitamos la capacidad de profundización, de penetración; huimos de internarnos en el fondo íntimo de las cosas, resbalamos por la superficie de las ideas.

Una de las consecuencias de percibir las cosas con mayor profundidad, es que automáticamente nuestra mente puede establecer una gama mucho más rica de asociaciones sobre el objeto estudiado, ya que en realidad equivale a conocer este objeto simultáneamente desde varios puntos de vista a la vez. La mente adquiere, pues, la capacidad de manejar en mucho menos tiempo un mayor número de datos que le permiten elaborar respuestas más rápidas y más completas sobre cualquier tema o problema que quiera plantearse y resolver. Podríamos decir que se produce un modo de pensar esférico -es decir, en tres dimensiones-, en contraste con el modo habitual de pensar, que sigue una trayectoria más bien circular.

Cuando se practica esta modalidad de atención sostenida, se constata que lo que ocurre en nuestra propia mente es que a medida que conseguimos mirar el objeto con mayor profundidad penetrando más en su interior, se está produciendo a la vez una interiorización del punto desde el cual estamos mirando. De modo que cuando miro y veo lo superficial del objeto, estoy mirando con el nivel superficial de mi mente. Cuando penetro en el objeto, en realidad estoy mirando desde un punto más interior de mi mente. Es como si en esa dimensión de profundidad mi propio interior y el interior de las cosas conservaran una gran proximidad y una precisa sintonía. Por lo mismo, es como si sólo a través de mi personalidad profunda pudiera contactar, comprender y relacionarme con la, personalidad profunda de los demás.

Una consecuencia de todo esto es que aprendiendo a situarnos y a mirar el objeto desde nuestro interior se facilitará grandemente esta percepción en profundidad del mundo exterior. Y cuanto más practiquemos esta capacidad de situarnos y mirar desde más adentro, más aumentará nuestra capacidad de penetrar en el interior de las cosas, personas, situaciones, ideas y realidades de todo orden.

Podemos, pues, aprender este arte de no pensar y de estar muy despiertos situándonos en niveles cada vez más centrales. La contextura del contenido de nuestra mente podríamos representarla así: en primera fila están todos los datos concretos y particulares; éstos tienden a relacionarse entre sí dando lugar a otros datos de orden más general, situados en segunda fila; pero también éstos a su vez establecen mutuas relaciones formando otros datos aún más genéricos que se sitúan en tercera fila, y así sucesivamente. Mientras nos desenvolvemos en el nivel número uno, nos veremos precisados a correr de un lado a otro para poder pensar, hacer una deducción, captar una verdad y hacer una nueva deducción. Pero si aprendemos a estar situados habitualmente con el foco de nuestra mente en uno de los niveles del centro tendremos a nuestra disposición a la vez todos los datos inferiores y todas las verdades de orden más general, más abstracto y superior. Nuestra mente ganará, en alto grado, en amplitud, rapidez y perfección en todos sus procesos de percepción, comprensión, y elaboración de respuestas.

Nuestra mente puede aprender a situarse permanentemente en estas zonas centrales, como de hecho ya lo está en esos raros momentos en que conseguimos permanecer serenos, tranquilos, lúcidos y sin pensar. Y sólo entonces, cuando consiga adoptar esta actitud a voluntad, se encontrará preparada para percibir algo nuevo. Mientras la mente esté desenvolviéndose dentro de las relaciones habituales de los datos superficiales no podrá percibir nada nuevo ni ir a otro sitio que a donde le lleven los datos acumulados. Muchas técnicas modernas tienden a neutralizar en determinados momentos los condicionamientos mentales, sobre todo para estimular el pensamiento creador.

Una vez más, llegamos a la conclusión de que la actitud clave para la eficiencia mental y para su rápido desarrollo, es cultivar el hábito de permanecer a la vez con la mente muy abierta, tranquila, relajada, y con la atención plenamente despierta, presente, lúcida.

## La intuición

¿Qué es la intuición? Es la capacidad o la facultad que permite conocer una verdad sin necesidad de los datos intermedios. La posibilidad de llegar a una conclusión sin necesidad de ningún proceso inductivo, esto es, la percepción de las verdades en sí mismas, de modo inmediato y evidente. No a través de un andamiaje lógico de razonamiento. Por ejemplo, la idea del bien percibida en sí misma o la noción de verdad, de ser, de existencia. Es un abrirse total y súbito del contenido interior de una verdad de modo que se hace patente por entero a la inteligencia, sin que medien acercamientos progresivos o construcciones lógicas.

La intuición hay que distinguirla de un modo muy claro del presentimiento. La intuición es de una verdad, por lo tanto intelectual, de orden estrictamente mental; el presentimiento incluye el contenido de una idea, pero va siempre acompañado de una resonancia emocional; pre-sentimiento, uno siente antes, es un sentir, no un puro conocer. Aquí nos referimos sólo a la intuición, porque el presentimiento, por el hecho de ir mezclado con el sentimiento, se presta a una cantidad enorme de interferencias. El sentimiento es de un nivel personal y está a merced de todos los problemas interiores, que se libran de ordinario en el campo de batalla del sentimiento: sentido de frustración, deseo de superación, etc. Allí donde se mezcla el sentimiento es muy probable que exista una distorsión. Por lo tanto, aunque la persona afectada por un sentimiento poseyera la capacidad real de ver una verdad, si esta verdad va mezclada con un sentimiento, por más que mantenga su valor como verdad, pierde el carácter de infalibilidad inseparable de la verdadera intuición.

La intuición hace patente siempre una verdad. Es de orden superior a lo personal, es de orden intelectual. Y tiene las siguientes características:

1.º Ocurre de un modo instantáneo, súbito; no es producto de una elaboración previa, como ocurre con el pensamiento subconsciente; no es una resultante, una combinación de datos que ya existen dentro; es la certeza evidente de una verdad pero sin ninguna razón en la que basarse o, aunque existan, no se apoya en ellas.

2.º Tiene siempre un carácter de total evidencia para la persona; cuando se produce nunca suscita reacción emocional, ni va acompañada de sentimiento, porque proviene del nivel superior de la mente, exactamente como un chispazo, como un relámpago. Después, el sujeto puede reaccionar emocionalmente, pero en el mismo instante de la experiencia, no.

3.º No se ve lo intuido de un modo progresivo, en visiones parciales y sucesivas, sino que siempre se intuye la totalidad de un solo golpe, por amplia y compleja que sea, y lo que se ve resulta después difícil de explicar. Se tiene la impresión cuando se recibe la intuición, de que no es algo propio, se percibe como una idea extraña; esta impresión obedece precisamente a que no es producto de unos contenidos que ya existían dentro.

La mayor parte de las veces la intuición no responde para nada a la línea de deseos o temores del sujeto. La intuición tiene siempre un carácter de sorpresa. De sorpresa por su modo de venir, y por su contenido, fuera de la línea de ideas, deseos y temores del individuo. Incluso cuando cae dentro de ella, no lo parece y se presenta también como algo nuevo e inesperado. Hasta el punto de que, normalmente si lo que se creía intuición está de acuerdo por entero con el mundo interior de deseos y temores del sujeto, en realidad se tratará de otro fenómeno distinto, pero no de una verdadera intuición.

¿Sobre qué objetos puede producirse la intuición? Sobre aspectos muy elevados de la vida mística, filosófica, de la vida trascendente. También dentro del campo de la técnica: ideas matemáticas, ideas de mecanismos o de máquinas o sobre leyes de la naturaleza. Puede manifestarse en relación con operaciones comerciales, negocios nuevos o posibles. Y del mismo modo se da a veces en cosas referentes a la propia

vida personal o a la particular de otras personas: sobre lo que me sucederá, o lo que ocurrirá a otra persona en su vida privada, en su vida profesional. La intuición también puede surgir acerca de los detalles más pequeños de la vida, de lo que sucederá dentro de un momento.

La intuición es infalible, porque, por definición, es la visión de una verdad, siempre que reúne las características antedichas: que no dependa de mis deseos y temores, que tenga un carácter súbito, total, extraño, con fuerza de evidencia.

¿Se puede educar la intuición? En realidad no se puede educar, porque ya lo está, puesto que es la actividad normal de la mente superior. La intuición responde al plano superior de la mente, en el que las verdades ya existen; por lo tanto no es la mente superior la que hay que educar, sino nuestra mente personal y concreta. Hay que educarla para hacerla apta, dúctil, para sensibilizarla, de forma que pueda conectar con este nivel suprapersonal. La educación de la intuición consiste en la educación de la mente respecto a este nivel superior.

Hasta ahora hemos hablado de la mente en su vertiente exterior, hablemos ahora de la mente en su conexión con el plano superior.

La intuición está siempre allá arriba, en los niveles superiores de nuestra mente. Somos nosotros quienes estamos ausentes de allí, vivimos de espaldas a ese mundo superior de nuestro psiquismo. Nuestra mente está continuamente preocupada en exceso con las ideas que está manejando, con los problemas que se plantean, tan absorta en su trabajo que no puede hacer otra cosa. Además tiene el prejuicio de que fuera de este mundo de actividad concreta no hay nada que merezca la pena.

Esta falta de percepción interior incapacita a la mente para que pueda funcionar de un modo libre, hacia objetos nuevos.

Nuestra mente sólo podría ponerse en camino hacia la visión de las cosas de un modo nuevo y distinto, si dejara de actuar del modo ordinario. Mientras continúe su actividad rígidamente sometida a las leyes lógicas habituales, a los hábitos mentales que tiene establecidos, indiscutiblemente nunca saldrá de este círculo, porque su capacidad de funcionamiento viene limitada por esas actitudes, leyes, contenidos interiores y percepciones. Para que la mente adquiera un carácter creador es preciso que se desprenda del carácter rígido de la costumbre, del hábito, que le imposibilita para remontar el vuelo. La mente puede estar atenta sin necesidad de pensar, sin moverse habitualmente dentro de este círculo de lógica, muy correcto y muy útil en el mundo lógico, pero que no sirve más que de estorbo para subir a mayores alturas.

Existe una dimensión superior de la mente, accesible a la capacidad del hombre normal. Y es accesible mediante nuestro foco mental de atención. La condición para alcanzar ese nivel superior es dejar de girar alrededor del nivel concreto personal.

Hay una técnica para tomar iniciativas, el brainstorming, que consiste en que varias personas que intentan buscar una nueva forma de lanzar cierto producto, una presentación nueva, un nuevo nombre comercial, etc., se reúnan, y cada una se deje llevar por todas las ideas que le vienen a la cabeza, con absoluta prohibición de crítica o censura de sí misma y de lo que digan los demás. En esta actitud la persona tiene que decir todo lo que se le ocurra, en otras palabras, tiende a desinhibirse. Constantemente presiona una censura en nuestra mente, que nos dice lo que está bien y lo que no, lo correcto y lo que no lo es, su funcionamiento es automático. Viene a ser un hábito que obliga a nuestra mente a discurrir sólo por ciertos cauces determinados, más o menos amplios, pero limitados por el reglamento de la censura. En estas condiciones la mente no puede ver nada nuevo; podrá hacer múltiples combinaciones de su repertorio habitual -lo que llamamos pensar-, pero para percibir algo nuevo tiene que dejar de estar sujeta a esta inercia, a este ritmo mecánico y adquirir la libertad de situarse en otro nivel, de romper este círculo y salir fuera. La desinhibición practicada de este modo es un intento para conseguirlo.

Se puede aprender a estar sin pensar; no es una cosa extraña; ya lo hacemos. Pero en tan contadas ocasiones que ni nos damos cuenta de ello. Además suelen coincidir con momentos de tensión y no es posible aprovecharlos para la intuición. Por ejemplo, cuando mantenemos una conferencia telefónica con un punto distante y se oye muy mal: mientras esperamos la contestación, en aquellos instantes permanecemos pendientes de las palabras de nuestro interlocutor, que no llegan; por un instante, suspendemos nuestra ocupación mental, estamos receptivos, como si toda nuestra capacidad de receptividad estuviera localizada hacia el auricular. En aquel instante no pensamos. Añadiría otro ejemplo: tampoco pensamos en el segundo en que estamos pasando de la inspiración a la expiración; es un punto sin movimiento, sin vaivén, un punto intermedio; en ese preciso instante no pensamos. Nuestro pensar va unido al movimiento. Por eso cuando estamos muy pendientes de algo, en aquel momento no respiramos. Por ejemplo, mientras estamos viendo algo extraordinariamente interesante, pasan segundos sin respirar. Esto sólo lo practicamos en momentos que nos vienen ya impuestos por la situación exterior, pero no caemos en la cuenta de que podemos hacerlo a voluntad, siempre, y que así tendríamos acceso a un nuevo mundo de la mente.

Es necesario comprender claramente lo que acabo de decir. Pues al principio parece demasiado extraño y aún absurdo que una persona pueda estar sin pensar; puede parecer incluso antinatural, o perjudicial. Y nada más inexacto. Hemos pasado muchos años durante nuestra infancia en que no éramos capaces de formular interiormente pensamiento alguno.

Lo que quiere decir que no es cosa antinatural. Se trata simplemente de traspasar la etapa de formación mental concreta, para llegar a un nuevo nivel más elevado de nuestra mente donde se percibe una visión completamente diferente.

Y esto se logra aprendiendo a estar dentro sin pensar.

Para desarrollar la intuición, conviene por un lado aprender a estar siempre atento, incluso en los momentos en que no hay razón especial para estarlo. Puede ayudar a conseguirlo el sentirse uno mismo vivir; este impulso general a la vida que tenemos dentro de nosotros mismos puede ser un apoyo de la mente para atender a algo sin necesidad de ideas o de imágenes.

Cuando una persona busca la solución de algún problema, lo mejor que puede hacer es combinar el método explicado anteriormente con el que acabo de exponer. Por una parte conocer todos los datos; me refiero especialmente a los problemas en que contando con todos los datos, no se encuentra la solución: encontrar el dinero necesario, por ejemplo, cuando conozco el disponible, sé los recursos, el que puedo conseguir de los bancos, de los amigos, de negociar el papel que tengo en cartera, etc., y no doy con la solución. En este caso cabe utilizar la intuición, si se ha aprendido a utilizarla. La primera fase consistirá en el planteamiento claro del problema y en la formulación de la pregunta, de lo que se busca. Entonces, aprender a sostener esta actitud mental, sin pensar, como si uno estuviera esperando que la idea viniera del cielo, como si dirigiera la pregunta hacia arriba y después se mantuviera a la expectativa. Lo normal es que, aunque espere la solución, no le venga. Se debe a que uno está pendiente de la solución; aunque en aquellos momentos no piense, sigue en tensión, y su misma tensión le impide recibir cualquier percepción. Cuando el sujeto consigue aprender a estar atento, receptivo, esperando de arriba, del plano superior de la mente, en actitud de tranquilidad, entonces es cuando siempre, indefectiblemente, obtendrá la intuición, con tal que aprenda a esperar el tiempo que sea necesario. Personalmente he utilizado mucho este método, y siempre da resultado satisfactorio; a veces no obstante, he tenido que estar varias horas (durante días) intentando sostener esta actitud para llegar a percibir la solución.

Si pudiéramos situarnos en la actitud correcta, la obtendríamos instantáneamente. Pero vivimos demasiado preocupados con nuestro pequeño yo. Sin embargo, con suficiente práctica pueden conseguirse resultados plenamente satisfactorios. Siempre sobreviene la intuición cuando menos se espera, pero ha de estar despierto un sentido de búsqueda, de interesarse por la solución. Este interés moviliza nuestro foco mental dirigiéndolo hacia arriba. Alguien ha comparado este gesto con el de los tranvías de encajar el trole con el cable conductor de electricidad. Hemos de aprender a conectar nuestro loco mental con este cable de alta tensión en el que reside la intuición. Si conseguimos hacerlo y mantenerlo conectado, entonces nos llegará la intuición.

Cultivando la actitud de estar muy atentos, muy lúcidos, sin pensar, empiezan a venir inesperadamente, pero con mayor frecuencia, intuiciones sobre los objetos más diversos; el camino para la percepción de la intuición empieza a estar libre.

## 19. EL DESARROLLO SUPERIOR DE LA AFECTIVIDAD

### Afectividad elemental y superior



En la estructura de nuestro psiquismo, la afectividad se desenvuelve en varios niveles; uno elemental y emotivo que constituye el afectivo inferior, egocentrado, y otro nivel más elevado que es el afectivo superior, altercentrado.

El afecto y en general los sentimientos y emociones elevados, propios del nivel afectivo superior son el objeto de este capítulo, y lo designamos con el nombre de amor espiritual.

El amor espiritual es la capacidad que nosotros tenemos de poder amar, centrándonos en el objeto o ser amado. Es preciso aclarar bien esta idea. Normalmente nuestro amor, tal como lo entendemos en el sentido vulgar y corriente, es el sentimiento del Yo hacia algo; soy yo el que siento algo hacia otro, pero en el fondo es para volver de nuevo a mi Yo. Hay en él una manifestación honda de posesión, de complacencia y bienestar del Yo, en el orden que sea, pero siempre predominando las reacciones afectivas de mi Yo, que se fijan en el objeto del afecto para después regresar de nuevo y definitivamente, como término y cierre del circuito afectivo, al propio Yo.

El amor espiritual, por el contrario, es la capacidad de amar en virtud solamente del bien del otro, buscando exclusivamente su bien por sí mismo, aparte por entero de que a mí personalmente me convenga o no, según la estructura o los intereses de mi Yo. Este amor impersonal, objetivo, centrado en el «bien», es la característica del amor en el nivel superior. Y cuando está plenamente desarrollado se convierte en el amor abnegado, universal.

Para que se aprecie mejor la gradación de los niveles, podemos establecer una comparación con los niveles mentales. Nuestra mente personal -que usamos habitualmente- es un instrumento para conocer y manejar las cosas y ordenar nuestra conducta en bien del Yo: está centrado alrededor del Yo. Por el contrario la mente superior, intuitiva, no tiene como protagonista al Yo, sino la verdad; lo que importa es la verdad, no mi conveniencia, ni mi éxito. Adquiere, pues, un aspecto impersonal, de verdad general que incluye las cosas, pero que trasciende la distinción de mi propia personalidad como centro.

De modo semejante, el afecto en el nivel afectivo inferior, en el que vivimos de ordinario, es el deseo que yo tengo de poseer algo, o la atracción o tendencia hacia algo o alguien, precisamente porque ese algo o alguien me proporciona una satisfacción, una seguridad, un placer, una reciprocidad de afecto. Pero en el nivel superior, el objeto del amor espiritual, cuando llega a desarrollarse del todo, el verdadero objeto y sujeto del amor espiritual es el propio amor, el amor por sí mismo; no el amor por las cosas o por las personas, sino el amor, por el puro hecho de ejercitarlo.

El amor espiritual es la tendencia interior a comprender y a sentirse cada vez más unido en la verdad, en la bondad, y en el ser de lo que se ama. Tendencia a funcionar con más acercamiento, con más plenitud desde dentro del otro.

Es un intento de unificación de dos centros. Así como en el nivel personal el afecto producía la tendencia al acercamiento exterior, a la posesión; aquí el amor espiritual impulsa la tendencia al

acercamiento mutuo de las dos personas o de los seres, sí, pero desde lo más profundo de nuestro interior. Y, aunque a veces se produce también un acercamiento exterior, éste es secundario. Puede existir un intenso amor espiritual al margen de las distancias, aparte de la percepción sensorial. El amor espiritual, en cuanto lo es, trasciende todos los sentidos, no depende en sí mismo de ver, percibir, etc., a la persona o cosa que se ama.

Este amor, por la misma razón trasciende también la sensibilidad. Eso significa que el amor espiritual no es un conjunto de emociones. Las emociones son siempre una reacción de nuestro nivel afectivo que está estrechamente relacionado con nuestra mente y nuestro cuerpo. El amor espiritual no es emocional; se basa principalmente en una comprensión profunda de mi voluntad de ser, de acercarse, de unificarse, pero no en el goce, no en las emociones. Puede el amor espiritual ir unido a emociones -lo normal es que vaya unido-, pero de por sí pertenece a un plano completamente diferente al de las emociones, de tal modo que puede persistir auténtico amor hacia las personas sin sentir nada de gusto, de afecto sensible, en el sentido corriente de la expresión. Entonces este amor es más bien de voluntad de bien hacia otro, algo que posee una fuerza vigorosa y que se vive a pesar de que interiormente el sujeto se note frío en su sensibilidad respecto al objeto.

¿Cómo se desarrolla este nivel superior de la afectividad?

Ya queda indicada la dirección, incluida en la misma noción que acabamos de perfilar. Es preciso distinguir dentro de la vida afectiva superior dos corrientes de un mismo amor: El amor espiritual hacia Dios y el amor espiritual hacia las personas y cosas.

1. El amor espiritual hacia Dios.- Decimos Dios para designar la realidad suprema. Podemos llamarlo con otros nombres; pero no es cuestión de palabras, sino de la noción de un ser superior, inteligente, causa eficiente de todo lo que existe y que concebimos como perfección absoluta. En este sentido utilizamos la palabra Dios.

Al principio, en nuestras relaciones con Dios, siempre solemos tomar a Dios como algo que nos ha de ayudar, que nos proporcionará fuerzas, alientos, consolación, incluso muchas otras cosas que dependen ya de cada persona; todo ello es una manifestación egocéntrica del amor, no es amor espiritual.

Luego, según se va ejercitando la función de amar, el amor va evolucionando. Y toda persona que trabaja con seriedad en este camino, va pasando de este nivel egocentrado -Dios para mí-, a otro ya más equilibrado, en el que continúa el «Dios para mí», pero añadiendo «yo también para Dios», como un pacto de reciprocidad que hace el hombre: yo doy a Dios, para que Él me dé a mí; yo hago sacrificios para que Él, a cambio, me asegure algo, que las cosas me salgan bien, paz interior, etc.

Ejercitando aún más este nivel superior que ya despunta, cada vez importan menos las cosas que a uno le pasan y es más importante comprender las naturaleza de Dios, la perfección, la grandeza, la realidad, el poder inmenso y la excelencia de Dios, no ya para congraciarme con Dios y usar esos atributos en provecho

propio, hacia mí, sino en un sentido de adoración: Dios por sí mismo. Lo que se ama por sí mismo es ya el amor espiritual, absoluto.

Se ha ido pasando por toda la gama: desde el nivel más egocentrado, más egoísta, al nivel superior, cuyo objeto exclusivo es el amor por sí mismo.

Éste es el camino sano y natural. Pero hay muchas personas con serios problemas y con una actitud psicológica, resultado de dichos problemas, que les impide establecer una relación vital con Dios.

La actitud del inseguro acostumbra a ser resultado de quedar la persona encerrada dentro de su propia mente, está constantemente pensando en sus cosas, mira cómo son, cómo le saldrá cada proyecto que forja, cada paso que da, girando siempre todo él alrededor del pensamiento de su «Yo», y del sentimiento de su «Yo». Esta actitud se manifiesta tanto en el trato con las demás personas- -le cuesta y le resulta imposible prestar verdadero interés y tener afecto a nadie-, como con Dios. Un gran paso sería llegar a conseguir un comienzo de adoración hacia Dios; con él se abriría la puerta a la solución de su mismo problema.

Muchas personas hacen consistir su vida espiritual en proyectar sobre la noción de Dios todos sus problemas de tipo psicológico y por tanto, personal. Problemas de inseguridad, de frustraciones, de poca valoración hacia el mundo, de sus ansias de poder, de su deseo inhibido de desarrollo, etc., los mezclan con su noción de bondad, de verdad, con su mismo deseo de perfeccionamiento.

Esto es inevitable y normal. Pero es necesario que el afectado por estos problemas se dé cuenta de que la mezcla híbrida de sus vivencias no es nunca espiritualidad en sentido auténtico, puro. Junto a un factor espiritual interviene un fuerte componente egocentrista. Esta conciencia de la etapa que vive le permitirá utilizar la vida espiritual como medio para resolver sus problemas psicológicos. Aunque hasta que llegue al término, al oro fino del amor impersonal, de la entrega de sí mismo, pasará mucho tiempo, durante el cual, estará sin remedio pendiente de su Yo, y su actitud hacia Dios no será propiamente hacia Él, sino hacia sí mismo, pasando por Dios; mejor dicho, por la noción o por la idea que tiene de Dios. No considerará por eso que sus oraciones no son escuchadas, ni que sufre muchos desengaños, pues verá que a través de su vida religiosa y de su manifestación espiritual se van proyectando los problemas que tiene pendientes; si son de resentimiento, de desengaño, en su contacto con Dios saldrán proyectados hacia Él, siendo Dios objeto de cierto resentimiento o motivo de desilusión; si los problemas inducen un carácter de agresividad, se sentirá agresivo con Dios.

Naturalmente los efectos de esta proyección serán beneficiosos, pues constituirá una forma de expresión y descarga. Pero si el interesado no trabaja en su vida espiritual o lo hace sólo parcialmente, sin volcarse en ella, los problemas quedarán dentro.

La ejercitación de los niveles superiores realizada con totalidad, sinceridad y constancia, absorbe y transforma todos los problemas de tipo personal. El dinamismo de nuestros niveles superiores tiene una

capacidad de absorción, de reorganización y de reivindicación tan prodigiosa que por sí solo basta para transformar a la persona, aparte de todas las técnicas que hemos mencionado hasta ahora; pero a condición de que se haga de un modo total.

El problema del inseguro, como el de toda persona que tiene trastornos del Yo, siempre se debe a que vive encerrado en su Yo. La vida espiritual puede considerarse desde el punto de vista psicológico, como un proceso durante el cual la persona aprende a pasar del amor al Yo, al amor de Dios. Pero será necesario todo el vigor del Yo y un poco más para poder amar más a Dios. Sólo quien viva esta ejercitación de sus niveles espirituales con plenitud, con toda intensidad, con toda profundidad y de un modo constante, sólo éste conseguirá el efecto de su transformación. La vida espiritual de muchas personas no prospera por-e que le falta totalidad de entrega en la fase de utilizar a Dios como elemento compensatorio, como especie de asociado, pero e n cuya sociedad todavía el elemento principal continúa siendo el Yo. Hasta que no sea exactamente al revés -que Dios pasa a ser lo principal no habrá una auténtica transformación interior.

La meta psicológica de la vida espiritual.- Cuando llega el momento en que pongo la importancia de Dios en primer plano y empiezo a pensar, no en función de mí, sino de Dios, este pensamiento y esta visión que trasciende de lo personal me va haciendo descubrir el auténtico centro de cuanto existe y de mi vida en particular.

Estamos constantemente pensando en función del Yo, y el Yo no es más que una pequeña porción de mí mismo, muy potente, si se quiere, que maneja muchas energías y que tiene muchas en contra, pero es sólo una parte de mi psiquismo. Sólo cuando a través de esta entrega al trabajo, de constante apertura, de intercambio en mi nivel afectivo, llego hasta el fondo, hasta mi centro, tiene lugar el descubrimiento de mis niveles impersonales y me hago capaz de amar a Dios por sí mismo: mi centro se pone en contacto con Dios. Se ha dicho -y viene aquí como anillo al dedo- que allí donde acaba el hombre empieza Dios.

Esta conciencia de centro y de Dios a través de mí se convierte en fuerza potentísima; uno ya no se apoya en el propio Yo y en lo que al Yo le pueda ocurrir, sino en esta fuerza interior que siente, a la que ha de dar salida y expresión: y que es la energía circulante del amor. La vida se transforma entonces en una constante manifestación de esta fuerza, energía-amor, que siente expresarse en él mismo, y de la que él no es ni objeto ni sujeto, sino puente. Descubre gradualmente que el verdadero objeto es Dios y que las cosas que existen, incluido él mismo, son medios y caminos por los que se expresa Dios y que han de conducir a El manifestándole con perfección.

Dicho en primera persona: siento algo grande en mí, que se expresa a través mío hacia los demás y llego así a una noción total, absoluta de Dios.

Una vez llegado a esta meta, el hombre ha transformado su vida en un himno constante de amor; no depende de las situaciones concretas, aunque las viva y con mucha claridad. Como interiormente no se apoya en el Yo, sino en algo totalmente positivo, deja de estar pendiente de los vaivenes del Yo y de las cosas. El ver la vida desde una perspectiva suprapersonal, le permite manejar las situaciones con mucha

mayor eficacia, estar por encima de toda susceptibilidad y de toda angustia e inseguridad, en posesión de lo absoluto.

2. El amor espiritual hacia las personas y cosas.- Cuanto se acaba de decir respecto al amor espiritual a Dios es aplicable, desde el punto de vista psicológico, al amor espiritual a personas y también a animales o cosas, a todo. Puesto que lo esencial está en el nivel que desarrollamos de nuestro psiquismo, aparte del objeto. Nosotros seremos más espirituales en la medida en que vivamos en este nivel afectivo superior; no según las cosas que sean objeto de nuestro amor. La elevación y perfección de nuestros actos depende del nivel en que se sitúa nuestra actividad. Viviendo desde arriba, las cosas más sencillas y elementales, las más corrientes, las vivo del mejor modo, o en realidad, de todos los modos, pues no se trata propiamente de vivir sólo de un modo espiritual, sino de hacerlo con toda mi personalidad, aunque apoyado en los peldaños más altos de mi estructura psicológica.

Lo mismo que en el amor a Dios, en la relación personal afectiva las dos graves dificultades con que solemos tropezar son:

1.º Que vivimos de un modo parcial, sin plenitud. Es por tanto necesario que el sujeto se dé cuenta de que sus resultados son mediocres porque tanto intelectual como afectivamente se mueve a media luz. Que es necesario, por lo tanto, aprender a vivir con más coraje, con más alma e intensidad, ejercitar al máximo nuestras funciones, pues sólo cambiando el ritmo de la energía circulante cambia el rendimiento, y se hace posible el desarrollo, efecto siempre de un sobreesfuerzo.

2.º Que amamos en función del Yo. Si observo un poco mi vida de relación, veré que mi actitud hacia la gente está demasiado apoyada en mi conveniencia personal, no en el aspecto positivo, por sí mismo, de las personas o de las cosas. Lo que cuenta es su actitud hacia mí.

Esta autoobservación me llevará a ir aprendiendo a descubrir paso a paso lo positivo que hay en las personas, llegando a experimentar que, en efecto, la gente tiene mucho de positivo y de amable. Cuando sea capaz de amar a los demás (no en un momento dado, sino de modo habitual) por eso positivo que todos sin excepción llevamos dentro, no como cualidad exterior, en su belleza o en su sensibilidad -aunque esto también sea amable, pero no responde a un nivel superior-, sino como fuerza interna de deseo de vivir, entonces habré abierto una brecha definitiva y habré instalado mi vida de relación en el nivel afectivo superior.

Conviene tener presente que en realidad amar a Dios y amar al prójimo no son dos cosas diferentes, sino la misma; son dos manifestaciones, una en el plano horizontal y la otra en el vertical de la misma función espiritual, del amor impersonal, centrado no en el Yo, sino en el otro, o mejor aún, en el amor mismo.

## 20. LA CREATIVIDAD

### La creatividad del vivir

Todas las prácticas que a través de este libro hemos aconsejado conducen al desarrollo de la capacidad creadora. Porque esta capacidad no adviene sólo al hombre a modo de inspiración, descendiendo de arriba, sino que también está en él como ser inteligente que es, por participación en la naturaleza del ser que nos ha creado. Así que somos naturalmente creadores y toda nuestra vida es una creación cuando expresamos lo que naturalmente somos. Desgraciadamente es harto frecuente que lo bueno y positivo que somos quede bloqueado dentro por una serie de problemas personales que se interponen entre el impulso y la acción.

La creación es el resultado de expresar espontáneamente las fuerzas naturales que nos hacen vivir. Superemos, pues, el concepto restringido de creación que la reduce a una productividad genial en el terreno artístico, técnico, comercial, científico, etc. La creatividad es la capacidad de vivir cada instante de un modo enteramente nuevo, con una fuerza limpia y fresca, que brota libremente del interior. El niño pequeño, virgen aún de represiones y conflictos psíquicos, expresa en todo momento con la más espontánea ingenuidad la vitalidad natural de su ser; su encanto reside precisamente en la transparencia de todos sus actos, a través de los cuales manifiesta lo que es sin rodeos, directamente: cuanto hace es una creación lozana y pura. Es algo análogo a la sensación agradable, de contacto directo con la naturaleza desnuda y auténtica, que nos producen los animales salvajes y domésticos, porque expresan también de un modo directo la energía vital que los empuja. Y, en otro plano más humano, por ser más consciente, son creadores dos enamorados, cuando no tienen demasiados problemas, en sus gestos, sus palabras, y aun en sus silencios, llenos, cada uno de ellos, de un sentido renovado siempre idéntico y siempre distinto, con sabor a primicia, como si cada uno fuera una creación. Y en realidad lo es, pues lo creador no reside en su novedad en relación al resto de las cosas, sino en la plenitud del acto en sí, que, aunque repetido muchas veces, siempre llega como algo absolutamente nuevo para el sujeto.

La creatividad consiste, por lo tanto, en la expresión directa de las fuerzas que nos hacen vivir. Pero sólo nos será accesible esta meta si limpiamos nuestro interior y además integramos en nuestro psiquismo los niveles superiores de nuestra personalidad, viviendo desde arriba todas las cosas. Entonces seremos creadores en nuestra vida con la misma naturalidad con que el sol sale cada día por la mañana, y con la espontaneidad de las hojas de los árboles movidas por el viento. Todo será producto de la simplicidad interior, sin que puedan haber interferencias entre el proceso creador interno y los aspectos externos de la acción.

### La creatividad especializada

Además de esta creatividad natural, que se alcanza a través de un trabajo previo de limpieza interior, mediante las técnicas que hemos explicado largamente en este libro, existe, claro está, un tipo de creatividad especializada, es decir, aplicada restringidamente a un campo concreto de actividad, bien se cultive profesionalmente o por simple afición.

Trataremos aquí de ver cómo se puede desarrollar según un plan sistemático este tipo de creatividad aplicada. Por de pronto no hay límites materiales en el campo de aplicación de esta creatividad: cuanto es actividad humana puede ser su objeto. Podemos hablar, pues, de creatividad:

- a) En el terreno artístico: literatura, música, dibujo, pintura, etcétera.
- b) En el económico: comercial, de organización, de ideas originales concretas, etc.
- c) En la técnica: solución de problemas concretos de tipo técnico, inventos, etc.
- d) En la relación humana: modos de tratar con eficacia a la gente, solución de conflictos sociales, etc.
- e) En la política: fórmulas políticas.
- f) En el terreno teórico de las ciencias abstractas: Filosofía, Matemáticas, etc.

## Condiciones que requiere el desarrollo de la creatividad aplicada

Son necesarias tres clases de requisitos: los primeros se refieren a la preparación remota, otros a la inmediata, y finalmente un tercer grupo son factores complementarios.

a) Condiciones previas:

1. Adquisición de los datos concretos, del adiestramiento técnico o de los hábitos necesarios para su expresión.
2. Limpieza de toda forma de miedo y hostilidad del inconsciente.

3. Educación positiva del inconsciente.

b) Preparación inmediata:

4. Voluntad-deseo de comprender o percibir algo nuevo sobre la materia concreta de que se trate.

5. Mente tranquila, abierta y receptiva.

6. Centrarse en el nivel mental superior o tener la atención dirigida hacia la parte superior o encima de la cabeza.

c) Condiciones coadyuvantes:

7. Reserva emocional y mental, en especial en todo lo relativo al asunto.

8. Períodos de aislamiento y silencio.

9. Continencia sexual y de excesiva actividad física.

10. Cambio de ambiente o modificación de estímulos externos.

a) Condiciones previas:

1. Un conocimiento de los datos concretos del asunto de que se trate. Estos datos pueden referirse a la posesión de un adiestramiento técnico previo a la creación. Es lógico que la capacidad de expresión de algo nuevo esté condicionada al uso de unos instrumentos. Un genio artístico puede concebir algo bello y estar incapacitado para darle expresión por no dominar la técnica necesaria. Pues una cosa es la realidad que se vive en los niveles superiores y otra la expresión concreta de esa realidad dentro del mundo sensible en que vivimos. Es esta expresión la que precisa de un adiestramiento, que cuanto más perfecto sea, en mejores condiciones situará al sujeto para plasmar concretamente su creación. El poeta inspirado necesita conocer a fondo el lenguaje y sus recursos, el músico su técnica, y lo mismo el pintor, el escultor, etc. Cuando se trata de relaciones humanas, se requiere adquirir los hábitos de las formas sociales vigentes, gestos, acciones y palabras, para poder dirigir la conversación por el rumbo previsto. A un vendedor no le basta haber concebido con acierto una idea original, sino que precisa conocer los tipos de argumentación, de presentación de las muestras, cómo responder a las objeciones y tener cierto adiestramiento.



2. La limpieza del inconsciente de toda forma de miedo y hostilidad, al objeto de que los problemas personales no se interfieran con la capacidad creadora. Está bastante extendida la creencia de que es necesario que el artista sea una persona de vida fuera de lo corriente, llena de dramatismo, o un bohemio, para que surja la creación artística. De hecho, no ha sido infrecuente el caso del artista afectado de problemas económicos, sentimentales, o de costumbres irregulares y estrambóticas, debido casi siempre a lagunas en su formación personal, que se ha reducido estrictamente al desarrollo de sus cualidades artísticas, porque allí se sentía a gusto, renunciando a los esfuerzos en otros órdenes, y olvidando todo lo demás, en perjuicio del equilibrio de su personalidad, que ha quedado sin el debido sentido de adaptación a las situaciones. La gente suele disculparles sus rarezas en aras de su arte, y ellos mismos se excusan achacándolas a su dedicación al trabajo artístico. No obstante, la creación artística no gana nada con estos problemas personales, a no ser hostilidad y dramatismo en sentido negativo. No solo es perfectamente compatible la creación artística con una personalidad armónica, sino que entonces además de su contenido artístico adquiere objetividad, sentido positivo y humano.

3. Educación positiva del inconsciente. Con esto no sólo queremos decir que estén liquidados los problemas que provienen del inconsciente, los condicionamientos negativos y las ideas erróneas, y que además hayamos introducido ideas positivas, reconstruyéndolo así con nuevos condicionamientos sólidos y dinámicos, sino también que nos hagamos amigos del inconsciente, conectando con él, y estando atentos para recibir sus informaciones. No es una actitud puramente pasiva, sino receptiva, es decir, dejando una puerta abierta para consultarlo a voluntad, para saber cuáles son mis necesidades, mis tendencias, mis impulsos, cuál es mi verdad biológica, afectiva, mental o de los niveles más internos. Entonces expresaré en la creación mi totalidad, como ser humano con su sentido positivo. Se ha definido la obra de arte diciendo que es «un rincón de la naturaleza visto a través de un temperamento»; habríamos de añadir: es un fragmento de la belleza visto a través de una personalidad humana total. Pero es preciso que esta personalidad sea participación de la belleza y cuanto más pura y auténticamente funcione bien, de un modo más correcto y positivo será el reflejo de esta belleza.

El inconsciente es muchas veces una fuente de información excelente por los datos que tiene recogidos, no sólo técnicos, memorísticos, etc., sino de resonancias afectivas, de vivencias, de necesidades, de conflictos, etc., y éstos nos son utilísimos, pues nos acercan a la gente. La gente no es un conjunto de caras y cuerpos dotados de movimiento, sino que dentro llevan un mundo de sensaciones, de sentimientos, de aspiraciones, de vivencias, y nuestro inconsciente, conforme nos vamos abriendo a él, nos hace participar de este mundo interno viviente en los demás, profundizando, como queda dicho en otro lugar, desde nuestro interior en el interior de cuantos nos rodean, con lo que nuestra creación gana en objetividad. El inconsciente es por lo tanto, desde diferentes ángulos, un elemento de gran importancia en la creación. Si el artista, el vendedor, el psicólogo y hasta el técnico y el filósofo no tienen con frecuencia éxito, se debe muchas veces a que en sus creaciones han prescindido de los factores humanos o los han interpretado subjetivamente, con el cerebro o la imaginación, en lugar de hacerlo de un modo vivencial, con el inconsciente.

b) La preparación inmediata

4. Voluntad-deseo de comprender o percibir algo nuevo sobre la materia concreta de que se trate.

Es preciso que se concrete, que se puntualice con exactitud la pregunta, dirigiendo la voluntad-deseo certeramente hacia el objetivo. No basta que sea una mera voluntad de encontrar algo que se busca, porque esta vivencia demasiado indefinida nace en niveles muy superficiales. La voluntad-deseo proviene de más adentro: es un sentir la necesidad de descubrir algo, de crear, no como producto de una simple reflexión fría, sino originada por una necesidad interior; es entonces cuando existe una seguridad de encontrar el camino nuevo que se busca. Esta voluntad-deseo es, pues, una garantía de autenticidad de la creación, de que potencialmente ya existe, es decir, de que se puede llegar a la meta. Para, ello, de hecho, debe plantearse la pregunta de un modo concreto y definido.

#### 5. Mente tranquila, abierta, positiva.

Mientras la mente piensa se mueve dentro de las leyes de asociación de ideas y por lo mismo nunca saldrá de las cosas conocidas. Ahora bien, aquí se trata de llegar a algo nuevo, puesto que pretendemos cultivar la creatividad, y por tanto se impone salir de los caminos trillados, haciendo algo distinto de lo ordinario. Hay que situar a la mente en condiciones de poder recibir cosas nuevas. El curso del pensamiento al que estamos habituados es un círculo cerrado, hecho de las ideas adquiridas, de las experiencias pasadas, etc. Para romper este círculo no hay más remedio que dejar que la mente se tranquilice y que continúe, no obstante, más despierta para poder ir desatándose de las ideas hasta que éstas desaparezcan y quede toda ella atenta. Cuando haya llegado aquí estará a punto, en la actitud más apta para poder recibir ideas de un nivel superior. Este proceso requiere un aprendizaje, naturalmente hay que aprender a tranquilizar la mente, prescindiendo poco a poco, durante unos minutos al principio y hasta unas horas más adelante, de la inercia de los hábitos mentales, manteniendo la mente enteramente serena y tranquila. Esta actitud implica, pues, que la mente esté tranquila, para dejar salir todas las ideas a las que normalmente está asida; abierta, porque sólo así podrá recibir algo nuevo, y receptiva, en el sentido de aspirar, de desear adquirir y ver algo nuevo, la solución de lo que se plantea.

#### 6. Centrarse en el nivel mental superior o tener la atención dirigida hacia la parte superior o encima de la cabeza.

Es éste el último punto de la preparación inmediata y consiste en dirigir el foco de la mente, es decir, la atención, la mirada mental, no a los pensamientos, sino a la pregunta concreta que nos formulamos. Un fabricante de plásticos, por ejemplo, que desea sacar algo nuevo al mercado, se preguntará: «¿Qué puedo hacer en plásticos que no se haya hecho, que sea nuevo, útil, práctico y comercial?». Naturalmente antes se requiere haber recogido todos los datos relativos al asunto. Características físicas, químicas y comerciales, materia prima, etc. La pregunta concreta debe dirigirse a la parte superior de la frente, como si la oficina de la intuición y de la creatividad estuviera instalada encima de la cabeza, hacia la parte anterior. Y luego dejar que esta pregunta flote, saboreando bien el gusto que tiene, y quedar a la escucha, receptivo, dejando que ella recorra su camino. Mientras tanto, se puede seguir el ritmo de la vida, mirar las cosas, ver y hablar con la gente, andar, trabajar, pero manteniendo siempre dentro la pregunta con el gesto interior de investigación y de espera intencional. En estas condiciones la respuesta vendrá con toda seguridad, porque es un proceso mecánico que se ha puesto en movimiento y que no puede fallar; se trata de una facultad inherente a la naturaleza humana, y lo único que requiere es su adecuado cultivo.

Sucede aquí lo mismo que con cualquier otro nivel. Quien lo cultiva descubre una serie de cosas que le sitúan por encima de los demás que no han tenido tal cuidado. Pero no se trata aquí de incitar a una ambición desmedida. La finalidad de este esfuerzo no es levantar unos palmos sobre los demás, sino situarse con mayor profundidad en el nivel más en consonancia con cada individuo y que precisa para poder vivir con plenitud todo lo que personalmente pueda dar de sí.

La respuesta puede tardar horas y aún días, siendo factores que intervienen en la velocidad del proceso la mayor o menor dificultad del asunto y la habilidad personal. Pero los esfuerzos y el tiempo empleados en este trabajo quedan sobradamente compensados por la calidad de los resultados y por la satisfacción que se experimenta. Cuando se han tenido varios contactos con el nivel intuitivo y creador, se percibe inmediatamente que allí existe una calidad y un valor intrínsecos de que carecen todas las combinaciones mentales que solemos construir con los datos de que disponemos ordinariamente; se trata de una fuerza superior y de una evidencia de que están desprovistas las verdades concretas que solemos manejar en nuestra vida cotidiana.

Una vez que hemos captado la intuición, se impone darle expresión haciendo uso del instrumental concreto apropiado, manejado por nuestra mente concreta. Hay que encontrar para ello la forma más conveniente. La intuición siempre es muy clara, pero muchas veces cuesta darle concreción, trasladarla a un nivel inferior. Intuiciones, por ejemplo, que he percibido en una fracción de segundo, me he pasado luego horas intentando describirlas, sin conseguirlo con exactitud. Allí se ve todo instantáneamente y después se precisan largas explicaciones para exponerlo en nuestro lenguaje; como si la concreción no fuera más que un reflejo siempre imperfecto de aquella realidad superior, o como si en aquel instante estuviera contenido todo este tiempo empleado en la descripción, y ésta no fuera otra cosa que un desdoblarse en lo temporal y espacial de unas verdades que están siempre presentes, actuales, instantáneas, fuera de toda materialización, en regiones superiores de nuestro psiquismo.

#### c) Condiciones coadyuvantes

Además de las anteriores, existen ciertas condiciones complementarias que facilitan este proceso creador especializado.

#### 7. Reserva emocional y mental, en especial en todo lo relativo al asunto.

El crear es siempre un proceso en el que interviene mucha energía psíquica. Cuando queremos contactar con el nivel intuitivo, a pesar de que la mente esté tranquila y serena, hay una intensa concentración de energía que se dirige hacia este foco elevado de la mente superior. El sujeto necesita estar afectivo y mentalmente muy vitalizado, y cuando no tiene práctica de llegar a los niveles de la intuición, le supone un esfuerzo mayor. Es por lo mismo necesario que evite todo lo que implique pérdida de energía. De ahí que sea precisa una gran reserva emocional y mental general, pero especialmente sobre el asunto concreto objeto del trabajo. Las ideas relacionadas con este asunto están dinamizadas por una fuerte carga emotiva y mental; el sujeto quiere conseguir aquello, ha concedido a su trabajo un sentido de

importancia, de necesidad, de urgencia, etc. Por lo tanto, el solo hecho de explicar a otros que está trabajando en tal cosa y que si lo consigue dispondrá de tales ventajas u obtendrá tales beneficios hace que, mientras habla, disfrute con la energía emocional que es la que vitaliza la idea, consuma esta energía, perdiendo con ello vigor la idea. Es corriente, y lo habremos observado incluso en nosotros mismos, que los proyectos que se explican a los demás con autosatisfacción por la alegría o goce que en ello se experimenta, no suelen llevarse a cabo, o su realización deja que desear. Es que, al hablar hemos desparramado la energía emotiva y mental que vitalizaba nuestra idea y entonces nos falta empuje para su realización.

Sin embargo, no tiene este efecto contraproducente hablar con el fin de recibir una orientación de quien puede dárnosla, con tal que no se haga como exhibición de nuestro proyecto, porque sería también perjudicial. Es preciso que las energías se reserven para centrarlas en este nivel mental y dirigir las hacia el nivel mental superior.

#### 8. Continencia sexual y de excesiva actividad física.

Por idéntica razón a la expuesta en el número anterior, decimos que es conveniente, aunque no absolutamente necesario, que se guarde una continencia sexual. Queremos decir que no se cometan excesos ni abusos y, si puede ser, que se practique una efectiva continencia, porque ésta supone un ahorro de energía que se acumula y es susceptible de ser utilizada en otros niveles. Del mismo modo, evitar la fatiga física y el deporte violento, que consumen gran cantidad de energía, necesaria cuando queremos proyectar nuestra mente concreta a la abstracta para enlazar luego con la intuitiva. En general todo ahorro de energía ayudará a disponer de un potencial mayor para nuestro trabajo creador.

#### 9. Períodos de aislamiento y silencio.

El aislamiento y el silencio evitan la disipación y la dispersión, y al mismo tiempo facilitan la concentración. La creación es como una incubación interior y requiere reposo y tiempo hasta que la mente se centra y las energías dinamizan la idea y la dirigen hacia el nivel intuitivo. Cuando se trabaja en esta dirección se experimenta la necesidad de aislarse, de recogerse, de estar tranquilo.

#### 10. Cambio de ambiente o modificación de estímulos externos.

Cuando se emprende un trabajo creador conviene también cambiar de ambiente, para variar de estímulos exteriores, pero sin entrar en otros que distraigan la mente o requieran un esfuerzo o una atención. Simplemente cambiar de barrio, ver caras nuevas, dejar el círculo cerrado en el que se han formado los hábitos y las actitudes ordinarias. La situación nueva facilita una reacción distinta, fresca en todo nuestro interior. Por esta razón todo el que se dedica a procesos creadores busca de un modo u otro estímulos nuevos.

No queremos terminar este capítulo sin volver sobre la idea inicial de que creatividad no es sólo la capacidad de creación en un orden determinado, sino que se refiere a todas las acciones de la vida, hasta pegar sellos, hacer visitas para ofrecer un producto o dar clase. Toda actividad es susceptible de convertirse en un proceso creador, pues siempre las cosas pueden ser de otro modo, o mejor, nosotros podemos ser de otro modo frente a las cosas, y es entonces cuando las cosas pasan a un modo nuevo de ser, permitiendo una serie de posibilidades que abren horizontes de acción creadora donde todo estaba cerrado por la rutina. Las personas que se quejan de que su trabajo les limita, que no les deja libertad y les impide expresar sus facultades, si trabajasen en su interior con intensidad, encontrarían el modo de hacer de su trabajo una creación y además, en el caso de responder a su naturaleza, hallarían un trabajo nuevo; que también es creación el paso de una actividad a otra. Quien camina en este sentido se convierte en un aventurero de la vida, dejando de ser burócrata y rutinario; constantemente está buscando nuevas formas, incluso dentro de las clásicas y trilladas; bajo la apariencia de una vida externamente cerrada está viviendo por dentro de un modo siempre nuevo, está expresando cosas nuevas. Con ello, realiza también una gran labor: estimula en los demás la necesidad creadora, bien social incalculable, especie de fecundación social. Una persona así, cuando además posee una buena formación de carácter, es excelente para la sociedad, aunque los que están cegados por la rutina interior se alarmen, le miren con recelo y hasta le critiquen. Pero esto es inevitable, lo importante es que uno vea con claridad lo que puede y lo que debe hacer y así lo haga.

## 21. EL FENÓMENO DE LA IDENTIFICACIÓN. TÉCNICAS DE DESIDENTIFICACIÓN

### Planteamiento del problema

Todos hemos constatado que en nuestra existencia práctica necesitamos constantemente movernos, interesarnos por las cosas, fijarnos objetivos por los que luchar con decisión, poner nuestra confianza en ciertas personas, tener la esperanza de nuestro triunfo en un aspecto u otro de la vida, etc. En otras palabras, tenemos la sensación de que para vivir plenamente necesitamos abrirnos a la confianza, a la ilusión, y adherirnos a determinadas ideas sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la vida.

Pero por otra parte, la experiencia nos enseña dolorosamente que, muy a menudo, las cosas no suceden como las teníamos previstas y que el entusiasmo, la confianza y la ilusión se convierten después con mucha frecuencia en causa de disgusto, de desengaño, de dificultades. Y de hecho, podemos comprobar que todas nuestras desilusiones y disgustos proceden de una forma u otra de frustración de nuestras ideas, esperanzas e ilusiones.

Nos encontramos, pues, con que, si no ponemos entusiasmo en la acción, las cosas no marchan bien y nosotros mismos tenemos la sensación de no funcionar bien tampoco, y si nos entregamos con ardor e ilusión, a menudo después, por una causa u otra, nos llega el desengaño. ¿Por qué razón ha de ocurrir esto? ¿Y cuál debería ser, pues, la actitud correcta que tendríamos que adoptar? La solución negativa o neurótica consiste en cerrarse a toda espontaneidad afectiva y en protegerse detrás de una permanente actitud de encogimiento, desconfianza y escepticismo, pero ¿no habrá una solución mejor, más positiva y más de acuerdo con nuestras aspiraciones? Estos son los problemas que vamos a considerar en el presente capítulo.

## La identificación

El problema principal es debido al fenómeno de la identificación. Nos identificamos con las cosas que hacemos, con las que percibimos, pensamos, sentimos y vivimos. Nos identificamos, pero ¿qué quiere decir identificarse? Significa que uno confunde la propia realidad de sí mismo con la realidad de la cosa. En seguida lo veremos más claro a través de ejemplos concretos.

Nuestra identificación alcanza tanto a fenómenos externos como a internos.

1.º Nos identificamos con lo exterior a nosotros, con las cosas que poseemos. Por ejemplo: nuestro traje es algo exterior a nosotros: se ha de cuidar, pero no pasa de ser un traje; no obstante, a menudo nos sentimos como si el traje fuéramos nosotros mismos; si viene alguien y en un descuido nos lo mancha, o nos lo rompe, nos sentimos ofendidos; y muchas veces, no por el hecho material de que nos lo haya manchado, no por la inconveniencia, la incomodidad o el gasto que nos suponga, etc.; nos sentimos ofendidos personalmente, como si nos hubieran manchado a nosotros, como si hubieran manchado a nuestro Yo. Otro ejemplo muy corriente: vamos por la calle y alguien sin querer nos da un empujón. Lo más probable es que tengamos una reacción instantánea de enfado; el empujón de por sí no nos habrá causado daño, pero lo vivimos como una ofensa personal. Si a continuación descubrimos que el señor que nos ha dado el empujón es un amigo, inmediatamente cambia nuestra actitud. Quiere decir que en el primer momento viví mi derecho a la independencia, a la libertad de acción, extendiendo mi soberanía personal desde mi cuerpo a algo que es mi Yo; al darme el empujón lo sentí como si lo hubieran dado a mi Yo, no a mi cuerpo. Todos sabemos con qué facilidad el que conduce un coche se identifica con el coche. Si otro, por maniobrar con descuido, le da un golpe y lo raya, etc., el conductor no reacciona de un modo racional, proporcionado; hay una reacción interna, violenta del Yo que se siente molestado. Todas nuestras cosas, cuanto es de nuestra propiedad o de algún modo nos pertenece se convierten, en ciertos momentos, no siempre, en una proyección del Yo.

Si nos hacemos cargo de unas atribuciones en el lugar de trabajo o si las damos al personal que está a nuestras órdenes -por atribuciones entiendo un lugar, unas responsabilidades, un trabajo que hacer-, a partir de aquel momento dichas atribuciones las convertimos en intocables para superiores y para subalternos, y si se modifican será algo así como poner el dedo en la llaga de nuestro Yo: nos sentiremos heridos, sobre todo si la modificación tiene un sentido restrictivo afectando a nuestro espacio o a nuestras atribuciones. Cuando entramos, al hacernos cargo de nuestro cometido, aceptamos lo que se nos da, pero a partir del momento en que nos hemos hecho a la idea de que es nuestro trabajo y nos desenvolvemos

normalmente en él, esta idea se incorpora a la noción de nosotros mismos y vivimos cualquier cambio o interferencia no como una modificación que se hace en algo externo a nosotros, sino como si fuera una lesión a nuestro Yo.

Existe en nosotros una proyección hacia nuestras cosas. Todos tenemos algún lugar donde no queremos que nadie toque nada. No es precisamente porque guardemos allí secretos, cosas íntimas, sino por el sentido de propiedad, de que aquello es la extensión de uno mismo, de la propia persona.

2.º No nos identificamos sólo con estas cosas, lo hacemos también con todo lo que son fenómenos internos:

a) Nos identificamos ante todo, con el cuerpo. La persona que tiene por ejemplo la idea de si es muy alta o muy baja, gruesa o delgada, llega a preocuparse tanto, como si su cuerpo, la forma de su cara, etc., implicara un Yo más fuerte o más débil, como si el Yo valiera más o menos según la forma de la nariz, de las orejas o según la estética. Nos sentimos disminuidos en nuestro valor intrínseco, nos vivimos de un modo atrofiado; no es una valoración de la cosa que tiene una imperfección, es una vivencia minimizada de uno mismo, como si todo el Yo Fuera imperfecto.

b) Nos identificamos igualmente con nuestras sensaciones, que provienen del cuerpo, sean de dolor o placer. Cuando las siento, en aquel preciso momento, yo soy aquel dolor y todo lo miro y lo valoro en función del dolor.

c) Del mismo modo nos identificamos con nuestros sentimientos: cuando estoy entusiasmado por algo, soy aquel entusiasmo y no puedo aceptar que me lo nieguen, o que me digan que es absurdo. Estoy identificado con mi sentimiento, para mí aquel sentimiento soy yo, y negarlo es negarme a mí.

d) Idéntico fenómeno ocurre con nuestras ideas. Basta oír las discusiones que se suscitan en la vida ordinaria y veremos que la mayoría de las veces cada uno discute sólo para defender su idea, porque en aquel momento la vive, no como idea que él tiene, sino como si fuera él mismo; quizás en otra ocasión adoptará otro punto de vista sobre el mismo tema con igual entusiasmo.

Fundamentalmente nuestro Yo no es ninguna de estas cosas con las que nos identificamos (objetos externos, cuerpo, sensaciones, sentimientos o ideas). No lo es de un modo muy claro, muy evidente. Nosotros no somos las cosas, las posesiones, porque tanto si las tenemos, como si no, somos los mismos; no somos el cuerpo porque es algo que está en constante renovación; el cuerpo no es más que un proceso dinámico de materia que cae bajo la acción del campo vital, fuerzas centrífugas y centrípetas de nuestro nivel vital, que movilizan un proceso constante de asimilación y eliminación, de renovación de toda la materia. Por lo tanto la materia que está en movimiento no soy yo, es algo que utilizo. Yo soy el mismo con este cuerpo que tengo ahora, que hace años. No soy las sensaciones, porque van y vienen, y yo continúo siendo el mismo. Tampoco los sentimientos, porque éstos igualmente van y vienen. No soy las ideas,

porque ahora tengo unas y después otras. Y sin embargo siempre soy yo quien tengo ideas o quien tengo sentimientos, o cuerpo, etc.

La prueba de que yo no soy ninguna de estas cosas es que, si aprendo a observarme un poco, veré que en cada momento me adhiero a algo completamente diferente: cuando estoy eufórico por algo, me adhiero al entusiasmo y en aquel momento veo todas las cosas bajo esta luz del entusiasmo, quedando todo subordinado a él; si tengo una idea que me parece genial, me uno a esta idea y todo lo miro en función de ella; otras veces siento un impulso vital muy fuerte y vivo: este impulso es entonces lo más real para mí. Así voy saltando constantemente de un punto a otro, y en cada momento vivo cada punto como si fuera el más importante, como si él fuera yo; cuando estoy adherido a una cosa, no puedo separarme de ella. Por eso, a la hora de hablar, de discutir, es tan importante ver adonde está asido mi interlocutor, porque no le podré hacer descender de allí; y, si lo logro, lo vivirá como una derrota, como un ataque personal. El hecho de que nos identifiquemos ahora con una cosa y después con otra, quiere decir que no somos ni lo uno ni lo otro.

Confundimos constantemente la realidad intrínseca del Yo con las cosas, con los fenómenos que nos suceden, con los que vivimos y con los que experimenta el Yo.

Nuestra fuerte tendencia a la identificación nos envuelve en serios y frecuentes problemas; es la causa de todos los desengaños, desilusiones y preocupaciones, que provienen precisamente de una ilusión y un engaño previos, cuando vivíamos confundiendo nuestra realidad y valor con una determinada cosa, sea la que fuere; entonces estábamos ya condenados al desengaño, porque nos apoyábamos sobre algo de por sí inconsistente, transitorio. Todo lo que existe tiene una naturaleza dinámica, está en un constante proceso de renovación, de movimiento; nada hay estable adonde podamos asirnos y vivir en completa seguridad. La única seguridad la hemos de encontrar en nuestra propia fuente de energía, el núcleo de nuestro Yo.

En el capítulo 12 quedó descrito el fenómeno por el que estamos proyectando continuamente nuestra noción de realidad en las cosas; la noción de realidad profunda que nos viene de nuestro núcleo de energías la proyectamos en las percepciones. El que ahora estudiamos es el mismo fenómeno de proyección de nuestra realidad en las cosas y fenómenos, incluso internos. Entonces era mi realidad prestada al personaje de una película, y vivía como si yo fuera él, me identificaba con él, confundía mi realidad con la suya. Ahora confundo mi realidad, mi fuerza con un fenómeno que me sucede, que es una emoción, un sentimiento, una idea. En todo momento yo soy el sujeto de las cosas que hago; no soy nunca las cosas que hago. Hay algo en mí que es el eje central del cual arranca todo lo que es acción, iniciativa; pero mi mente, como siempre que vivo en un nivel superficial, hace que no preste atención en primera persona a esta realidad central que soy yo, sino que sólo me sienta yo en la cosa que hago. Me siento yo en el momento en que hablo y por lo tanto creo que yo soy mi inteligencia, o la idea que se me ocurre, creo que el Yo es el hecho de que los demás queden convencidos, de que los demás me ayuden, me favorezcan, etc.; pongo mi Yo en estas cosas.

Consecuencia inevitable de esta confusión es que la persona depende de las cosas. Si confundo mi realidad con algo, evidentemente dependeré de este algo. Fenómeno paralelo al del Yo-idea, la imagen que



tenemos de nosotros mismos; el creer que yo soy esta imagen hace que tienda a verlo todo en función de dicha imagen, y toda mi actividad dependerá del Yo-idea.

Cada momento que vivo identificándome con una cosa, estoy todo yo condicionado por aquello con lo que me identifico. Si es con una idea, es decir si esta idea la vivo como si fuera el Yo, toda mi actitud quedará condicionada a defender tal idea y a demostrar que es cierta y que las de los demás no lo son o no lo son tanto. Quiere esto decir que dejo de poder utilizar todas mis capacidades y recursos y quedo supeditado por el gesto inicial.

Es este un problema de capital importancia personal y que nos afecta a todos. Uno de los ejemplos que ponen mejor de manifiesto adonde puede conducir el fenómeno de la identificación es el de la persona de edad avanzada que se encuentra con que ya no es capaz de sostener el ritmo de trabajo que le exige su papel en la empresa, pero no puede ni por un momento aceptar la idea de no seguir desempeñándolo y dejar la empresa. Se vive a sí mismo en la medida en que realiza aquel trabajo, ha asociado su noción de realidad a sus funciones laborales. Y se encuentra con que van pasando los años, sus fuerzas declinan, no tiene la agilidad de antes, el trabajo tiende a ser cada vez más complejo, a exigir mayor esfuerzo, mientras él va perdiendo memoria, iniciativa, capacidad de lucha, etc. Al no poder renunciar, porque está identificado con aquella situación, y siente que depende de ella, se le plantea el problema de la edad como una bofetada de la vida, como un ataque personal. Son las personas que se aferran a sus puestos de trabajo y que, sin embargo, están ya totalmente incapacitadas; marchan ellas mal y hacen ir mal a los demás. Son las mismas personas que encuentran también gran dificultad para la delegación de atribuciones.

Si pudiéramos descubrir, percibir de modo más directo nuestra realidad intrínseca, nuestro Yo, estaríamos en condiciones de desprendernos de las cosas y podríamos empezar a manejarlas de verdad. La única forma viable de manejar las cosas es que las cosas para nosotros sean objeto, es decir, queden fuera de nuestro Yo. Cuando creo que una cosa soy yo, no la puedo manejar. Para manejar algo he de tenerlo ante mí, ha de ser un no-Yo. Si yo, por ejemplo, me confundo con mis ideas, no puedo regular mi mente; si me confundo con una situación personal, no puedo dirigir aquella relación personal. En general, estoy totalmente incapacitado para manejar las cosas con las que me confundo; he de estar fuera de ellas. Consiguientemente, en la medida en que consigamos descubrir, vivir nuestro Yo, empezaremos a llevar las riendas de todas nuestras facultades, podremos encauzar nuestras emociones, no ser juguetes de ellas; podremos barajar las ideas, las situaciones que se crean constantemente en la relación personal. Podremos manejarlo todo y no ser marionetas en manos del mundo exterior o del interior, por vivir identificados con el uno o el otro, siguiendo sus vaivenes en las variadas incidencias de nuestra vida.

Es sumamente importante para el que quiera llegar a tener un rendimiento superior, que aprenda a desidentificarse. El mismo problema se repite con matices peculiares en los trabajos de equipo, de grupo, en colaboración. Todo trabajo de equipo, para que sea eficaz, exige que las personas que participan en él hayan trascendido sus problemas individuales, que sean capaces de pensar en un nivel superior de la mente, centrado sobre el asunto, no sobre el Yo. Recordaré al lector que existe un nivel personal de la mente funcionando al servicio del Yo, y otro nivel de la mente superior que tiene la capacidad de vivir las cosas por sí mismas, de modo impersonal. Pues bien, todo trabajo en equipo exige que cada uno de sus componentes haya actualizado, al menos en parte, este nivel superior. El que no lo ha conseguido está totalmente incapacitado para llevar a cabo una labor fructífera en equipo; se encontrará con que siempre,

de modo inevitable, utilizará al equipo, al grupo, para su servicio personal, porque no puede pensar de otro modo. Como sólo funciona en el nivel de la mente personal, por mucho que se esfuerce, o aunque tenga muy buena voluntad no podrá pensar si no es relacionándolo todo con su persona e incluso juzgará, valorará y manejará a los demás de acuerdo con esta escala de valores: lo que va a favor o en contra de su persona.

Uno de los autores que han estudiado más detalladamente las fases del desarrollo, en nuestro crecimiento psicológico, es Künkel. Según este autor, pasamos por tres etapas:

1.º Vivimos el período que podríamos denominar de conciencia de rebaño. Es la etapa infantil, en la que nos apoyamos principalmente sobre la conciencia del conjunto, nos sentimos inclinados a actuar por lo que hacen los demás, nos vivimos seguros en la medida en que nos movemos dentro de un conjunto.

2.º En la adolescencia aparece una nueva fase: la del nacimiento de la conciencia del Yo individualizado. En el adolescente empieza a germinar la necesidad de sentirse él, de vivirse él, de pensar, juzgar y decidir por sí mismo; busca afirmar su personalidad. Pero se encuentra dentro de un ritmo que ha vivido hasta ahora, inmerso en un conjunto, y se suscita una lucha interior entre su tendencia anterior a apoyarse en el conjunto y la nueva tendencia que aparece, de vivirse él, de independencia. Sólo puede vivirse asimismo como ser independiente en la medida en que se emancipa del conjunto. Ya para ello empieza a oponerse al conjunto; es la etapa tan normal, pero tan inestable, por la que todos hemos pasado, en que se experimenta una necesidad de protesta contra todo, contra la gente en general y especialmente contra los que eran antes más queridos. El adolescente no puede soportar ninguna caricia de su madre; protesta por cualquier motivo, necesita discutir las opiniones de su padre, aunque sea acogiéndose a la opinión más absurda; no es la opinión lo que le importa, sino su propia postura; necesita ir sintiéndose más a sí mismo y lo consigue tanto más cuanto más enérgicamente se opone al conjunto. Ahora, el conjunto, los otros, son considerados por el adolescente enemigos de su Yo, de su crecimiento interior, de su individualidad, de su importancia.

3.º Cuando su Yo se va desarrollando, va tomando posesión de sus propias capacidades, va viviendo en primera persona más experiencias, va incorporando al Yo-experiencia de un modo consciente más contenidos, va sintiéndose también más fuerte, y llega a adquirir una plena seguridad de sí mismo como individuo. Normalmente, debería conseguir la maduración entre los 23 y los 25 años. Cuando ha adquirido esta plenitud, esta evidencia de sí mismo como individuo, con conciencia de su Yo, y se apoya en sí mismo, y aprende a decidir, a actuar de verdad, entonces empieza a descubrir que hay otras personas y que estas otras personas son también un Yo como él; empieza a vivir a los demás como otras personas individualizadas con un valor tan auténtico como el suyo. Está ya de lleno en la tercera fase que consiste en descubrir que los demás son personas como él, que no se le oponen, sino que forman todos un conjunto, un grupo de personas libres, independientes, maduras. Ha llegado a adquirir una conciencia de «nosotros», y con ella la completa madurez psicológica.

Podríamos decir que, normalmente, sea por conflictos internos, o por el escaso desarrollo de la mente, la mayor parte de las personas quedan detenidas en la segunda fase, de necesitar desarrollar, confirmar, asegurar su Yo. No pueden todavía hacer un trabajo auténtico de colaboración, de entrega, que suponga

adhesión a valores impersonales, porque aún tienen pendiente el problema de su propia evidencia, de su propia seguridad personal e individual, y mientras este Yo individual no se viva del todo, no haya madurado, es imposible que uno pueda abrirse a los demás. Al escoger personas con las que se haya de formar sociedad o entrar en colaboración, del orden que sea, es imprescindible que uno aprenda a juzgar la madurez de las personas, seleccionadas, no por el grado de su inteligencia -cuestión aparte-, sino por su desarrollo de la conciencia de sí mismos. ¿Hasta qué punto esta persona es capaz de pensar en función del conjunto? ¿Tiene tal vez demasiados problemas personales sobre su propia valoración, que le impedirán pensar de un modo objetivo en función del grupo, del conjunto, de la institución?

## Técnicas de desidentificación

Cuando todo lo expuesto se ve con luz meridiana, entonces se puede empezar a apreciar la importancia de adquirir esta emancipación interior, este descubrir, este vivir realmente lo que es el Yo. No podremos conocerlo nunca a través de las ideas, a través de los sentimientos y sensaciones, a través de ninguna cosa concreta externa, porque el Yo es el protagonista, el actor que lo utiliza todo, ideas, sentimientos, emociones, pero que permanece consciente, distinto y fuera de todo ello.

El Yo no es algo que se haya de apresar, que se haya de incorporar, desde fuera, porque el Yo ya lo somos. Yo soy yo; no tiene que venir a incorporármeme de ninguna parte. Pues entonces, ¿qué es lo que impide que viva mi Yo de un modo directo, que este Yo, esta fuerza, este eje, este núcleo espiritual se integre con mi mente consciente, que tome conciencia de él, de mi Yo? Sencillamente, mi actitud mental y emocional que está constantemente pasando de una cosa a otra. Nuestra mente funciona de un modo superficial y rígido; es preciso que aprendamos a abrir más la mente y a profundizarla más. No hemos de hacer nada especial, porque el Yo ya está dentro. Lo único que nos impide percibir de un modo directo e inmediato el Yo es la multiplicidad de cosas que estamos haciendo sin cesar y con las que nos estamos identificando. En el instante en que dejemos de identificarnos con las cosas, que abramos y descansemos la mente y el estado de ánimo, pero que al mismo tiempo nos conservemos bien despiertos, en aquel momento aparecerá, surgirá la conciencia clara de lo que hay detrás de todo esto: yo mismo.

1. El problema consiste en poder detener el vértigo en cadena de procesos mentales, de imaginaciones, de ideas, de actitudes más o menos tensas y de estados emocionales que van subiendo y bajando como el agua en una caldera en ebullición; aprender a tranquilizarlo, aunque sólo sea por breves instantes, y a permanecer con la mente abierta y relajada. Nos cuesta porque estamos acostumbrados a sentirnos despiertos en cuanto realizamos un esfuerzo y dormidos en la medida en que no hacemos esfuerzo alguno. Esta asociación del hecho de estar estirados y relajados con el dormir, y el de estar tensos y preocupados por algo con el de ser conscientes, dificulta el que podamos concebir y hacer las dos cosas simultáneamente: estar tranquilos, relajados y al mismo tiempo bien despiertos. Al principio nos causará la sensación de que perdemos el tiempo, de que es inútil, pero se deberá a que estaremos notando la ausencia de los estímulos habituales. Aprendamos a permanecer así pocos momentos, cinco minutos, con la mente tranquila, despejada, y aparecerá algo ulterior, solemne, importante, más allá de las ideas, de las formulaciones concretas, que sentiremos que soy Yo.

2. Existe otra forma de llegar al Yo, no a través del silencio, sino a través del movimiento, de la acción. De hecho, todo fenómeno que vive en mí irradia de mí, parte de este Yo. ¿Cómo llegar al Yo por este camino? En lugar de estar pendiente sólo del sector externo del fenómeno, abríame para vivenciar más el aspecto interno de este Yo. Siento por ejemplo, emoción o ganas de salir fuera. Normalmente, sólo percibo este aspecto, ir afuera, el hecho externo del fenómeno; pero si abriera más mi mente, si fuera más consciente de mí mismo, vería que estas ganas de salir fuera surgen del fondo de mí mismo, y, mirando hacia este fondo, me sentiría cada vez más cerca de mí mismo, hasta llegar un momento en que me sentiría yo: yo, y, aparte, el fenómeno vital, emotivo, etc., que sale como un rayo de este centro. Cualquier fenómeno, el que sea, un pensamiento, una emoción, una acción física, todo nos puede llevar hasta el Yo, a condición de que aprendamos a ir abriéndonos, a mirar más allá, a remontar la corriente, a ir siguiéndola hacia adentro. En pocas palabras: aprender a estar más despiertos para ir viviendo cada vez más arriba. Que cuando yo sienta ganas de hacer esto, que me dé cuenta de que hay un Yo. Sentir más profunda esta resonancia y detrás de la resonancia emotiva vendrá la del Yo; ir abriéndonos a cada fenómeno de modo que nos acerquemos cada vez más a esta fuente, a lo que es realmente el núcleo del impulso, de la idea, del interés, de la acción. Es un proceso de apertura mental.

Lo mismo puede hacerse dinámicamente. Lo que uno puede realizar sin una excesiva preocupación por la acción -momentos de un paseo, de una lectura en plan recreativo, en el cine, minutos de espera en alguna sala para que nos reciban, innumerables ocasiones- pueden aprovecharse para ir tomando conciencia de que soy este Yo que resuena dentro de mí. Como puede verse, siempre se trata de lo mismo: hacer que la mente se amplíe y vaya adentrándose hacia el origen. Sin abandonar el campo corriente de acción, la atención a las sensaciones, a la acción exterior y a todo lo que ocurre fuera, ir ampliándolo para que yo me vaya viviendo más a mí mismo, sea más consciente de lo que ya soy: ejercicio de apertura, de gimnasia mental. Aprender a estar bien abierto y bien despierto mientras estoy viviendo.

3. Otro camino para llegar a la desidentificación consiste en cultivar los valores superiores, descubrir la realidad que hay en los niveles superiores y penetrar en ellos; en el momento en que llegue a un nivel de realidades superiores y las viva intensamente apoyándome en ellas, no me costará nada dejar las otras cosas personales, las emociones, los deseos, los miedos. Este camino se bifurca: podemos seguir la vía religiosa o la vía intelectual.

La vía religiosa, en el nivel afectivo superior, utiliza el amor a Dios. Que comprenda que Él es un ser subsistente, por sí mismo, que está por encima de las contingencias, del vaivén de las cosas, que es inmutable y eterno; y que viva más y más su amor, su realidad y me apoye enteramente en Él. Entonces me será sorprendentemente fácil desprenderme de lo otro; en la medida en que viva con autenticidad una realidad superior, no me resultará difícil dejar las inferiores. Lo que cuesta es dejarlo todo, se nos hace imposible. No podemos suprimir toda identificación sin apoyarnos en algo; es preciso descubrir el núcleo del Yo o una realidad de un nivel superior a la vida corriente donde poder asirnos. Y la vida religiosa nos permite apoyarnos en un nivel real y persistente. Todo lo que nosotros vivimos personalmente, emociones, sentimientos, estados fisiológicos, ideas, tienen siempre un ciclo de elevación y depresión, está sometido a un movimiento de altibajos, de flujo y reflujo. Por lo tanto, no podemos apoyarnos en lo que es tan inestable. Aparte de que, al fin, todo termina desapareciendo. Pero, incluso mientras dura, está sometido a variaciones, a vaivenes. Mientras que los niveles que trascienden a los puramente personales el nivel afectivo superior, el mental superior y el nivel de la voluntad creadora, tienen una existencia siempre

regular, una estabilidad total, que permite que uno se pueda literalmente apoyar en ellos encontrando un sostén auténtico, y pudiendo desprenderse de los demás.

Si, en la práctica, estos niveles superiores no nos sirven de apoyo es sólo porque no los vitalizamos. Para nosotros las ideas y los sentimientos de la vida corriente son tan importantes que nos preocupan, precisamente porque los estamos vitalizando y prestando constantemente atención y conciencia. Y esta atención hace que la energía con que los vivimos vaya aumentando. En cambio, sólo pensamos y activamos esporádicamente los niveles superiores; y, naturalmente, sufrimos una aguda anemia en estos niveles, los vivimos con menos consistencia, con menos realidad que los de la vida corriente. Esta diferencia entre el vigor de unos y la anemia de los otros es producto exclusivo de la diferente circulación de energía con que los alimentamos a través de la atención. Si aprendiéramos a centrarnos en la noción de Dios con tanta frecuencia como lo hacemos en la noción de la gente que nos rodea, la noción de Dios tendría para nosotros una realidad y fuerza tan vivas como la noción de la gente y de las cosas materiales. Repetimos que la noción que tenemos de realidad depende exclusivamente de la cantidad de energía que movilizamos: a más energía, más intensa vivencia de la realidad de una cosa. El hecho de que durante parte del día y de la noche estemos sólo pendientes de las ideas de las cosas, de la gente, de los problemas más triviales, de nuestras sensaciones, determina que esto tenga para nosotros un sabor poderoso de realidad; mientras que lo más elevado, aunque consideramos que cualitativamente posee una realidad más rica, cuantitativamente esa realidad no se ha expresado en nosotros; por eso a la hora de la verdad vivimos con mayor realismo los problemas de cada día, que no el mundo suprasensible que pueda haber allá arriba, en regiones psicológicas a las que apenas nos acercamos. Porque un nivel se vitaliza gracias a la atención que le prestamos; la atención canaliza la energía; y la energía hace que aquel nivel se desarrolle y que yo perciba cada vez más su fuerza, su realidad.

Si aprendo a prestar sincera atención a las cosas religiosas -de verdad: no sólo pensar en ellas, sino vivirlas, sentirlas, establecer conexiones de todo orden con Dios-, llegarán a tener para mí tanta realidad o más que todas las otras. Porque el nivel religioso es tanto o más real que los demás. Pero ahora no estoy facultado para verlo así, porque no he adiestrado mi visión en el nivel afectivo superior. A medida que piense y viva en él, la religión adquirirá fuerza y me servirá realmente de soporte.

Otro tanto ocurre con el nivel mental superior, que es el nivel del conocimiento universal. Todos sabemos que existen verdades generales; pero estas verdades generales ¡qué poca utilidad tienen a la hora de resolver nuestros problemas! No nos sirven prácticamente para nada. A lo más para pensar, para especular, en un terreno teórico, quizás también para demostrarnos a nosotros mismos, con un poco de narcisismo, las ideas tan amplias que poseemos y los espacios dilatados por los que discurre nuestra razón. Pero, de hecho, ocurre exactamente lo mismo que en el nivel afectivo superior: el nivel mental, que me capacita para la visión de estas verdades universales, está completamente anémico, sin cultivar, y lo está porque no vivimos en él. Si aprendiéramos a centrarnos en él, a practicar la meditación, la reflexión de un modo sistemático en este nivel -no una divagación utópica o a impulsos de un soplo eventual de la inspiración, sino sistemática, con el mismo vigor con que llevamos a cabo las cosas de la vida diaria- entonces estos niveles se desarrollarían, tendrían una consistencia real y veríamos que el nivel de las ideas y verdades universales es un mundo más real que este mundo concreto de las pequeñas ideas, pues en rigor todo este mundo de las ideas concretas se nutre del de las ideas universales, es una temporalización de aquél.

Uno de los hombres que en nuestra época han cultivado de modo más directo los procesos de interiorización y concienciación del Yo, es el yogui Ramana Maharshi. Explica él cómo llegó a esta vivencia interior. Cuando tenía 16 ó 17 años, estando en su casa, de repente experimentó la evidencia de que él tendría que morir algún día, y esto le indujo a dramatizar la situación en que un día se encontraría. Se tendió en el suelo y se dijo: «No respiraré, ni pensaré, ni haré nada; bueno, ahora ya estoy muerto, y ¿qué es lo que está muerto? ¿Qué es? ¿Qué soy yo?». A través de una vivencia muy profunda de esta situación, llegó a la evidencia interior de su Yo, más allá de los fenómenos. Después, Ramana dejó su casa y se retiró para centrarse más en su hallazgo y llegar a la plena saturación de esta vivencia. Al cabo de algún tiempo lo encontraron en una cueva rodeado de escorpiones y él estaba allí, inmutable, meditando, sin que le hicieran daño. Al final, la gente, que en la India tiene una inclinación especial a buscar santos, se alborozó por haber encontrado uno. Le cogieron, le bajaron a la ciudad y le pidieron que les enseñara. Él continuaba completamente indiferente. Pero al cabo de algún tiempo empezó a dar orientaciones a las personas que querían llegar a la misma liberación. Todo lo que él les recomendaba era: «Lo único que debéis hacer es formularos la pregunta ¿quién soy yo?, ¿quién soy yo?; buscar realmente quién es este Yo. No se trata de afirmar si soy esto o aquello, es buscar la fuente. Del mismo modo que en algunos puertos se tira una moneda en el agua y algunos bajan al fondo para recogerla, y luego se la quedan, así habéis de entrar vosotros en el interior de vuestra conciencia y formularos la pregunta: ¿quién soy yo?, hasta llegar a tomar contacto con este núcleo central que es el Yo. Todas las demás prácticas que podáis hacer sólo valen si ayudan a conseguir la respuesta a esta pregunta. Que esta sea vuestra única labor de investigación: la autoinvestigación».

Es algo que puede hacerse. Preguntar ¿quién soy yo?; pero no contestarlo de un modo intelectual, sino buscar, sentir este Yo que hay detrás, sentirlo y penetrarlo con la mente. En el momento en que la mente se ponga en contacto con este nivel profundo, vendrá la comprensión, la iluminación, que es sólo este simple contacto entre el Yo y la mente.

Puede parecer muy elevado. No digo que sea fácil; pero tampoco es nada imposible. Puede conseguirse. Es cuestión de trabajar. Y trabajar en esto es trabajar para multiplicar indefinidamente la capacidad de rendimiento externo y la capacidad de vivir con paz interior. ¡Lo que es no depender de las ideas, no depender de la situación exterior, de ningún vaivén de las cosas, vivir directamente. No apoyarse en las cosas, sino utilizarlas! Realmente equivale a un nacimiento con el que se empieza a descubrir la realidad de sí mismo más allá de las ideas, nacimiento a un orden completamente nuevo.

Los efectos que produce son notabilísimos: primero, proporciona una gran paz, una inefable tranquilidad interior; y en segundo lugar -tema del presente capítulo- la capacidad de poder manejar a voluntad las ideas, los estados emocionales, las más diversas situaciones personales respecto de la gente y del mundo exterior.

A veces, suele parecer una seria objeción el decir «si me desidentifico de las cosas, si suprimo la ilusión que tengo puesta en las cosas, en mis objetivos, en la realización de mis deseos, entonces ¿quién hará nada? ¿Qué estímulo tendré para trabajar, para mejorar, para progresar?». Esta pregunta parte de la idea que tenemos de que, para vivir, necesitamos siempre un estímulo externo o exteriorizado. Tal idea se debe

a que, hasta ahora, la mayoría de las veces es precisamente un estímulo externo lo que nos hace funcionar, y observamos que la persona que no tiene la ilusión de llegar a algo, no hace nada. Entonces deducimos: a quien no tiene ilusión, le falta móvil de acción. Las cosas nos estimulan hacia el futuro en la medida en que hay en nosotros insatisfacciones del pasado. Anteriormente hemos dicho que toda la fuerza que tiene para nosotros la idea del futuro proviene de la carga sin actualizar del pasado, de todo lo que quiere exteriorizarse en mí para llegar a normalizarme, a completarme, a saldar mi cuenta. Por eso necesito un objetivo en el futuro aunque este objetivo después lo vaya cambiando, o renovando. Pero lo necesito y la ilusión de conseguirlo me hace vivir.

Es un espejismo. En realidad, no lo necesitamos; la sensación de necesidad es sólo producto de las cargas del pasado no liquidadas. Por otra parte, la persona que aparentemente vive sin esta ilusión no es que esté limpia, sin represiones procedentes del pasado, sino que existe en ella un bloqueo incluso de la ilusión; las represiones han cerrado un círculo en cuyo centro vive inmovilizada: no puede hacer nada.

Pero fuera del dilema entre tener ilusiones o no tenerlas por un bloqueo afectivo, existe otra solución, precisamente la correcta: haber descargado todo lo que pesa en el interior, no depender del futuro y estar abierto interiormente. Entonces, con toda seguridad, no precisaré ningún estímulo artificial, ninguna idea del futuro para vivir de un modo activo, de un modo creador; porque el mejor estímulo, el único auténtico es la vida que se expresa en mí, la vida misma que me da el ser, la vida que me hace existir en todos mis niveles, la vida que dinamiza, mi biología y me produce hambre y ganas de moverme, apetencias de toda índole y toda suerte de expresión vital. Esta misma vida que estimula mi mente y me provoca curiosidad, necesidad de comprender las cosas, la que estimula todos mis niveles espirituales y materiales y cuyo efecto es que yo disfrute haciendo cosas, creando, proyectando, expresando todas mis capacidades. La vida en mí es el estímulo primordial que irradia en todas direcciones. En el momento en que deje de depender de falsos estímulos, empezaré a sentir el verdadero estímulo, el que no falla, porque es el mismo que me hace vivir y que puede alcanzar su máxima expansión a través de todo mi ser. Todos mis niveles funcionarán sin trabas respondiendo auténticamente al estímulo de la vida en mí; viviré cada situación del todo, con entusiasmo, porque la vida es siempre acción, afirmación, es siempre positiva.

A la persona que aprende a vivir centrada en el verdadero Yo y abierta a la vida lo único que no le faltarán serán estímulos. Cambiará, sí, la naturaleza de estos estímulos. Las cosas que antes le ilusionaban, no le llamarán ahora la atención, pero empezarán a aparecer otras nuevas y éstas responderán a su verdad, a su naturaleza, a sus aptitudes, a su verdadero papel en la vida. Se dará cuenta entonces de que ya no es el autor, el protagonista y único responsable de la propia vida. Empezará a realizar que la Vida es algo que le está empujando y dirigiendo, descubrirá que la Vida es una inmensa realidad que le está conduciendo con suma inteligencia, poder y bondad -a veces, aun a pesar de sí mismo- en todas las situaciones, grandes y pequeñas, de su existencia. Que su verdadero bien y su plenitud residen en permanecer cada vez más unido a ella con una profunda atención, apertura, entrega y adhesión, y en colaborar activamente con sus emociones poniendo sin reservas las propias facultades y capacidades al servicio de quien realmente pertenecen, de la Vida, y de Dios, que en el fondo es su único sujeto y protagonista.

## 22. LOS ELEMENTOS POSITIVOS DE NUESTRA PERSONALIDAD

Creo que será útil aquí una recapitulación de cuanto llevamos dicho acerca de los elementos positivos que constituyen nuestra personalidad, ya que en último término son estos elementos los que han de constituir el apoyo básico y estable de nuestra mente para percibir y expresar en todo instante nuestra verdadera naturaleza.

Al hacer hincapié en estos elementos positivos de que disponemos para empezar nuestro trabajo, no apelamos a ninguna autosugestión, sino que nos limitamos a hacer uso de lo que constituye nuestro patrimonio natural en su aspecto intrínseco, aparte de toda comparación; quiero decir que partimos de algo que es nuestro, y de lo cual, en un momento determinado, empezamos a ser conscientes. Esta toma de conciencia en conjunto, que viene a ser una especie de inventario íntimo de nuestro haber psíquico, nos hará tener una visión más exacta y compendiada de la riqueza de que disponemos y adoptar una actitud francamente optimista y positiva, porque, aun en el peor de los casos, nuestro patrimonio psíquico sigue siendo algo real y de considerable valor.

Cada uno de los niveles de nuestra personalidad es una fuente de energía positiva, porque son niveles reales, niveles de vida que existen dentro de nuestra constitución psicofísica, seamos o no conscientes de ello. Por lo tanto, examinemos en cada uno de los niveles de la personalidad cuáles son nuestros elementos positivos.

### Nivel instintivo-vital

Se trata aquí de tomar conciencia de nuestra energía biológica.

En el nivel físico el cuerpo es sólo el resultado pasivo de unas fuerzas que lo hacen funcionar, o el instrumento de expresión de estas fuerzas. En una palabra, el cuerpo es la cristalización de una vida vegetativa. El elemento positivo en que nos hemos de apoyar es, pues, la fuerza y energía propia de este nivel instintivo-vital. ¿Cómo? Tomando conciencia de esta energía. Para ello, en primer lugar, sintiendo nuestro propio cuerpo. Dejarnos llenar de la sensación de que todo el cuerpo y cada uno de sus miembros son nuestros.

Nuestro nivel instintivo-vital es una fuente espléndida, magnífica de energía. Una parte ya la vivimos cuando respiramos, nos movemos y realizamos todas las funciones biológicas y otra parte queda almacenada y latente y surge sólo en momentos solemnes, extraordinarios.



El mal está en que nosotros no nos aprovechamos ni de una ni de otra en lo que respecta a su integración en nuestra conciencia. Gracias a esta energía funciona el corazón, respiramos, es estimulado el cerebro, y todo nuestro cuerpo es un mundo de actividad biológica, pero nosotros nunca tomamos directamente conciencia de esta energía, porque nuestra mente consciente está siempre ocupada pensando en los asuntos más dispares y vive constantemente alejada de este nivel instintivo-vital, olvidando sintonizar con la energía biológica. Sólo rara vez ésta se le impone, cuando siente mucha hambre o cualquier otra necesidad muy imperiosamente; mientras esto no ocurre, la energía biológica sigue su curso y la mente sus caminos sin encontrarse nunca en el plano de la conciencia, y al no pasar esta energía por la mente consciente, no incrementa la conciencia de la propia energía, es decir, la conciencia de realidad del Yo. Si pudiéramos sintonizar nuestra mente con la energía que nos hace vivir, mover, respirar, etc., aumentaríamos en grado sumo nuestra conciencia de fuerza, de energía, de nosotros mismos, porque esta energía, cuando pasa por la mente, se convierte en experiencia consciente, por lo tanto desarrolla el Yo-experiencia en un nivel vital, ya que es energía auténtica, real. Así pues, sin la menor duda, aprender a abrir la mente, y sincronizarla con nuestros procesos biológicos es ensanchar, consolidar, reforzar en grado creciente nuestra conciencia general de nosotros mismos, lo que nos proporcionará una noción de seguridad, de fuerza, de potencia, muy interesante. Cuando una persona es consciente de su energía vital, adquiere seguridad, confianza en sí misma, optimismo espontáneo, sano, que surge por el simple hecho de vivir conscientemente la energía biológica siempre positiva. Aunque uno esté enfermo puede tener poca energía, pero toda la que hay en él es positiva; lo que uno es, es siempre positivo, conciencia de vivir, de moverse, de ejercitar las funciones en un plano biológico. Sintonizar la mente con nuestra biología es, por lo tanto, asentar nuestro psiquismo sobre una base elemental, pero sólida, positiva, real, es pisar terreno firme.

Hablamos del desarrollo de la personalidad, lo que quiere decir que se ha de desarrollar todo lo que tenemos y hemos de empezar por lo que está más al alcance de nuestra conciencia actual y que estamos viviendo constantemente: nuestro nivel instintivo-vital.

Daremos algunos ejercicios, que a primera vista parece que nada tienen de particular, pero que son muy eficaces para tomar conciencia de esta energía. Nótese bien que en ellos lo fundamental es que la mente se abra para que este circuito de energía pase por ella y se convierta en experiencia positiva. No que vivamos pendientes de nuestra biología, sino que ampliemos la mente de modo que yo viva también mi biología. Esta vivencia de nuestra propia biología puede hacerse por partes de este modo:

- La salud: cuando todas las funciones de órganos, aparatos y sistemas de nuestro cuerpo se realizan normalmente, decimos que gozamos de «buen estado de salud». Pues bien, nada más natural que ser conscientes de esto positivo que es tener salud, sentirnos con fruición llenos de salud, puesto que es un elemento positivo en nuestro haber. Nos invadirá entonces un gran optimismo y confianza en nosotros mismos, y adquiriremos una gran capacidad de acción.

- Las funciones orgánicas normales: comer, beber, movernos, eliminar, etc.; en nuestra vida corriente solemos realizar todas estas funciones como si perteneciesen a otra persona, sin prestarles atención. Pero son funciones de nuestro organismo, que llevan aparejado a su ejecución un goce y una satisfacción, vegetativa ciertamente, pero positiva y en la que se dinamiza gran cantidad de energía. Disfrutemos, pues, conscientemente, del placer del acto de la comida, de la bebida, etc., sintiéndonos nosotros mismos dueños de nuestro organismo y ejecutores personales de nuestros propios actos orgánicos, y con ello aumentará la conciencia de nuestro Yo, y se incorporará al Yo la energía vital dinamizada en tales funciones.

- Lo mismo cuando nos movemos o realizamos cualquier ejercicio físico, no sólo importa gozar del placer del ejercicio en sí, sino del ejercicio sentido como hecho por mi Yo. Ser consciente de que soy yo quien estoy haciendo este ejercicio, o este movimiento con las manos, con los pies, etc., hasta que insensiblemente se forme el hábito de realizar todo movimiento corporal con la conciencia de que soy yo quien lo hago, sintiéndome poseedor de todos los miembros de mi cuerpo y ejecutor personal de sus menores movimientos. Esto me proporcionará la satisfacción positiva de sentir mi realidad, siendo así una sana fuente de optimismo. Precisamente uno de los principios en que se basa el Hatha-Yoga es éste: la toma de conciencia de la energía física, aunque ordenada a tranquilizar y controlar la mente para poder dedicarse mejor a un trabajo de concentración y meditación superior.

Cuando lo que se busca es el ejercicio corporal por sí mismo, es decir, cuando se practica el deporte o la gimnasia, interesa mucho no atender sólo al aspecto competitivo, en el deporte, o de perfecta ejecución, en la gimnasia, porque entonces se realizan las funciones con cierto automatismo, sino ejecutar los movimientos tomando conciencia de la energía desplegada en ellos, de «yo» practicando deporte o haciendo gimnasia. El ejercicio físico hecho así constituye una técnica muy importante de integración de energía en nuestro Yo consciente, de la que ya hablamos en el capítulo relativo a técnicas de tranquilización.

Las dos condiciones para que el ejercicio físico produzca los efectos mencionados de integración de energía son: 1) que se realice con lentitud imprimiendo vigor físico a su ejecución, y 2) que mientras se lleva a cabo, se atienda con la mente al hecho de que soy yo quien despliego tal energía.

- Aparte de la energía de que ordinariamente hacemos uso, incluida la que consumimos en la práctica deportiva, todos nosotros disponemos de reservas muy considerables y muy superiores de energía, que apenas rara vez o quizás nunca llegamos a utilizar. Lo vemos en las proezas de resistencia, de velocidad de reacción o de fuerza física de muchas personas en situaciones extremas de apuro o peligro. Es un elemento positivo, y tomar conciencia de que también somos esta energía aumentará nuestro sentido optimista y vigorizará nuestra personalidad.

- El impulso sexual es una de las fuentes más poderosas de energía. Su inhibición total, es decir, privar de toda salida, aunque sea a través de otros niveles, a estos impulsos, es causa de serios trastornos. Más aún si, por una educación defectuosa, se asocian a este impulso ideas negativas. La utilización ordenada del impulso sexual, mediante su uso moderado o la represión del mismo, pero liberando siempre la energía

sexual por niveles más elevados, lleva al individuo a la afirmación de su personalidad de acuerdo con su sexo.

- La respiración es, también en el nivel vital, una gran fuente de energía. La inspiración tiene efectos estimulantes. Una técnica de estimulación psíquica consiste precisamente en hacer una serie de inspiraciones lentas, mientras las espiraciones se efectúan con mayor rapidez. Se induce así un estado de ánimo optimista y eufórico. Por el contrario, la espiración es de suyo sedante. En el citado capítulo de técnicas de tranquilización queda explicado el papel que en la incorporación de energías al Yo desempeña la función respiratoria.

- El descanso, cuando después de un intenso trabajo físico, experimentamos la necesidad de descansar, solemos echarnos estirados sobre un diván o sobre la cama, y perder el control de nuestra mente, dejándola divagar. El descanso, naturalmente, después de la fatiga, es una reparación de la energía vital, parte de la cual ha sido consumida, pero al mismo tiempo ha promovido una serie de reacciones que han enriquecido la capacidad energética de nuestros músculos y de nuestro organismo en general. Mientras se descansa, la sensación de bienestar que se experimenta se debe a la reabsorción de ese remanente de energía que enriquece el organismo. Pero este proceso natural puede aprovecharse al máximo no dejando divagar la atención, sino centrándola en la sensación de descanso y de relajación que va unida a cada espiración de aire. Utilicemos estos momentos para ser conscientes de la sensación de descanso y disfrutar de ella. La práctica del descanso consciente constituye una técnica, «la relajación consciente», utilísima, tanto para relajar el organismo y la mente como para integrar esta energía de que hablamos en nuestro Yo. De la relajación consciente tratamos con detalle en el capítulo sobre técnicas de tranquilización.

## Nivel afectivo-emotivo

La afectividad es una fuerza de eficacia extraordinaria sobre todo nuestro psiquismo. La mayor parte de los problemas psíquicos, graves y leves, y aun de los problemas que se nos presentan en la vida diaria y que nos impiden nuestro normal funcionamiento, afligiéndonos en diversa proporción, son de índole afectiva. Incluso la fatiga se debe, la inmensa mayoría de las veces, no a que el trabajo efectuado haya sido excesivo o muy grande, sino a que lo hemos realizado en estado de tensión emocional, siendo entonces la emoción negativa una resistencia que nos ha convertido en verdadera carga el trabajo que estábamos realizando. Por el contrario, la positiva actúa como estimulante de nuestra productividad, aumentando el rendimiento general de nuestras facultades, y alejando el umbral de la fatiga.

En este nivel interesa, por lo tanto, realizar un doble trabajo: 1) neutralizar las emociones negativas, y 2) desarrollar las positivas.

### 1.º Neutralizar las emociones negativas

A este objeto conviene practicar cualquiera de las técnicas que hemos explicado en el capítulo sobre técnicas de transformación, al que remitimos al lector. Baste aquí enumerarlas; son las siguientes:

«recreo», «técnica del sobreesfuerzo», «psicoanálisis», «vida espiritual». Mediante estas técnicas se da salida a las inhibiciones que durante años se han ido acumulando en nuestro inconsciente y condicionándonos negativamente, siendo causa de nuestros complejos y de nuestra inseguridad. Al descargar el inconsciente, las primeras que suelen salir son las emociones reprimidas. Para abrir el inconsciente y facilitar la descarga emotiva se utiliza el siguiente procedimiento: suprimir el control que la mente consciente ejerce de continuo sobre nuestros actos, impidiéndonos ser espontáneos y naturales en la expresión de nuestra afectividad. Es precisamente esta vigilancia constante de la mente, que se adelanta a la afectividad ordenando, por ejemplo: «Ahora conviene decir que sí», «Ahora que no», «Ahora debo tener paciencia», etc., por el miedo a que surjan dificultades, la que, mantenida durante todo el día y convertida en mecanismo habitual y automático, produce la fatiga. Conseguir que cada día cese por unos minutos esta censura es abrir paso a la afectividad reprimida que pugna por expresarse, y con ello cortar de raíz una de las principales causas de la fatiga y de nuestros problemas.

Aparte de este medio directo de descarga de las emociones negativas, éstas pueden ser neutralizadas indirectamente, introduciendo en nuestro inconsciente condicionamientos positivos contrarios a los negativos. Este procedimiento queda también explicado en el capítulo «Las ideas erróneas o negativas: su neutralización», y es una técnica que llamamos «autocondicionamiento positivo». Se trata de la autosugestión dirigida a voluntad por uno mismo. Se practica así: primero se representan los estados que uno quiere adquirir, evocándolos hasta tener una clara actualización de los mismos en la mente, y se toma conciencia de que estos estados están en uno, puesto que es capaz de evocarlos; entonces se procura mantenerlos el máximo de tiempo posible en la mente hasta poder ser consciente de que tal estado -de energía, por ejemplo- está en mí, la energía la siento yo, soy yo. Luego viene la práctica en la vida diaria, que consiste en adoptar la actitud óptima por propia voluntad, como si uno la tuviera ya desarrollada, es decir, aprender a actuar como si uno fuera ya como quiere ser.

El cultivar esta actitud, de vivir el máximo un estado o una idea -lo que a mí me gustaría vivir siempre- como si ya lo tuviera desarrollado, es el mejor modo y el más directo para desarrollarlo. Y esto porque nosotros estamos viviendo sin dicho estado por creer que no lo tenemos; ahora bien, en la medida en que adoptemos la actitud mental de tener tal estado o cualidad, y aprendamos a repetirlo una y otra vez, se formará en nosotros el hábito de ese estado, que es lo único que nos faltaba para poseerlo, pues la capacidad ya la teníamos, puesto que si no, no habiéramos sido capaces de reconocerlo.

## 2.º Cultivar las emociones positivas

La segunda parte del trabajo en el nivel afectivo-emocional es cultivar las emociones y sentimientos positivos, sin depender del ambiente externo. Nos detendremos algo más en este punto, por no estar tratado en ninguna otra parte del libro.

Proponemos como algo de resultados maravillosos el cultivo de las emociones positivas, tanto para contrarrestar las negativas, como para adquirir una actitud positiva habitual que nos evite multitud de problemas afectivos y sea una fuente perenne de satisfacción interior. Debemos darnos cuenta de que los sentimientos son elementos positivos que tenemos en nuestras manos y que dependen de nosotros mucho más que de las circunstancias.

Habremos observado que cuando estamos de buen humor, todo lo hacemos con gusto y nos sentimos bien. El buen humor, la buena voluntad, el optimismo, el afecto sincero hacia los demás, es algo que podemos aprender a cultivar, algo positivo que es nuestro, porque brota de nosotros. Puedo estar alegre aunque las cosas no me vayan bien, porque yo, interiormente, soy capacidad de alegría, independientemente de las cosas; aunque los demás no me pongan buena cara, porque yo soy capacidad de estimación, de interés hacia los demás. Para ello no hemos de apoyarnos fuera, sino en nuestra autónoma determinación de vivir así, funcionando por propia iniciativa, hagan lo que hagan los demás.

Naturalmente, para «entrenarnos» en el cultivo de emociones positivas es conveniente escoger temporadas o días en que no haya situaciones adversas que nos inclinen al mal humor, porque así nos resultará mucho más fácil esta práctica y nos iremos situando en condiciones de poder vivir de este modo luego, aunque las circunstancias sean externamente adversas. Suele causar extrañeza que propugnemos estar alegres por más que haya motivos para sentirnos afectados de mal humor o de dolor íntimo. Sin embargo, bien mirado, es lo más correcto que podemos hacer. Es muy natural que los acontecimientos adversos de nuestra vida nos hagan reaccionar con sentimientos dolorosos, pero, independientemente de esta reacción y al mismo tiempo que ella, puede y debe subsistir una actitud de entusiasmo general, como postura positiva ante la vida, de modo que aquel hecho no desbarate todo nuestro interior. Son dos niveles distintos: lo que se ejercita por propia voluntad hace trabajar niveles más profundos que lo que nos viene impuesto por las circunstancias. Todos tendremos en nuestra experiencia personal días en los que nos hemos sentido llenos de alegría, y una disputa o un percance cualquiera que nos ocurre deja en nuestro ánimo cierto malestar o nos causa un dolor físico o moral; no obstante, ambas emociones -de alegría y de dolor- han coexistido, dominando como fondo general la positiva. No son, pues, incompatibles. Esto es lo que propugnamos aquí, pero hecho de un modo consciente, lo que aumentará los sentimientos positivos haciéndonos vivirlos con un goce mayor.

Es especialmente importante que cada uno aprenda a ver en sí mismo cuál es el sentimiento positivo que siente como más importante, no queriendo desarrollarlos todos de golpe, sino apoyándose primero en lo que se considera básico. En unos será el entusiasmo, en otros el interés por la gente, en otros el amor, o la comprensión, o la serenidad ante las diversas situaciones, etc. Son matices todos ellos de los estados positivos de la afectividad, pero con la particularidad de que unos se acomodan más que otros al propio modo de ser. Se trata de aprender a mantener ese estado, sin basarlo en ninguna motivación circunstancial, sino puramente por ser la expresión de sí mismo en el nivel afectivo: quiero sentir esto porque lo soy y quiero sentir lo que soy, independientemente de cómo me vayan las cosas.

Aparte de este cultivo especializado, diríamos, de la afectividad, resulta estupendo que aprovechemos todas las ocasiones que nos brinda el día para expresar emociones positivas, pero de un modo consciente, deliberado, voluntario, porque queremos vivir todas las cosas agradables de cada momento con un corazón abierto y espontáneo. Cuando encontramos un amigo, reaccionar con sincera afectividad, interesándonos de verdad por él; en el contacto ordinario y aparentemente trivial con la gente, conocidos o desconocidos a los que tenemos que dirigirnos o a los que podemos prestar un servicio, mostrar afecto e interés hacia todos, no una farsa de afecto, modelado por los formulismos sociales que llamamos educación, sino hablando y haciendo las cosas con una espontaneidad sincera llena de verdadero afecto e interés, prescindiendo de la reacción de la gente. Si se presta, gastar una broma y disfrutar con ella. Lo mismo si

vemos algo bonito o que nos guste y eleve; detenernos a contemplarlo deleitosamente y gozar y sacar el fruto de todas las pequeñas y grandes cosas que nos trae la vida cotidiana; hacer de nuestros sentidos y de nuestro paso por todos los sitios un medio para entrar en contacto directo con personas y cosas, cordialmente, conscientemente, demostrando simpatía, afecto e interés hacia todos los seres vivientes. El secreto para hacer que nuestra vida sea positiva no está en vivir grandes cosas, sino en vivir bien las pequeñas, en saber vivir cada ocasión en el aspecto mejor que encierra; aprovechar todo lo que hay de belleza, de gracia, de armonía en las criaturas y dejarlo resonar en nuestro interior conscientemente. Cultivar por sistema todo lo que sea agradable. Siempre que hacemos esto estamos afirmando nuestra realidad positiva y además capacitándonos para ayudar a los demás a vivir mejor. Pues hace falta mucha gente que enseñe e irradie buena voluntad, alegría, serenidad, etc.; no organizando fiestas en las que se excita una alegría artificial, que hay que pagar y que entonces resulta obligatoria y por lo mismo, con mucha frecuencia, ficticia, sino la verdadera alegría, la alegría profunda de vivir con plenitud todas las cosas de la vida, viviéndonos a nosotros mismos en ellas.

Otro ámbito más íntimo para el cultivo de la afectividad es el de la amistad. La expresión más intensa de la afectividad y, por lo tanto, la que constituye para nuestro Yo una serie de experiencias profundas positivas que reafirman la conciencia de nuestra personalidad es la vida afectiva que nos pone en contacto con nuestros amigos y especialmente con nuestros familiares. El afecto conyugal cuando es consciente y deliberado, superando reacciones contrarias que puedan darse, lo mismo que el afecto paternal o, en los hijos, el filial, es un campo que debemos cultivar con esmero y que nos proporcionará las satisfacciones más hondas, consolidando una actitud interior abierta y positiva. No cerrarnos nunca a la expresión afectiva con los amigos y familiares, sino que, incluso cuando notemos en ellos en algunos momentos o aun de continuo una actitud recelosa u hostil, si nosotros, apoyándonos en nuestro interior, demostramos cordial y generosamente nuestro más sincero afecto, gozaremos reafirmando en nuestra personalidad abierta y positiva, y con nuestra luz y calor interior cambiaremos fácilmente la actitud de ellos.

El cultivo de las emociones positivas, aparte de los efectos mencionados de aumentar la conciencia de nuestra personalidad y de condicionarnos positivamente, produce otros muy beneficiosos. Uno de ellos es el ya citado de disminuir el índice de fatiga. Y otro el de tranquilizar la mente concreta, ya que en los procesos de ésta influyen mucho las resonancias afectivas; cuando uno se siente herido en su amor propio es la emoción la que estimula la mente para ir pensando y dando vueltas a mil ideas en torno al mismo tema. El cultivo de emociones positivas hace funcionar también positivamente a la mente concreta.

## Nivel mental concreto

Para que la mente pueda ser para nosotros una fuente de energía y un factor positivo de nuestra personalidad es preciso que - esté educada, y para ello se requiere que tenga ideas claras, definidas en las que apoyarnos. Mucha energía de nuestro interior se pierde debido a que reina en nuestra mente excesiva confusión de ideas que desorganizan nuestro consciente, el elemento unificador de nuestro psiquismo; unidad de ideas significa unidad de energía, pues la energía sigue siempre el cauce que le abren las ideas. No nos referimos aquí sólo a las ideas conscientes, las que se están pensando deliberadamente, sino al contenido mental en general. Si uno se acostumbra a tener ideas claras, todo el psiquismo adquiere una

gran solidez, mientras que si sólo tenemos ideas claras sobre algunos objetos, la vaguedad interior que reina en los demás contenidos de nuestra mente surge a cada momento en nuestro modo de expresarnos y toda nuestra personalidad se contagia de esa falta de unidad.

Se trata, pues, de tener ideas precisas, bien definidas y bien concretas, catalogando cada cosa con toda exactitud, según su pleno significado, y abarcando la visión de todos sus contrastes y sus asociaciones, lo que determinará en nuestra mente una estructura geométrica, regular, exacta de todos sus contenidos, habituándose así la mente a trabajar automáticamente de un modo orgánico con el resto de los contenidos mentales. Tenemos muchas ideas, pero generalmente no son claras, porque han ido penetrando sin orden ni concierto, sin estructurarse de un modo orgánico con el resto de los contenidos mentales. En todo caso han venido del exterior y las hemos colocado dentro como quien pone libros en los anaqueles de una estantería, sin crítica ni asimilación.

¿Qué hacer? La empresa de reorganizar nuestra mente para que sea un elemento positivo de nuestra personalidad requiere, por un lado, estudio, formación intelectual, etc., pero principalmente es imprescindible llevar a cabo con cierta frecuencia un verdadero inventario de nuestros valores mentales. Cada uno tiene que situarse frente a sí mismo y, sin prisas, con toda calma, empezar a plantearse preguntas concretas sobre toda clase de objetos relacionados consigo mismo, pero de un modo ordenado y buscando no respuestas especulativas en las que la razón inventa porqués y paraqués, sino experienciales y vitales, es decir, sin dejarse guiar por valores prefijados, mirando y tratando de descubrir tan sólo la verdad que le hace a uno vivir, su verdad en cada orden de cosas. Para ello el sujeto, yo, planteo la pregunta con toda claridad, y luego dejo que se despierten dentro las resonancias que en los diversos niveles de mi personalidad me darán de modo natural mi verdadera respuesta, cuando se han dejado sedimentar, pues veremos que unas tienen más fuerza y consistencia que otras. Pero esto no siempre resulta tan sencillo y será conveniente añadir para dar con la respuesta cierta, otros dos procedimientos. Uno, la atención durante el día, la atención central por la que somos a la vez conscientes del exterior y de nosotros mismos ante las cosas. Y otro procedimiento es el ejercicio de retrospección que hemos indicado en otro lugar. Con la ayuda de estas prácticas iremos descubriendo poco a poco cuáles son los verdaderos móviles de nuestra conducta, nuestra verdad, en todos los ámbitos de nuestra vida. Y con toda seguridad nos asombrará ver cuán distintos son de los que nosotros creemos cuando usamos sólo la razón, que de ordinario no hace más que mezclar datos ciertos y objetivos con deseos y temores surgidos del inconsciente.

Vamos a dar a continuación un índice de las principales preguntas sobre las que interesa investigar nuestra verdad, a fin de tener sobre ellas ideas fundamentales claras, amplias y positivas:

1. ¿Qué soy yo? ¿Qué concepto sincero tengo de mí mismo?
2. ¿Para qué vivo? ¿Cuál ha sido la motivación dominante durante toda mi vida?
3. ¿Cuál es mi actitud real hacia mis semejantes?

4. ¿Cuál es mi actitud real hacia Dios?

5. ¿Cuál es mi actitud real hacia mi esposa y demás familiares íntimos?

6. ¿Cuál es mi actitud real respecto a mi trabajo o profesión?

7. ¿Cuál es mi verdadero criterio moral?

8. ¿Cuál es mi verdadero criterio social y político?

9. ¿Cuáles son, a mi entender, las tres o cuatro cosas más importantes de mi vida?

10. Respecto al mundo concreto que me rodea, ¿hasta qué punto la percepción y valoración de personas, situaciones y circunstancias es objetiva, justa, imparcial?

11. En cuanto a los conocimientos especializados de mi profesión, ¿hasta qué punto son claros, amplios, suficientes?

12. Respecto a los conocimientos que poseo de cultura general, ¿hasta qué punto tengo evidencia de su veracidad y precisión?

Es evidente que un tal cuestionario para ser cabalmente contestado requiere grandes dosis de tiempo, de calma y de sinceridad. Las respuestas no pueden improvisarse, y algunas de ellas pueden requerir meses y hasta años de silenciosa investigación. Ello no tiene demasiada importancia, puesto que de lo que se trata es de orientar el trabajo mental en una dirección constructiva, y es obvio que una reestructuración a fondo de la mente ha de ser una labor de tiempo y de trabajo constante e inteligente.

Es preciso encontrar nuestras verdades básicas. Cuando las hallemos, se simplificará nuestra mente de un modo extraordinario y adquiriremos un sentido positivo nuevo en nuestra vida. Ahora necesitamos estar pensando siempre; entonces no, sino sólo en el momento en que hayamos de solucionar algo, y aun entonces todo será mucho más fácil. Viviremos habitualmente apoyados en el armazón de ideas básicas y éstas nos llevarán a la solución de todos nuestros problemas por los caminos más breves, como quien se mueve en una red administrativa bien construida. En una empresa, cuando la gerencia está situada de forma que unifica todas las dependencias y, sin moverse de allí, el gerente entra en comunicación con las oficinas, el almacén, contabilidad, etc., todo resulta cómodo y se ahorra tiempo y dinero. Así es una mente bien organizada. Otra cosa sucede si la gerencia está en un extremo, y el gerente ha de trasladarse para cada asunto a lugares alejados, como ocurre cuando la mente no está organizada: ha de trabajar mucho más con exiguos resultados.



Cuando nos encontramos en situaciones dudosas, nos desconcertamos y no sabemos cómo proceder. Por ejemplo, vamos por la calle y se nos acerca un pobre para pedirnos una limosna. En seguida dudamos - ¿le doy?, ¿no le doy?-, y nos viene al pensamiento una serie de razones en pro y otra en contra. Como me baso en esta serie de razones, no sé qué hacer; si le doy, tengo después la sensación de que me he dejado engañar, y si no, pienso que he sido excesivamente receloso, cerrado y duro, y me quedo con una insatisfacción. Porque no tengo establecida una actitud básica, relacionada con lo que son valores en la vida. En tal caso, de ella se habría desprendido inmediatamente una resultante clara y decidida, como consecuencia, en el plano de la acción, de mi precisa estructura mental en todos los ámbitos de la vida. Porque de las ideas positivas dimanarían las acciones positivas.

Merece, pues, la pena que dediquemos algún tiempo a esta labor de revisión en momentos de mucha calma y serenidad, por ejemplo, en días de fiesta cuando no sabemos qué hacer.

## La acción práctica en la vida

Se trata de aprender a desarrollar una actitud correcta al hacer las cosas. Quiere esto decir que al obrar, en todo cuanto llevemos a cabo, tratemos de desarrollar nuestra capacidad de realizarlo del modo que sentimos como mejor en aquellas circunstancias; adhiriéndonos al sentido de obligación, al deber como imperativo interno, vigilando la mejor oportunidad, volcando toda nuestra capacidad en cada cosa. Las cosas se aprenden haciéndolas, las capacidades se desarrollan actualizándolas en la acción. Y nuestra capacidad de acción crecerá haciendo cada cosa del mejor modo posible. Es el modo más rápido de desarrollar nuestra eficiencia. Si he de tomar una nota, pensarla y escribirla del modo más perfecto, aunque sea muy breve; si he de hablar con un señor para comunicarle una negativa, decírselo de modo que, a ser posible, no sólo no se moleste, sino hasta que lo acepte bien y gane en él un amigo; al subir al ascensor, si sale al paso, saludar al portero del mejor modo. No guardar ese mejor modo para las ocasiones difíciles, en que nos jugamos algo importante. El mejor modo es para usarlo en cada momento, cuando estamos solos, cuando comemos, cuando jugamos, cuando conversamos, en todas las pequeñas cosas de nuestra vida cotidiana.

No queremos decir con esto que hemos de vivir con rigidez de acuerdo con una etiqueta que reglamente todos nuestros actos. Por el contrario, se trata de obrar con espontaneidad y libertad, y esto se logra con sólo estar del todo presentes en cada cosa: entonces salen del «mejor modo». Precisamente por eso no hemos de dejar este mejor modo para las cosas que consideramos importantes, pues todo es en realidad importante, ya que todo es una afirmación de nosotros mismos, es un instante de vivirnos a nosotros mismos, y al mismo tiempo de vivir en contacto con alguien, de expresar algo nuestro. Es el momento nuestro lo importante, no la cosa concreta, aunque en sí ésta pueda serlo respecto a otros valores, como ganarse la vida, adquirir prestigio, obtener una recomendación, seguir unos ideales, etc. En cada momento somos nosotros los que nos afirmamos, los que estamos viviendo, y esto es lo importante, porque representa nuestra continuidad de conciencia. Yo no soy más importante en unos momentos que en otros; yo soy yo del todo en cada momento. No tengo que depender, por lo tanto, de los hechos ni de las personas, sino apoyarme en mí y vivir cada hecho con toda mi plenitud, como si cada uno fuera el más importante, pues cada uno me sirve para tomar conciencia de mí mismo y aumentar mis experiencias positivas.

Se trata de obrar de modo inverso al que acostumbramos. Nos solemos apoyar en los hechos, en el exterior, que un hecho nos resulta importante, agradable... entonces todo es interés, optimismo; pero si es desagradable, en seguida surge el desaliento o la indiferencia o la grosería, como manifestación de la acritud interior. Pero esta actitud es una grave equivocación; no hemos de depender del hecho, sino aprender a apoyarnos en nosotros mismos y desde allí dentro hacer cada cosa del mejor modo posible. Si se cultiva un poco esta actitud se verán los espléndidos resultados que produce en la vida familiar, entre los cónyuges, o de los padres para con los hijos, y viceversa, igual que en el trato con los amigos, vecinos, conocidos, en el trabajo, etc., aparecerá una personalidad que empieza a mostrarse en toda su natural espontaneidad y en la medida real de sus capacidades.

Es a esto a lo que llamamos «disciplina en la acción» aprender a actuar con totalidad y con la máxima perfección en cada acción. En realidad, abarca cuanto llevamos dicho en todo este capítulo. Si lo separamos por niveles de la personalidad, tendremos: 1) despliegue de la energía vital; 2) aplicación al plano afectivo, desarrollando las emociones y sentimientos positivos; 3) ídem al plano mental, estableciendo en nuestra mente un almacén de ideas claras, amplias, positivas, y 4) adiestramiento o formación del hábito de hacer bien lo que se está haciendo.

Uno de los principales problemas que surgen en la práctica es que estos niveles no marchan al unísono, como si al obrar las distintas facultades se desviasen en diferentes direcciones: nuestro nivel afectivo está deseando una cosa, nuestra mente piensa en otra, nuestros hábitos nos inducen a otra; hay una constante dispersión, de tal modo que podríamos decir que en nuestra vida existen varios sectores que viven independientemente unos de otros y que casi se desconocen y aun a veces se contraponen. Tenemos, por ejemplo, una personalidad propia en la familia, todo un tipo de vida, de ideas, de conducta; en el trabajo muchas veces adoptamos otra personalidad distinta, con otros valores, otras actitudes, otra conducta. Incluso nos sentimos a nosotros mismos viviendo diferentemente de cuando estamos en familia o con los amigos o solos; algo así como si en nuestro interior hubiera varios tipos de vivencia y varias escalas de valores.

Esta desintegración de la personalidad representa una sensible pérdida de rendimiento. Es sumamente importante como elemento básico positivo de la personalidad, conseguir la «integración» de todos estos niveles, antes de pensar en desarrollar cada uno de los demás elementos positivos antes mencionados.

¿Cómo conseguir esta integración? El método práctico más sencillo y más a nuestro alcance es algo que parece una cosa menuda e ineficaz: la práctica de la atención reflexiva, de la autoconciencia mientras estamos haciendo las cosas.

Normalmente, nuestra atención está pendiente del objeto y cuando lo estamos de nosotros mismos es sólo en nuestra relación con el mundo de contenidos que representa el objeto, estableciéndose así unos instantes de unidades funcionales (yo-objeto, tal yo respecto a tal objeto), que forman un modo de vivirme a mí mismo aparte de otros que me relacionan con otros objetos. Solamente existe una posibilidad de integrar en uno solo estos planos distanciados entre sí, refiriéndolos a un centro o eje común en torno al cual se reorganicen adquiriendo unidad, y este eje común es la conciencia reflexiva de mí mismo. No puede

haber ningún otro eje que sea sólido y real: el vivir todas las situaciones, no sólo en la medida de mis deseos, de mis conveniencias, de mis aptitudes o de mi educación con respecto a los objetos concretos, sino dándome cuenta de que soy yo el que estoy valorando esto así, el que estoy reaccionando de esta manera, con la conciencia presente de mí mismo como espectador, que es entonces exactamente la misma que adopto después en otra actitud y en todos y cada uno de los planos en que ordinariamente me disocio.

Esta conciencia reflexiva es la única que es idéntica, por lo tanto la única apta para servir de eje alrededor del cual se irán integrando toda la gama de mis vivencias.

Generalmente, estamos en la idea de que ya vivimos conscientemente con la atención requerida y no nos damos cuenta de hasta qué grado no lo estamos. En seguida hablaremos del modo que tenemos a mano para constatarlo.

La atención como espectador o «atención central» puede desarrollarse en profundidad y en continuidad.

En profundidad, porque es una facultad que puede conducirnos a una vivencia cada vez más profunda de nosotros mismos, más amplia, más sólida, conectando con niveles de energía de mayor densidad y viveza; en este caso se trata de aprender a estar despierto cada vez más adentro con una presencia más total de mí mismo ante el objeto; y esta actitud repetida va produciendo una conciencia más profunda del Yo ante las cosas e independientemente de las cosas.

En continuidad; cada vez que nos dejamos llevar por el automatismo de la imaginación entorpecemos nuestra conciencia reflexiva y de este modo nuestra atención sufre de continuo altibajos e interrupciones a lo largo del día. Hay un método muy sencillo para ver de forma clara estos lapsos de nuestra atención. Es el ejercicio de retrospectión al que en repetidas ocasiones hemos aludido y que explicamos detalladamente en el capítulo 7. Practicándolo se echa de ver que hay muchas lagunas a lo largo del día, que no se pueden recordar y otras que están borrosas o que difícilmente se reviven: nos recordamos por ejemplo en la oficina, en el taller, etc. y de repente nos vemos en casa, pero no podemos reproducir el hecho de ir de un sitio a otro, lo que quiere decir, sin duda alguna, que el trayecto se hizo automáticamente, con la mente lejos de la acción, pues todo lo que se vive con atención, con conciencia queda grabado en la mente, y no queda si se vive con la mente ausente. A medida que se practica la atención como espectador a la vez que como actor de lo que uno hace interior y exteriormente, se pueden evocar con mayor facilidad las vivencias interiores. Y se realiza la progresiva integración de las distintas facetas de la personalidad: un Yo que mira, que toma conciencia de tal debilidad, de tal energía, de tal ambición, de tal miedo; y alrededor de la conciencia de este Yo se van uniendo y asociando todos los contenidos, que se reorganizan formando un único sistema. La personalidad adquiere una contextura más compacta, de la que en rigor corresponde a cada individuo cuando se vive a sí mismo, según lo que en realidad es, no de un modo parcial y deficiente, sino acercándose gradualmente a su modo auténtico de ser.

Esta práctica de la atención, tan sencilla en apariencia, tiene unos efectos transformadores extraordinarios. El peligro está en que la atención es algo que nos parece fácil y creemos saber practicarla sin mayor esfuerzo, tomándolo por algo baladí y sin otorgarle la importancia que se merece.

Sin embargo, el hecho es que sólo cuando se da esta atención mantenida el mayor tiempo posible hasta hacerla algo habitual, la mente dispone simultáneamente de todo el material que hay dentro, porque todo está unificado, con lo que la persona percibe en cada momento las cosas con una gran amplitud, pudiendo relacionar con el objeto percibido un número crecido de datos y teniendo una capacidad de reacción mucho más rica y potente; es decir, que se consigue una ampliación de la capacidad de respuesta. Y no olvidemos que en la vida triunfan no los que son muy superiores a los demás; para vencer en cualquier lucha basta ser sólo un poco superior: es la pequeña diferencia la que decide el triunfo o el fracaso.

No busquemos resultados espectaculares, son las luchas pequeñas de cada día, en nuestras obligaciones menudas, en el trato con amigos y desconocidos, en todos los aspectos de nuestra vida, incluso respecto a nosotros mismos, las que conducen a la gran victoria que es la realización completa de la propia personalidad. Hay un proverbio chino que dice: «Una excursión de 1.000 km empieza por el primer paso». Y como no se pueden recorrer de un solo paso 1.000 km, sino a pasos pequeños, igualmente sólo se alcanzará esta victoria dando el primer paso y luego otro y otro en la práctica de la atención central.

## Nuestra valoración del no-Yo

Otro elemento positivo de nuestra personalidad es la ingente energía acumulada en nuestro interior a nombre del no-Yo. En el capítulo 12, explicamos ampliamente el curioso fenómeno por el que no podemos utilizar una gran parte de nuestra propia energía porque cuando la actualizamos no lo hacemos como nuestra, no vivimos con conciencia personal la energía que sentimos, sino que la vivimos como energía de otros, del exterior, del no-Yo. Decíamos entonces que todo cuanto percibimos por nosotros mismos - estados, cualidades, vivencias- aunque lo interpretemos como ajeno, es nuestro también, ya que de no ser así, no podríamos percibirlo.

Pero hasta ahora casi siempre que hemos percibido algo del exterior, lo hemos hecho viviéndolo sólo como cosa externa, que no es nuestra, cerrando el contacto con nuestro Yo, sin sentirlo en primera persona. Por eso ha quedado integrado en la imagen que tenemos del mundo, de los demás; es energía a la que hemos renunciado con el consiguiente perjuicio personal. De este modo nuestra energía actualizada ha quedado escindida en dos zonas: una, la que hemos vivido como nuestra, integrada en el Yo; otra, la que hemos vivido como no nuestra, que ha vitalizado el polo del no-Yo.

Ahora bien, podemos remediar esta situación, unificando ambos polos, y reforzando nuestro Yo con toda la energía acumulada en el no-Yo, mediante una técnica de integración, explicada en el capítulo antes citado. No tenemos por qué renunciar a una energía que es nuestra, que forma un importante elemento positivo de nuestra personalidad. Practicando dicha técnica tomaremos conciencia de esa energía. Y en el futuro no seguirá ocurriendo esa escisión de nuestra energía si en todo momento mantenemos la «atención central».

## Niveles superiores de la personalidad

Aparte de los elementos positivos mencionados hasta aquí y de los que debemos tomar conciencia para enriquecer nuestra personalidad, existen otros de un valor mucho más elevado, aunque apenas están desarrollados en la mayoría de las personas, y muchas sólo los tienen potencialmente: son los niveles superiores de nuestro psiquismo. No vamos a dedicarles un estudio especial, porque de ellos hablamos con mayor extensión en otros capítulos de este libro. No obstante, tampoco podemos silenciarlos aquí, pues constituyen la más rica y poderosa fuente de energía que posee el hombre, y exigen un lugar privilegiado en esta enumeración de los elementos positivos con que contamos en nuestro interior.

Los niveles superiores de la personalidad forman todo un mundo de orden espiritual, pero no por eso menos real y perceptible. Son los siguientes, citados en escala ascendente:

1.- Nivel mental superior: sede de la intuición, y de las inquietudes de orden metafísico. En él se vive la verdad, la evidencia, la razón de ser de las cosas.

2.- El sentimiento estético: fuente de la creación artística, del sentido de la belleza, de la armonía, del equilibrio.

3.- Nivel afectivo superior: su cultivo lleva a Dios por medio del amor más puro y constituye la religiosidad; y también une al hombre con sus semejantes y con todas las cosas por el afecto más generoso y altruista. Ahí se vive la conciencia subjetiva del ser en su plenitud, en su unidad.

4.- El nivel de la voluntad espiritual: en el que se realiza el ser en tanto que potencia, en tanto que suprema afirmación y de donde dimana toda realidad de lo existente.

Estos niveles nos ponen en contacto con las realidades de orden superior y pueden cultivarse, hasta tomar conciencia de ellos. Entonces dejan de ser un mundo de especulación y teoría y pasan a ser experiencia que transforma la vida y le confiere un carácter de auténtica creación en cada uno de los actos que el hombre realiza. Ser conscientes de estos niveles, de cualesquiera de ellos, hasta convertirlos en experiencia habitual -por lo tanto, no simplemente teorizar sobre ellos de palabra o por escrito- hace del hombre un ser libre de toda identificación y con una personalidad madura y adulta.

## La base real de nuestros verdaderos valores

Nuestra realidad interna, básica y esencial procede principalmente de dos fuentes, opuestas o complementarias, que constituyen los polos axiales de nuestra personalidad profunda:

a) La energía elemental, que podríamos también denominar energía material, de la que principalmente derivan las estructuras o niveles elementales personales: cuerpo físico, instintivo-vital, afectivo y mental concreto.

b) La energía superior, o energía espiritual, que da origen en especial a los niveles superiores o transpersonales: mente superior, afectividad espiritual -que incluye también los sentimientos estéticos y morales- y la voluntad creadora o espiritual.

De estas dos energías básicas, y de su fusión, procede todo el dinamismo de los niveles de la personalidad y toda la noción subjetiva de realidad que poseemos. De ahí procede todo nuestro vigor físico, psíquico y espiritual, y también procede de estas fuentes la fuerza con que vivimos las cosas externas y la consistencia e importancia que descubrimos en ellas.

Y es interesante constatar que ambas fuerzas primordiales tienen un carácter impersonal, puesto que están más allá de todas las diferenciaciones individuales. Los rasgos propios de cada individuo que le diferencian de los demás, en efecto, se estructuran más en la superficie y se nutren de esta energía básica elemental que comparte con las demás personas. Y esto ocurre no sólo respecto a las energías primordiales en sí mismas, sino también con sus derivaciones más inmediatas: los impulsos básicos y las facultades básicas. Todo ser humano tiene las mismas necesidades primordiales -comer, dormir, amar, comprender, etc. - y tiene las mismas facultades esenciales -conducta instintiva, amor, inteligencia, voluntad, decisión, etc. -, si bien el grado y la forma de expresión de estas necesidades y facultades pueden variar enormemente según las diferencias individuales y según la presión y calidad de su medio ambiente.

Así pues, la verdadera base de nuestro valor, de nuestro sentido de realidad, de importancia, de plenitud y todas cuantas cosas estamos buscando afanosamente en nuestra vida cotidiana reside en estos planos profundos, tanto de los niveles materiales como espirituales, planos que compartimos con todos nuestros semejantes por debajo de las diferencias individuales. La misma fuente que alimenta mi necesidad de absoluto, mi reivindicación de verdad, de poder y de felicidad, es la que está alimentando también estas necesidades en cuantos me rodean. Mis valores reales, básicos y esenciales, los estoy compartiendo con todos los demás, son lo que tengo en común con mis semejantes. Lo que me distingue de ellos, lo que me diferencia e individualiza, son tan sólo aspectos cuantitativos o cualitativos de aquellas cualidades básicas comunes. Yo soy, y mi ser se expresa básicamente en energía, voluntad de vivir, deseos de bienestar, inteligencia, voluntad, aspiraciones de poder, de amor, de verdad, de bondad y de belleza; en la necesidad de autorrealización y en la necesidad de Dios. Y este hecho de ser y de expresar mi ser en estas tendencias, necesidades y aspiraciones a través del ejercicio de mis facultades físicas, instintivas, afectivas, mentales y espirituales, es una participación del mismo hecho, idéntico, que son y expresan los demás.

Después viene el hecho de que mi cuerpo tiene determinadas características individuales, que mi afectividad posee ciertos matices, que mi inteligencia llega a un grado a, b o c, que mi sentido estético se

inclina con más habilidad hacia la música o la pintura, y, en fin, que mi necesidad de lo espiritual se hace sentir con tal o cual urgencia. Paralelamente, se añade también que he recibido determinada educación, que he tenido en mi vida tal tipo de experiencias, y que estoy viviendo ahora en un ambiente de ciertas exigencias y concesiones. Y todo esto da a mi personalidad una configuración única, un perfil propio, que la diferencia y distingue de todas las demás personalidades.

Pero todas estas diferencias individuales se apoyan, se fundamentan y se nutren de aquellas cualidades primordiales que constituyen esencialmente mi ser y mi existir.

Hacemos tanto hincapié en estas reflexiones, que quizás parecerán demasiado abstractas y complicadas a algunos lectores, porque ocurre que siendo incapaces de tomar conciencia directamente de estas realidades esenciales de nuestro ser, debido al funcionamiento tan superficial de nuestra mente, pero empujados también por la necesidad de total afirmación, de plena evidencia y de completa felicidad procedente precisamente de tales realidades, nosotros tratamos de conseguir tal afirmación, tal evidencia y tal felicidad a través de nuestras cualidades accesorias individuales.

Lo esencial, hemos dicho, es lo que tenemos en común. Lo accesorio, lo que tenemos de diferente. Yo quiero llegar a ser muy fuerte, muy inteligente, muy listo, precisamente porque no soy bien consciente de mi energía básica actual, de mi capacidad natural de conocer, de mi habilidad innata para aprender a resolver situaciones. Necesito hinchar mi Yo-idea con una serie de cualidades que, teóricamente, me sitúen muy por encima de los demás, precisamente porque no soy consciente de toda la inmensa afirmación, de la total realidad, plenitud y evidencia que hay en la base de mi propio ser al que llamo Yo.

Por la misma razón, siento la necesidad de tener mucho dinero, de llegar a ser persona importante, necesaria, admirada. Quiero llegar a una afirmación total de mi realidad a través de una cualidad externa, parcial, accesorio, sin apercibirme de que la única afirmación verdadera, la única que puede llenarme de veras, la única que es permanente, es la procedente de tomar conciencia de mi ser y de mis facultades básicas esenciales. Al fin y al cabo, toda esa necesidad de importancia y de felicidad procede precisamente de la exigencia de esta naturaleza profunda de nuestro ser. Solamente desplazando nuestra conciencia de la periferia al centro podremos resolver el problema de nuestra afirmación total. Solamente así podremos saciar nuestra ansia de verdad, de seguridad, de poder, de amor, de paz. Solamente así nos podremos acercar de veras a Dios. Porque si nuestro Yo esencial nos da la sed de Absoluto, es porque el Absoluto es la fuente del Yo y, por consiguiente, el único camino que conduce al Absoluto pasa necesariamente por el centro de nuestro Yo.

El secreto de la seguridad, del poder, de la serenidad no está en apoyarme en ninguna de mis diferencias, no está en hacer ninguna comparación, sino en el hecho de vivir en primer lugar lo que yo soy intrínsecamente en mí mismo, desde mi centro a mi periferia. Yo me he de definir, me he de conocer y me he de vivir, en primer término, por lo que soy yo mismo, esto es, tomando conciencia de mis energías y facultades centrales.

Y sólo después podré compararme con los demás para completar la definición de mi personalidad.

Pero la dificultad, el error, consiste en que tendemos poderosamente a definirnos sólo por las diferencias, a conocernos sólo por comparación. Acostumbramos a identificar a una persona en tanto que listo o elegante o poderoso o tonto, en vez de identificarla primero como un ser con unas características básicas absolutamente iguales a las de los demás hombres y, en segundo lugar, a las propias individuales. Nos parece que esta aceptación de su naturaleza básica ya está implícita en nuestras reacciones, pero de hecho no es así. Todo sentimiento de inferioridad o de superioridad se apoya precisamente en este defecto. Porque la persona tiende a definirse por lo que tiene en menos o en más que los demás. Si tales personas vivieran realmente conectadas con sus cualidades básicas no podrían existir tales sentimientos de minusvaloración o de sobrevaloración. Existirían, no hay duda, superioridad o inferioridad de unos respecto a otros, pero estas diferencias no se vivirían como afectando a la valoración del Yo. No engendrarían aislamiento y separación entre las personas, sino que se vivirían como matices individuales de una sola pertenencia común, como características accidentales de un mismo patrimonio que se comparte con el otro. Puede verse claramente en nuestro modo de reaccionar cuando estamos con verdaderos amigos, o cuando convivimos con familiares con quienes nos une un incondicional afecto. Lo que vivimos en primer término en tales casos, es lo que tenemos en común, lo que nos une, y por ello, aceptamos como naturales y sin que afecte para nada a la valoración de nuestro Yo cuantas diferencias cualitativas o cuantitativas puedan existir entre nosotros.

## 23. VIDA ESPIRITUAL Y VIDA MATERIAL: ¿OBJETIVOS CONTRAPUESTOS?

### Planteamiento del problema

Dedico un capítulo a este problema porque he comprobado por la experiencia que existe -más o menos agudizado- en infinidad de personas. Por un lado consideran que es conveniente y necesario abrirse camino, crearse una posición y defenderla. Por otro lado cierta exigencia interior, que se manifiesta en diferentes grados de intensidad, les dicta que la finalidad espiritual es la única cosa que en definitiva merece la pena perseguir en la vida, mientras que lo material vale sólo en cuanto sirve a la vida del espíritu. Esta doble necesidad que tantas personas experimentan les pone en carne viva el dilema, como si en la práctica no pudiesen pretenderse a la vez ambos objetivos -vida espiritual y vida material- por ser incompatibles.

El problema no afecta a todo el mundo. El hombre estrictamente materialista o el puramente espiritualista, en el sentido convencional que damos a estos términos corrientemente, no lo viven como



propio. El que se siente feliz y satisfecho sacándole a la vida todo el partido posible, sin preocupaciones de orden más trascendente no tiene ningún problema. Y lo mismo -aunque son los menos - quienes sólo dedican su atención e interés a superarse a sí mismos escalando metas internas de orden espiritual y de acercamiento a Dios, pudiendo vivir sin importarles en absoluto la vida material y sus problemas.

## Su origen

El conflicto es real para el que vive entre los dos fuegos, confrontando en la experiencia cotidiana ambas tendencias. Si vamos a buscar su verdadero origen, encontraremos que la causa remota, pero eficiente, hay que verla en la formación que durante años hemos ido recibiendo. Se nos ha insistido tanto en que la vida espiritual es algo situado en un plano superior, que orienta al hombre hacia la vida del más allá, y que la vida presente tiene únicamente por objetivo acumular méritos para la otra, que hemos concebido la idea de que la vida espiritual implica la renuncia a todo lo que sea defensa de iniciativas, combate y lucha con fines materiales, o a la pretensión de ambiciosas metas terrenales.

No quiero decir que las doctrinas filosóficas o religiosas, en el Occidente de filiación cristiana, incluyan esta oposición entre vida material y espiritual. Un estudio más profundo y exacto nos haría ver que no. Pero de hecho una inmensa mayoría lo hemos entendido así, porque así se nos ha inculcado: que hemos de ser pobres, conformándonos con un término medio de riqueza, que lo que importa es el bien del alma, etc. Ideas muy correctas cuando se eslabonan dentro del conjunto, pero que, aisladas, se deforman en su profundo significado. Y es precisamente este aspecto erróneo el que ha entrado a formar parte de la mentalidad de la inmensa mayoría de las personas, constituyéndose en fuente de desasosiego y originando el problema de que hablamos. Porque su estructura psíquica, su modo de ser les lleva a luchar, a desarrollarse, a crecer humanamente, en su dimensión terrestre y material. Y los ideales espiritualistas, aunque vivos dentro, y sentidos conscientemente con frecuencia con gran intensidad, se oponen a estas tendencias dinámicas naturales de la persona, a su verdadera necesidad. Entonces surge el conflicto. ¿Qué hacer?

La solución que se adopta para conciliar ambos extremos suele ser un acuerdo convencional con uno mismo: se trata de abrirme camino, asegurando la holgada satisfacción de mis necesidades y las de mis familiares; y, por otro lado, cumplir con mis deberes de acuerdo con mis propias creencias. En otras palabras, una vida equilibrada, sin extremismos. Pero para quien vive el conflicto de un modo muy consciente esta fórmula de medias tintas no le resuelve el problema, que continúa vivo: ¿por qué ha de haber esta contraposición? ¿Por qué sentimos por un lado el deseo de desarrollo de todo lo que es científico, técnico, económico, y por el otro la conveniencia y la necesidad del cultivo de las cualidades que llamamos espirituales? ¿Por qué si una cosa es buena y la otra también, aparecen como contrapuestas entre sí?

Repetimos que si la formación que se ha recibido es correcta, el problema ni siquiera se planteará. Pero de ordinario no ha sido lo bastante amplia y sólida y entonces adquieren vigor y se enfrentan en el campo de la conciencia los dos términos del binomio vida espiritual-vida material. Es preciso, para resolverlo, edificar de nuevo, corrigiendo errores.

## Vía de solución

Ante todo, el conflicto estriba en una dicotomía artificial de los valores, que sólo cobra existencia en la mente de quienes la efectúan. Es falso que haya una vida espiritual y otra material: vida sólo hay una y esta única vida incluye todos los aspectos, desde el más crudamente material hasta el de mayor elevación espiritual. Pero ocurre que la vida, como cualquier unidad, aparece doble, triple o múltiple cuando el observador se sitúa en un punto intermedio. Si me coloco por ejemplo en un nivel personal, veo unas cosas que son los otros y otra que soy yo; desde un nivel afectivo, proyecto una afectividad hacia valores superiores y otra afectividad hacia los inferiores. En el campo intelectual, puedo distinguir entre ideas de las cosas en sí y la idea egocentrada de la cosa para mí. Dualidad y aun multiplicidad que provoco yo mismo.

Y es que no vivimos la vida del todo, sino a medias; no estamos situados en el centro de la esfera de la vida, desde donde podríamos abarcarla en su totalidad, sino en un sector. Y este simple hecho de instalarnos en determinado sector nos hace ver unas cosas debajo y otras más arriba, y pensamos que hay algo inferior y algo superior. Es un problema de perspectiva de la mente, subjetivo. La formación adquirida por la mente, que utilizamos en nuestra vida, tiene como consecuencia natural la formulación para nosotros del problema que estamos estudiando.

Para resolverlo es preciso convertir en experiencia personal que la vida es sólo una y aprender a vivirla de un modo único. Lograr esto exige que la mente vaya desidentificándose progresivamente de los valores convencionales y aprendiendo a descubrir nuestras verdaderas motivaciones, es decir, lo que consideramos como bueno, como fuerza interior, como valores de todo orden, y que lo vivamos de un modo más consciente. Y supone una apertura de la mente, que se sitúe en el punto de atención profunda, centrada, desde donde se abarca el panorama completo, entonces desaparecen todas las dualidades, o mejor dicho, se funden en otra unidad superior, que es la vida.

Hay dualidad cuando estoy hablando con alguien y ambos estamos contrapuestos: él quiere una cosa y yo otra y tratamos cada uno de ver quién vence a quién. Pero en cuanto aprendo a situarme todo yo abierto, atento, consciente, de modo que cuando escucho a otro y entiendo su modo de ser, su punto de vista, sus deseos lo hago con el mismo estado de conciencia que cuando vivo mis propias necesidades, mis deseos, mis impulsos y así el fenómeno que se verifica es único, venga de uno o de otro; entonces desaparece la oposición. Yo continuaré, es cierto, buscando mis objetivos, pero ya no serán opuestos a mi interlocutor, dejaré de vivirlo como una contraposición, y viviré la unidad de la acción, de la interacción, de la intercomunicación, viviré la unidad del proceso de la vida, sin detenerme en el camino, asido a un aspecto exclusivo de este proceso.

Pues bien, en el terreno práctico, de relación y de vida cotidiana, es necesario que llegue en mi interior a un estado mental que me permita vivirme a mí mismo del todo y a la vez también al otro. Cuando esto ocurra, cuando yo me viva con la misma fuerza que al otro, que a los otros, que a cuantos me rodean y se relacionan conmigo, entonces se producirá un fenómeno nuevo e instantáneo en mi mente, gracias al cual subiré a vivir en un nivel diferente, más elevado, en el que percibiré y actuaré desplegándome desde nuevas bases. Llegado ese momento ya no soy yo luchando contra otro, sino que es la vida la que se expresa, a través de mí y a través del otro en un proceso de lucha. Y al decir vida no me refiero a algo vago,

genérico, sino a una energía y a una inteligencia que dirigen la lucha. Paso a ser consciente de un principio superior que está en mí como también está en el otro, que trasciende la conciencia personal, pero que influye en todas las conciencias personales. En este nuevo estado se efectúa la lucha con una rapidez, con una eficacia, con una fuerza y una madurez de conciencia extraordinarias. Y se llega a él en el preciso instante en que se neutraliza la conciencia exclusiva del Yo en virtud de la conciencia del otro.

Evidentemente, si al hablar estoy atento a mí, soy consciente -realmente consciente- de mí, y a la vez aprendo a estar consciente del otro, mi capacidad de reacción será prodigiosa, imprevisible incluso para mí mismo, de una eficacia fuera de todo cálculo, porque estará proyectada y ejecutada como la del otro.

Utilizando un lenguaje religioso, diríamos que Dios lo crea todo y lo está sosteniendo y manejando a través de leyes primarias, secundarias, etc., de modo que domina simultáneamente mi capacidad de acción y mi instinto de conservación y la capacidad de acción e instinto de conservación del otro. ¿Qué ocurriría si yo pudiera situarme en un estado de afinidad, de armonía, de unión con Dios? Sencillamente, que sería Dios quien dirigiría a través de mí esta lucha, que una conciencia superior guiaría el proceso que se desarrolla dentro de mí y dentro del otro y que manifiesta una sola cosa: la vida.

Desgraciadamente, estamos identificados con nuestro cuerpo, con la idea del Yo, con la sed de prestigio, de dinero, de posición social, de postura profesional. Y esta identificación nos impide ver que nosotros, en tanto que vida, somos algo aparte del cuerpo, de las ideas, de las situaciones. Que hay algo en mí, en cada uno, que es precisamente lo que me hace y nos hace vivir, que está por encima de todo lo otro. No es que tengamos que dejar esas cosas; es que somos tan superficiales y al mismo tiempo tenemos tal miedo y nos produce tal sensación de vértigo el desprendernos de esas cortezas que nos envuelven, que confundimos cada una de estas cosas con nuestra propia realidad, como si ellas fueran nuestra verdad, nuestro ser profundo.

Cuando uno aprende a abrirse y a tomar conciencia de la realidad, de la inteligencia, la energía y la voluntad interiores de un modo más directo, se da cuenta de que esta misma inteligencia, esta misma voluntad y esta misma fuerza es la que está actuando y se expresa a través de todo y entonces todo me sirve o puede servirme de medio e instrumento para expresar mi naturaleza espiritual, para llegar a la conciencia espiritual de mí mismo.

El ideal espiritual de armonía, de elevación interior, de perfección, no consiste en hacer determinadas cosas. Nuestra vida espiritual no se califica por la cosa que realizamos. La vida material no consiste en fabricar calzado, ni la espiritual en hacer oración. Es una idea errónea, muy generalizada. La vida será espiritual o material, no por lo que se haga, sino por la situación y el nivel desde el que actúa el sujeto. Si obra desde un nivel superior, todo cuanto haga participará de esta cualidad superior. Lo que da calidad a las cosas, la naturaleza del acto, viene dado, no por el objeto del acto, sino por el origen, por lo que lo inspira, por su procedencia. Si vivo en un nivel inferior, vegetativo, el rezar padrenuestro o cumplir los ritos más excelsos tendrá el mismo valor, tan insignificante, que el cortarme las uñas.

Todo será material, porque mi estado de conciencia es material. Pero si vivo en un estado interiormente suprapersonal, en el que me doy cuenta de que la vida es proceso, y me lanzo a dejarme vivir por la vida de un modo consciente, entonces todo se espiritualiza y entra en el gran movimiento y empuje de la vida, las funciones más elementales, las más primarias, más sencillas y más minúsculas, porque en cada cosa estoy yo del todo, en cada cosa estoy expresando mi voluntad espiritual, me estoy expresando con totalidad a mí mismo, haciendo participar al acto de la más honda raigambre de mis niveles superiores y convirtiéndolo en espiritual.

Se ve esto muy claro a la luz de la actuación de Dios: Él lo ha creado todo, y no ha sido por cierto más espiritual creando un ángel que cuando dio existencia a un escarabajo o conservando la existencia de las cosas que consideramos feas y repugnantes. Dios es exactamente lo mismo: tan espiritual en su acto de crear una cosa o la otra, porque es su propia naturaleza la que da espiritualidad al acto, no la cosa en sí. Aplicando la comparación proporcionalmente, podemos decir lo mismo de nosotros: lo que diversifica la espiritualidad o materialidad de nuestras acciones no es la cosa por sí misma, sino el estado interior, el punto de origen desde el que nos movemos y en el que estamos situados al obrar. Cuando, instalados en un nivel superior, mental, afectivo, espiritual, aprendamos a vivir desde allí, abiertos con amplitud total a los demás niveles inferiores y hacia el mundo exterior, todos nuestros niveles, hasta los más elementales, tendrán un carácter unitario; lo que hagamos será material, psíquico, espiritual, el nombre que queramos darle, pero poseerá siempre un valor espiritual. Porque aquellas contraposiciones no existen en el orden real de las cosas, sólo son producto de la actitud parcial en que nuestra mente ha cristalizado. Todo forma parte del mismo proceso de la vida, todo podemos verlo desde cualquier ángulo.

No es nuestra intención, como puede comprenderse, poner en tela de juicio la constitución real y objetiva del cosmos. Estamos tratando únicamente de las acciones humanas y aun de éstas, lo mismo que de su origen, el hombre, desde un punto de vista estrictamente psicológico.

## El objetivo

Cuando empezamos a ver las cosas así, después de pasar por el necesario adiestramiento, lo mismo podemos expresar la vida espiritual a través de la creación técnica, que de la artística, o de la comercial, etc. Estaremos situados en la cúspide, en el interior del rayo de la voluntad de Dios, y toda nuestra actividad será expresión de esa voluntad divina, que sintetiza cualquier diversidad en una maravillosa unidad universal: Dios, que me hace vivir a mí y a los otros, que me hace sentir necesidad de algo, deseo de algo y que produce en el otro una actitud benévola o también contraria, de oposición a la mía. Todas las cosas, todos los contactos adquieren un matiz religioso: Dios en mí que habla y Dios en el otro. Lo de menos es la cosa en sí misma, las cosas concretas, se realicen o no, parezcan oponerse o no, porque todas han de continuar existiendo, y vividas desde ese nivel superior se advierte que la oposición que pueda ocurrir es más bien aparente y que todas confluyen en realidad hacia un común y único objetivo: expresar la vida, la voluntad de Dios.

No se trata de un vago misticismo. Queremos remontarnos al foco real de toda acción y creación humana de auténtico valor. Este foco es Dios. Sin embargo, estamos acostumbrados a ver a Dios desde una perspectiva emotiva, como un Ser amado, que exige de nosotros una actitud afectiva: Dios como amor,

pero en el sentido blando, demasiado emotivo de la palabra. No, Dios es amor, cierto; pero también es inteligencia, y por lo tanto toda actividad inteligente que realicemos, conscientes de lo que hacemos, viviéndola como algo que viene de arriba, será una expresión espiritual, un camino de desarrollo, un medio para llegar a Dios. Si hemos de ampliar nuestra noción de Dios, o el nombre que queramos dar a lo absoluto, será atribuyéndole no sólo amor, o la inteligencia, sino también energía, toda energía. Dios es energía, el centro y foco de donde procede toda energía. No será por tanto sólo el amor el que nos aproximará a Dios, sino toda manifestación de energía que vivamos y toda expresión de inteligencia, si son en nosotros expresión consciente de la energía e inteligencia de Dios. Como se ve, no nos conformamos con que este plano superior se convierta en principio fecundo de la auténtica vida espiritual, es decir, en principio de acción que exprese la altura de nuestra vida espiritual, al expresar a Dios a través de la activación de todos nuestros niveles. Es algo más renovador: abrirse a Dios, no ya sólo como Dios-Amor, sino como a Dios-Inteligencia y como Dios-Energía es participar de la fuente de la verdadera creación incluso también desde un punto de vista humano. A través de nosotros pasan entonces los raudales de la energía que es Dios y se sensibiliza y adquiere relieve y facilidad de proyección el poder creativo de nuestras facultades mentales.

En estas condiciones, mi acercamiento a Dios no será sólo la ejercitación de unas prácticas que me han enseñado, sino que abarcará todos mis actos: cuando he de reaccionar ante una situación difícil en el negocio, cuando corrijo a mi hijo porque se ha mostrado rebelde e irrespetuoso, cuando me visto, o bailo, o como, o paseo...: todas mis acciones participan de la misma naturaleza espiritual, y se transforman en medio que me lleva a una mayor conciencia espiritual. Mi ser, antes abierto a la energía que me llega de arriba, empieza a vivir el sentido creador de la vida, y participa, a través de mis facultades, del poder creador de Dios. Todo se simplifica: llego a ser plenamente consciente de cuanto expreso y de que todo ello me viene de Dios. Y me doy cuenta de que no sólo yo, sino también los demás son instrumentos de expresión de la vida que viene de arriba. Descubro entonces que todos juntos formamos una gran familia, una unidad funcional, que todos participamos en el mismo juego, sin saberlo, o, a veces, incluso, creyendo que no es así; pero de hecho todos nos movemos impulsados por el mismo motor primero, y actuamos de acuerdo con la misma inteligencia. Aunque no lo queramos en realidad, lo que predomina a través de la variada actividad humana es lo que denominamos voluntad de Dios, plan divino, providencia o el nombre que queramos asignarle, que al fin expresa la misma realidad.

Consecuencia de todo lo dicho es que el hombre que ha llegado a esta meta deja de considerarse solo ante la vida, en la lucha contra los demás que le quieren usurpar bienes o discutir derechos; uno ya no está solo luchando contra la gente, sino unido a los demás, expresando con su timbre de voz la misma vida que le anima a él y la que anima a otros. La vida aparece como una orquesta: yo toco mi instrumento, pero todos juntos interpretamos una misma y única sinfonía. Hay algo que nos unifica más allá de lo que nos separa. Lo que da sentido a lo que nos separa es la realidad que se encuentra detrás, que unifica, que da fuerza y consistencia al valor de cada cosa y acción, la que hace que cada matiz cobre importancia y relieve.

Es preciso evitar en la interpretación de cuanto decimos la generalización y la idealización; se trata de algo concreto y realizable, de resultados comprobados y de una eficacia de tan profundo y elevado alcance como cierta y experimentable.

Cuando lucho, porque siento deseo de luchar, y me doy cuenta de que esta inclinación a la lucha es expresión directa de la voluntad de Dios en mí, es evidente que lucharé con entusiasmo sin igual, porque no dependeré del resultado, sino que predominará en mí la realidad sustancial de que, al luchar, Dios está conmigo, no en un sentido de protección, sino en cuanto que estoy expresando su voluntad. Dios lo hace todo a través de todo: El me da ganas de ser, de vivir, de ser importante, de luchar, de conseguir mi pleno desarrollo, de llegar a Él. Cuando hablo, y soy consciente de ello, mi conciencia del acto que realizo no me priva de las ganas de hablar, sino que en la medida en que vivo mi energía -que es mi verdadera motivación-, me confiere una fuerza cuyo efecto es que mi modo de hablar no se apoye en el objeto -a pesar de que lo tenga en cuenta sino en esa misma fuerza, como si fuese un colaborador interior, un socio de segura garantía. Es un hecho que se vive y que constituye para quien lo experimenta un auténtico descubrimiento.

Lo espiritual se expresa a través de nosotros, en todos nuestros niveles, y es lo que nos dinamiza. La verdadera causa de nuestra energía no es nuestra mente personal, ni es la idea que nos formamos del objeto. Las ideas a lo más encauzan la actividad en una u otra dirección, proporcionando determinada forma a nuestra energía; por la idea la mente se cierra o se abre más hacia una u otra dirección de esa fuerza, que ya existía dentro. Pero el impulso de acción, la capacidad de lucha, la energía no nos viene de nuestra mente, sino que brota en nosotros, como una fuente más o menos caudalosa que se nutre de la energía misma de Dios, depositada en nosotros. El que cuenta con poca energía no puede ya dar más de sí. Y el que con mucha, la expresará aun en las circunstancias menos propicias.

La comprensión y conciencia de que lo espiritual es en mí la fuente de toda mi energía, y que está actuando continuamente, me permite mejorar la calidad de todas mis actividades, pues es el medio de entrar en plena posesión de la riqueza energética que poseo, haciéndola circular sin desperdicios ni infravaloraciones. Y me hace también sentir que yo existo junto con las cosas, que no somos dos mundos distintos: yo y lo otro, sino que descubro la unidad inteligente de cuanto existe, la voluntad de Dios que todos estamos expresando a través de sus leyes y de su providencia.

Observemos la actualidad del buen actor que interviene en una representación teatral: vive su papel y al mismo tiempo conoce toda la obra. El vivir su papel y participar del papel de los demás, comprendiendo, sintiendo y viviendo la obra entera, le da entrada en dos niveles de vivencia: uno individual y otro colectivo, universal. El actor, sea el que fuere su papel, disfrutará, no sólo en función de su papel, sino en función del conjunto; participará de lo personal y de lo colectivo, vivirá con el sentido, la inteligencia, la intencionalidad y el valor que tiene toda la obra.

Algo semejante, pero en un orden de cosas más real y más vital, podemos conseguir nosotros cuando nos abrimos a esta comprensión interior. De una parte vivimos nuestro papel, que viene dado por todas nuestras aptitudes y necesidades, y las posibilidades y exigencias del exterior. De otra, además de este papel individual, personal, podemos vivir el argumento de la gran obra que es la vida; en ella cada uno de los demás está haciendo su papel análogo al mío, aunque el papel de éste sea precisamente oponerse a mí. Y en este caso, así como en la representación teatral el buen actor lucha y defiende sus derechos, pero también vive la unidad de la obra que es el trasfondo de esta lucha; de modo análogo en la vida ordinaria, más allá de las oposiciones, de los conflictos y de las competencias, puedo vivir la unidad que nos enlaza a

mí y a mi oponente, porque él también está expresando la vida a su modo, y detrás de él, como detrás de mí, subsiste una idea, un principio rector que funde mi acción y la suya.

Mientras yo no actúe así, sino exclusivamente en un nivel individual, todo cuanto me sea contrario lo consideraré perjudicial. Pero esto mismo adquiere una nueva perspectiva, y puedo prescindir del aspecto parcialmente desagradable que inmediatamente se desprende en su relación conmigo, si en todo momento permanezco asomado al balcón de la cumbre desde el que simas y crestas adquieren una panorámica positiva y vivo anclado en el aspecto positivo que tiene siempre la vida que se está representando a través de todos los seres.

Cae uno entonces en la cuenta de que tantos dramas y tragedias como creemos vivir, lo son sencillamente porque estamos egocentrados. La vida no es drama. La vida es un proceso positivo, de creación y de recreación en el doble sentido; como una nueva creación constante y en el sentido de expansión, de satisfacción, de placer. Cuando creo que yo soy o que mi vida es aquella forma concreta, aquella posición concreta, aquel cargo concreto, si luego la misma vida me lo arrebatara de las manos, es natural que experimente la sensación de que me arrancan el Yo, como si destruyeran mi realidad, y me hunda en la más desastrosa postración. Pero en realidad a mí no me han destruido nada, porque yo sigo siendo. Han destruido mi fantasma mental, mi hipnosis, mi sueño, pero no mi realidad. Mi realidad no puede destruirse, porque es vida, y pertenece a un orden al margen de todo lo que son fenómenos, de todo lo que son manifestaciones variables. Ahí radica nuestro error: en identificarnos con las cosas que poseemos, con las personas que amamos, en este sentido de posesión personal. La vida exige una renovación y siempre que caminemos en contra de esta ley natural de la vida, sentiremos dolor. Pero no porque la vida sea dolorosa. La vida siempre es triunfal. La fuerza de la vida radica en este proceso, en la vitalidad prodigiosa, en la inteligencia poderosísima que constantemente se está expresando. Y es más importante este proceso de renovación, de creación, esta fuerza que anima las cosas, que no las formas concretas, que cristalizan periódicamente, de un modo accidental, transitorio. Todas las formas -a cualquier nivel que pertenezcan: físico, afectivo, mental, etc.-, se han de destruir, porque en la línea de la vida todo es inestable y lo único que permanece es el foco mismo de la vida.

## Algunas consecuencias

Cuanto más aprendemos a estar centrados, a ser conscientes de este foco de vida, más viviremos nuestra verdad y la de la vida. Y, recíprocamente, la vida nos producirá menos angustias, será causa de menos disgustos, desilusiones y dolores. No olvidemos que éstos son productos de nuestros errores o de nuestra perspectiva pobre y estrecha de la vida. La vida no es dolor. Es dolor la ignorancia.

¿Cómo llegar a la vida?, insistirá el lector. La vida es algo que ha de ser descubierto directamente, por contacto, por sintonía de nuestra mente, por experiencia inmediata. No podemos conocerla estudiando o leyendo libros, ni mirando cosas. Sólo viviéndola personalmente, directamente. Si estamos atentos, despiertos, empezaremos a ser conscientes de lo que es la vida.

No es nunca un objeto. Es nuestra propia esencia. Y sólo estando plenamente despiertos, en expresión plena y consciente de nosotros mismos, tendremos la gozosa oportunidad de poder descender el velo y llegar a ser también conscientes de lo que es la vida. No he de ir a buscarla allí. La vida está de un modo

inmediato en mí. Cuando abra la vida en mí, podré saciarme en sus fuentes, descubrirla y conocerla totalmente. Si no la vivo en mí, todo será inútil y sólo descubriré fenómenos.

El descubrimiento de la vida, abriéndose uno por dentro a ella, hace adquirir una concepción nueva de la misma vida, una concepción de actividad, de creación constante. Así, es más importante «el hacer» que la cosa que se hace. El hecho de expresar correctamente la fuerza, la inteligencia, la verdad, la bondad, la belleza es más importante que el objeto que da lugar a esta expresión, porque el objeto es efímero, hemos de dejarlo y desaparecerá. Veremos que desaparecen todos nuestros problemas. Cambia nuestro sentido de la moral: cosas que antes nos parecían mal hechas, las vemos ahora naturales, y las que encontrábamos bien, las consideramos ahora sin valor. Nos acercamos así a la raíz de la verdadera moral.

Nos desligaremos de las personas que ahora queremos en el aspecto concreto de tales personas; y, al propio tiempo, al expresar de un modo más directo, más vivo, más desinteresado e inmediato el amor, notaremos que estamos dejando de depender de las personas, que no precisamos su posesión, su presencia ni su obediencia, ni para nuestra seguridad, ni para nuestra satisfacción. Podremos necesitarlas para un fin concreto, pero no para nuestro Yo.

Por un lado nos alejamos de la gente y por otro nos acercamos como nunca lo habíamos estado. Es un acercamiento interior, encontrándonos más próximos a lo que sienten, a lo que desean, a lo que viven, como si fuéramos hacia su centro. Es éste un gran descubrimiento. El no depender del otro, pero estar sintonizados con él, nos permitirá ayudarlo y, dado el caso, manejarle. Aparece un modo de relación completamente nuevo. Hemos dejado de identificarnos con la forma, nos hemos desprendido de sus manifestaciones externas -no es que no las veamos; lo vemos todo, pero no dependemos de ello-, y vivimos y sintonizamos con sus aspectos internos, con sus impulsos básicos. En ellos se expresa la fuerza de la vida, la energía en mí y en los otros. Este nuevo modo de relación es un abanico que se despliega y nos enlaza con todos los seres, no sólo con las personas, porque a través de todos se expresa la misma vida.

## El problema del dolor

A lo largo del tema hemos hecho varias alusiones al fenómeno del dolor. Pero ocurre que a veces el dolor es la nota dominante en la vida de algunas personas, con justificación aparente o sin ella. En el gran teatro del mundo es posible que a alguien le toque el papel de recibir con frecuencia las bofetadas. Entonces no hay opción. Su cometido y también su propio interés reside en aprender a recibir bien los contratiempos.

¿Con qué actitud? Como los recibe un buen actor, en la representación teatral. No se ofende ni se rebela, porque conserva la conciencia de sí mismo independiente de las bofetadas. Nadie podrá quitárselas, pero las vivirá de forma muy diferente que si las recibe en medio de la calle. La diferencia estriba en que en el escenario sólo le duelen las mejillas y, sin embargo, en la calle sentiría el daño en las mejillas y en su Yo. Esto las haría cambiar por completo de valor.



El buen actor, si ha de recibir bofetadas, preferirá que se las den de verdad, no sólo aparentemente. Pues querrá vivir su papel. Precisamente, su arte consistirá en representar su papel a la perfección. En este caso el papel un tanto bochornoso de ser vapuleado.

Hoy los buenos actores, en especial los femeninos, si deben hacer un papel que represente a un personaje desgraciado, quieren encarnarlo con el mayor realismo, sin paliativos, en el vestuario, la mímica y la acción, llegando incluso a vivir momentos de la más repugnante y cruel realidad humana. Pero a través de su actuación, el actor mantendrá su conciencia personal, independiente y más allá de su papel, y esto precisamente en la medida en que lo viva con mayor verismo. Este hecho de vivirse a sí mismo mientras representa y vive también su papel, es el más importante- y sólido, porque el dramatismo de la situación no le hace perder contacto con su propio eje, el de su Yo, que es su realidad positiva, y que no llega a confundirse ni identificarse con lo que pasa, con el vaivén de los fenómenos, y por lo tanto que sale indemne de las salpicaduras y atropellos exteriores.

Cuando en la vida nos vemos en la necesidad de recibir golpes y pasar por amargos desengaños que nos llegan sin buscarlos, contra toda aparente lógica y justicia, si sólo vivimos tales situaciones de un modo personal, convertiremos muchos momentos de nuestra vida en tragedias. No se trata, para evitarlo, de cerrarnos a las experiencias desagradables, volviéndonos insensibles, sino de ampliarlas hasta llegar al fondo de la experiencia, a donde no llega ya su bofetada. Sin este trabajo interno no existe forma posible de solucionar problemas de esta índole. La solución llega buscando la verdad positiva, profunda, última de la cosa. Nunca contraponiendo una verdad parcial frente a otra verdad también parcial, que jamás arrojarán una solución total.

El dolor puede servirnos de gran utilidad, no como mecanismo de descarga, pues con frecuencia no podemos usarlo con este fin, sino porque nos obliga a reconocer que no podemos apoyarnos y vivir dependiendo del objeto que ha provocado el dolor. Sentimos dolor porque estamos asidos a las cosas, física, afectiva o mentalmente.

Amamos a las personas, y una enferma, otra muere...; eso nos causa un dolor que, vivido desde un punto de vista personal, es un drama, pero si subimos a un nivel más universal, sin cerrarnos al personal, aunque en el hecho adverso medie un aspecto doloroso, se produce al mismo tiempo una desidentificación del lazo exclusivo que nos unía a aquella persona. El problema no está en que amemos, sino en que nuestro amor se confunda con la posesión de la persona amada. El amor, desde un nivel superior, deja de ser una identificación para convertirse en una irradiación de amor, en un deseo de bien para el ser amado.

Todos los dolores de la vida van produciendo en mayor o menor grado este efecto de desidentificación. Si no llegan a producirlo del todo, el sujeto se verá una y otra vez en situaciones similares de disgusto y amargura que enturbiarán su equilibrio, hasta lograr por fin conformarlo con el ritmo de la vida.

El punto de vista personal y egocentrado no encuentra ninguna ventaja en el dolor ni puede dar con su explicación. Es un cuadro que no se puede mirar desde cerca, con una mentalidad estrecha que abarque sólo el aspecto inmediato. Así nunca tendrá sentido. La única posibilidad de hallar la correcta perspectiva es

situarse en la línea de la vida, evitando la rigidez que encoge nuestra visión. Sólo desde el punto de vista de la vida se percibe el conjunto y cada una de las pinceladas se integra en una unidad. Esta perspectiva responde a la misma naturaleza del mal que miramos y nos da su explicación. Las teorías fantásticas y las filosofías más o menos baratas surgen de querer explicar la vida en función de ideas personales, de valores subjetivos, del Yo individual.

Incluso se utiliza con frecuencia el aspecto religioso para justificar con argumentos pueriles formas egocentras de explicar una verdad de orden universal: que si Dios nos pone a prueba, o nos castiga, etc.

La mayor parte de la gente se suele refugiar en la idea de su impotencia: «Son cosas que no tienen solución», «Es imposible que podamos comprender el por qué del mal, de la enfermedad, de las desgracias», etc. Proyectando las ideas egocentras sobre las cosas que existen es, en efecto, imposible solucionar estos problemas, que no tienen ningún sentido.

Sin embargo, afirmamos una vez más que todos los problemas humanos, aun los más agudos, y de orden metafísico, tienen solución. El hombre puede conocer la verdad de las cosas, de la vida y de sí mismo. Lo que ocurre es que para ello es preciso que todo él se abra a la verdad de la vida que circula en él. Ver la verdad de la vida quiere decir ser consciente, en el nivel mental, de la vida que está fluyendo a través de él. Y esto impone una exigencia interior, un trabajo de apertura total de la mente en los niveles personales y en los espirituales. Trabajo que se efectúa en la experiencia diaria. No es una dedicación fácil, de acuerdo; pero cuando alguien siente palpitar en su interior la necesidad de descubrir estas verdades y vive esa necesidad con fuerza imperiosa, el precio no le importará, aunque hayan de transcurrir años en esta labor de perfecta sintonización consigo mismo. Porque al mismo tiempo que llega a intuir la verdad, se perfecciona y se realiza a sí mismo. Y los beneficios personales que se obtienen no tienen precio.

Lo que no se puede es descubrir la vida en un nivel superficial. Es algo que no se consigue por adquisición de ideas, ni mediante reflexiones o estudios por metódicos y prolongados que sean.

Quien se abre a la vida, ante todo experimenta de un modo directo dentro de sí mismo los impulsos de la vida, que es dinámica. A mayor apertura, más sentido que moviliza su nivel físico y lo mismo el afectivo, el intelectual, etc., si es ésta la forma en que la vida se manifiesta en él. Aunque también puede remansarse en una profundización que no implique fluir activo.

Lo importante es que nuestra apertura a la vida afecta en su quicio a nuestro modo de ser y a nuestra convivencia, y todo se renueva y se llena de un sentido maduro y plétórico, por el que advertimos con conciencia clara que nos realizamos a nosotros mismos con densidad y fluidez, sin que nada ni nadie suponga un obstáculo en nuestro camino hacia lo absoluto.

## 24. ¿QUÉ TÉCNICA DEBEMOS ELEGIR? ¿CUÁL SE ADAPTA MEJOR A CADA UNO?

### Recapitulación de técnicas y de sus aplicaciones

Para mejor comentar después el tema de la elección, hagamos primero un resumen recapitulativo de los objetivos más destacados que persigue cada una de las principales técnicas que hemos ido exponiendo en capítulos anteriores.

1. Actitud positiva y actualización de contenidos positivos.- Aumenta la capacidad de rendimiento general de la persona, afianza y desarrolla las cualidades positivas y sirve de eficaz control de los condicionamientos o hábitos negativos.

2. Retrospección.- Permite la mejor asimilación de las experiencias del día y disminuye el sedimento incontrolado de las mismas. Sirve de control sobre el grado de atención y autoconciencia que se ha logrado mantener durante el día. Pero quizá su efecto más importante es que conduce a un auténtico y operativo conocimiento de sí mismo.

Todo el mundo está de acuerdo en que hay que conocerse a sí mismo. Pero este conocimiento queda reducido, para la mayoría de la gente, a una mera enumeración de sus más importantes cualidades y defectos. Esto, si está bien hecho, ya es algo, pero en la práctica es de escasa operatividad, puesto que un tal inventario, por correcto que sea, no deja de constituir una representación más que se incorpora al Yo-idea con todas las deformaciones tendenciosas que le caracterizan.

El ejercicio de retrospección, en cambio, complementando a la práctica diurna de la atención intencional, permite que la persona conecte su mente en vivo y directamente con los impulsos, sentimientos, emociones e ideas que dan fuerza a la motivación real de su conducta. Esta conexión directa de la mente con el impulso permite una integración en el Yo-experiencia de las motivaciones ocultas hasta ahora al propio sujeto, con el consiguiente efecto transformante de todo el psiquismo consciente. Éste es el verdadero conocimiento de sí mismo y el que paulatinamente conduce a la desidentificación y a la autoconciencia. Y es en este sentido que en algunos templos iniciáticos de la antigüedad se daba al estudiante la clásica consigna *nosce et ipsum*, «conócete a ti mismo», como principio y fin de la sabiduría.

3. Psicoanálisis.- Tanto en su forma ortodoxa tradicional como en las otras formas más recientes - psicoterapia dirigida, en grupo, psicodrama, etc-, tiene como objetivo fundamental que la persona liquide sus conflictos internos y reestructure su mente y su actitud social de un modo totalmente positivo. Requiere de manera indispensable la dirección y asistencia de un buen especialista.

4. Vida espiritual.- Cuando ésta se practica de manera suficientemente sostenida, sincera e intensa, produce la purificación completa de los niveles elementales, elimina toda clase de problemas internos, sublima las energías inferiores y produce la integración de la personalidad, centrada en el nivel afectivo superior. Evidentemente, requiere una auténtica aspiración espiritual.

5. Sobreesfuerzo.- Produce con el tiempo la liquidación de los conflictos internos, purifica los niveles elementales y produce la integración de la personalidad, centrada principalmente en el nivel volitivo superior.

6. Autocondicionamiento o autosugestión.- Tiene múltiples aplicaciones. Las más importantes podemos resumirlas diciendo que sirve para predeterminar voluntariamente en sí mismo las actitudes y los estados que uno considera más positivos, y para neutralizar los condicionamientos producidos por toda clase de ideas erróneas y negativas.

7. Raja-Yoga.- A partir de la 5.ª etapa o Pratyahara, proporciona un extraordinario dominio de la mente y conduce a la integración de la personalidad, centrada en el nivel mental superior. Pero para que se produzca este último efecto de modo real y permanente es preciso haber practicado antes a conciencia las cuatro etapas preliminares, que afectan a los niveles vital y afectivo y los preparan para su completa integración ulterior con la mente consciente.

8. Reintegración de energías del no-Yo.- Desarrolla de un modo extraordinario la fuerza y solidez del Yo-experiencia, emancipando a la persona de dependencias subjetivas artificiales. Es muy conveniente no practicar esta técnica hasta que se hayan liquidado las principales cargas negativas del inconsciente.

9. Desarrollo de la combatividad.- Actualiza en el Yo-experiencia gran parte de la energía que estaba reprimida. Aumenta la seguridad y confianza en sí mismo.

10. Desarrollo de la receptividad.- Amplifica la capacidad de comprensión de los demás y desarrolla la sensibilidad intelectual, estética y afectiva.

11. Ejercicio consciente.- Aumenta la energía del Yo-experiencia. Tranquiliza los niveles afectivo y mental.

12. Respiración consciente.- Se puede utilizar para equilibrar, para estimular y para tranquilizar el estado de ánimo en general.

13. Relajación consciente.- Resuelve la tensión física. Aumenta la energía del Yo-experiencia. Serena el estado afectivo y mental.

14. Recreo.- Elimina las tensiones superficiales de cualquier clase que sean.

15. Atención central.- Es la clave del desarrollo superior de la mente. Por consiguiente, sus efectos son numerosísimos) todos ellos de suma importancia.

16. Desidentificación.- Es la clave, conjuntamente con la atención central, de la verdadera madurez de la personalidad.

Desde luego, en el texto se han expuesto otras muchas técnicas, prácticas y normas con diversas finalidades que quedan debidamente especificadas en su lugar. Pero para los efectos de simple recordatorio, bastan las enumeradas.

## ¿Qué es lo que se desea conseguir?

La primera cosa que se ha de hacer para elegir una técnica, es definirse concretamente a sí mismo qué es lo que se está buscando, lo que se desea conseguir. Muchas personas sienten la inquietud de buscar algo, pero no llegan a determinar con precisión qué es ese algo, sea por falta de suficiente objetividad, sea porque el problema no tiene aún suficiente relieve. También es posible que uno busque muchas cosas; tantas, que no sabe cómo ni por dónde empezar, en cuyo caso se impone establecer una jerarquía precisa de los deseos. A unos y a otros les puede ser útil examinar con calma y atención el siguiente cuadro progresivo de objetivos, a fin de poder precisar mejor su verdadera posición.

1. Resolver estados accidentales de tensión.- Se trata de eliminar los malestares transitorios causados exclusivamente por determinadas situaciones temporales que actualmente uno se ve obligado a afrontar. Por lo tanto, no se trata de modificar sustantivamente su personalidad, sino tan sólo de que recupere nuevamente su estado anterior o que pueda adaptarse a la nueva situación.

La solución estriba en aplicar una o varias de las técnicas enumeradas anteriormente en los capítulos 11 al 14, o algunas otras de las descritas en el capítulo 15.

2. Mejorar su rendimiento en determinado sentido.- Si busca la mejora en un sentido general, tiene que practicar en especial la actitud positiva, la atención central y la autosugestión. Si la mejora se refiere a una función determinada, además de las indicadas deberá utilizar la técnica más idónea para el caso de que se trate: Raja-Yoga, organización de la mente, pensamiento intuitivo, relación interpersonal, etc.

3. Solucionar cualquier forma o derivación de los estados de inseguridad.- La persona busca en este caso suprimir de un modo efectivo y permanente un estado crónico de inseguridad, de miedo, inferioridad, angustia, agresividad, etc. El trabajo ha de ser más laborioso y profundo, de acuerdo con lo señalado principalmente en los capítulos 8 al 12.

4. Encontrarse a sí mismo.- Se trata de vivir centrado desde el eje Yo-experiencia. Con ello se alcanza la verdadera sinceridad, simplicidad, autenticidad y espontaneidad. Para alcanzar esta autorrealización debe seguir el mismo camino señalado para el caso anterior (capítulos 8 al 12), pero hasta alcanzar una mayor profundidad en el proceso de transformación interior. Paralelamente, ha de practicar con mucha intensidad la atención central y la desidentificación.

5. La realización espiritual.- Como decíamos en la introducción de este libro, la realización espiritual se alcanza cuando se conecta de un modo estable la mente consciente con alguno de los niveles superiores, sea a través de la vía mística o amor espiritual, sea por el camino del discernimiento o camino de la sabiduría, o, en fin, por el sendero de la belleza y de la armonía y absolutamente toda la estructura de la vida personal se organiza alrededor y al servicio de estos valores superiores.

Para que esta realización espiritual sea completa, se requiere también la limpieza total de los conflictos importantes que pudieran existir en el inconsciente. Los medios principales de las varias formas de desarrollo espiritual los hemos mencionado ya: auténtica vida religiosa, meditación, concentración yóguica, creatividad aplicada, desarrollo superior de la mente y de la afectividad, servicio al prójimo y otras varias prácticas que se encontrarán diseminadas en diversas partes del libro.

Una vez determinado el objetivo concreto que se desea alcanzar, se tendrá al mismo tiempo una idea de las varias técnicas que pueden conducir a él. Pero en la elección definitiva hemos de tener en cuenta otro factor importante: la naturaleza y modo de ser de la persona.

## Las técnicas según el modo personal de ser

La naturaleza de cada persona ha de desempeñar un papel importante en la adecuada elección de las técnicas a seguir. Las diversas tendencias temperamentales y las varias formas caracterológicas exigen a menudo medios muy diferentes para llegar al mismo objetivo básico. También son factores personales importantes la edad, la salud, el tiempo disponible y las posibilidades ambientales.

Pero dentro de estos factores de carácter personal, hay especialmente uno que tiene gran importancia en la correcta elección de técnicas de trabajo interior. Nos referimos al grado de cohesión y solidez que tienen en la persona el nivel mental de su Yo-experiencia y el Yo-idea. Es decir, de la fuerza y estabilidad con las que la persona vive la noción de sí misma. Hay, en efecto, personas con un Yo débil, y otras con un Yo fuerte. Y las técnicas requeridas en cada caso son completamente distintas.

### I. Personas con un Yo débil

Hay personas con una conciencia de sí mismas débil, dispersa, muy influenciable, con escasa cohesión y poca capacidad.

A estas personas, en principio, no les conviene intentar actualizar impulsos reprimidos, ya que puede resultarles peligroso, por aumentar la dispersión de su Yo.

En efecto, el contenido de impulsos reprimidos aparece como energía aparte del Yo y, al aflorar al consciente, escindiría más aún su unidad interior.

A este tipo de personas lo que les conviene antes que nada es reforzar su noción del Yo. No importa que la idea que el sujeto tiene de sí mismo sea distorsionada, conduciendo a error y originando problemas. Es esta noción que cada individuo tiene de sí mismo la que debe reforzar, porque sólo cuando dicha noción se afirme y adquiera vigor podrá manejar otras fuerzas que le permitirán modificarla, mejorándola y transformándola.

La conciencia del Yo se presenta, pues, en este tipo de personas como puente de paso del todo indispensable para poder manejar luego energías. Es el núcleo alrededor del cual se va a estructurar todo el psiquismo, y si este eje no adquiere la debida consistencia, peligrará toda edificación posterior.

¿Cómo reforzar la conciencia del Yo?

El Yo se consolida con la experiencia de situaciones que el sujeto vive en primera persona. Todo lo que «yo» hago conscientemente, no automáticamente, integrado con mi mente consciente, se suma y converge en mi conciencia de mí mismo: la descarga de energía, la acción y la idea de la situación, estos tres elementos se integran en la conciencia del Yo. La forma de reforzar la conciencia del Yo consistirá, por tanto, en repetir experiencias que se vivan en primera persona.

La eficacia de las experiencias para reforzar la conciencia del Yo depende:

- 1.º De la mayor conciencia con que se vivan las situaciones.
- 2.º De la mayor cantidad de energía que el sujeto pueda vivir en primera persona.
- 3.º De la positividad que tengan estas experiencias.

Cuando conseguimos que una persona realice actos con mucha atención, que maneje mucha energía en primera persona y que sus experiencias sean además muy agradables y positivas, establecemos la base para que dicha persona consolide su conciencia de sí misma.

En una palabra, la persona que tenga un Yo débil precisará hacer prácticas que le proporcionen este tipo de experiencias.

¿Qué prácticas debe realizar?

Entre las técnicas de que antes hemos hablado, son útiles para reforzar la conciencia del Yo:

1. El yoga físico, en cuanto obliga a tomar conciencia de sus propios movimientos, de su energía psíquica, con mucha calma y reflexión. Por lo tanto, determinados tipos de ejercicios físicos de yoga y determinado tipo de respiración, que aumentan la carga energética interna, y que la persona siente en su interior como algo propio.
2. Prácticas de concentración o de autosugestión, en las que uno pueda afirmarse a sí mismo en el valor positivo que desea poseer: «Yo soy una persona segura, yo soy energía, me siento con más fuerza, con más decisión», todo lo que son fórmulas referidas a sí mismo, de cualidades básicas.
3. Situaciones en ambientes que sean propicios al interesado. Puede practicarse en grupos -reunidos con este fin-, en los que la persona tiene ocasión de poder hablar y sabe que cuenta de un modo incondicional con el respeto, la aprobación y la aceptación de los demás. O en un tipo de psicoanálisis en forma dialéctica. Son experiencias positivas por medio de las cuales puede ir expresando sus vivencias y cuenta con un contacto vivo, positivo con otras personas que le escuchan.
4. El ejercicio físico en general, vivido en primera persona, ejecutado con calma y reflexión. No sirve, por ejemplo, el fútbol, por la precipitación que lleva consigo, pues impide la toma de conciencia lenta y despaciosa y no deja apenas sentirse vivir a uno mismo. Sí en cambio el excursionismo o el atletismo. Lo esencial es incorporar en la conciencia la sensación del esfuerzo realizado.
5. También es muy eficaz e interesante para fortalecer la conciencia del Yo interpretar papeles en representaciones teatrales. Todo el mundo es normalmente más capaz de realizar cualquier clase de actos en tercera persona, poniéndose en lugar de otro, que en primera. Pero si, por medio de una representación teatral, llega a vivir situaciones en tercera persona que no puede vivir en primera, con el tiempo tomará conciencia de estas energías que le capacitan para adoptar las actitudes de los personajes, incorporándolas a su Yo.

## II. Personas con un Yo fuerte

Hay personas con una conciencia sólida de su Yo, que mantienen su cohesión individual ante las situaciones, aunque sean desagradables y les hagan sufrir. Lo importante es que aun en estos casos de vivenciación adversa, no pierden su noción de sí mismas; se sienten vivir como muy desgraciadas, pero viven la situación en perfecta unidad interior, lo que indica que el Yo es fuerte.



Estas personas pueden practicar las técnicas de descarga de energías del inconsciente, siempre que lo hagan de un modo progresivo, lento y que al mismo tiempo estas energías se integren en el consciente y transformen la actitud mental. Sin esta condición tampoco sería aconsejable.

Las personas con un Yo fuerte pueden responder a varios tipos, que estudiaremos por separado.

1.º Personas en las que predomina la inhibición. A pesar de vivirse intensamente, con mucha energía, exteriormente no lo parece: tienen miedo a manifestarse y se sienten bloqueadas.

En este caso, el objetivo es conseguir que, en lugar de quedarse encerradas en el acto de pensar y especular, pasen a la acción. Hay que descongestionar energías, educar la actitud de contacto, salir de sí mismas, abrirse, relacionarse.

No deben pensar en sus problemas, sino que han de actuar. ¿Qué entendemos por actuar? Hacer cualquier cosa, lo que sea y por insignificante que parezca, pero hacerla conscientemente. Si en su vida cotidiana se ven precisadas a desarrollar una intensa actividad, pero la llevan a cabo de un modo mecánico, su mente consciente forma un circuito cerrado y la energía desplegada no se transforma; no cabe la interacción, es decir, una dinámica de las energías dirigidas al exterior.

Para que se abra el circuito y la energía adquiera dinamismo es condición indispensable que el sujeto actúe conscientemente, con lo que abrirá la puerta para establecer el contacto con el exterior. Al principio resulta muy difícil, pues la mente atiende más a lo interno que al hecho externo; cumple su obligación, habla, responde, se mueve, pero no se entrega, no se comunica de verdad, se mantiene dentro.

En la práctica, para conseguir esta apertura, es conveniente empezar por el contacto en el nivel emocional; resulta más eficiente, porque las principales energías que están bloqueadas no son las ideas, sino las emociones. El problema de la represión lo encontramos siempre causado por emociones e impulsos a los que no se ha dado salida. Por lo tanto, no es suficiente que la persona hable y se exprese. Al requisito arriba indicado de que la acción debe ser consciente hay que añadirle que sea además sentida, es decir, expresión de algo vivido íntimamente; que la palabra sirva a la vez como instrumento del pensamiento y del sentimiento. No detenerse a pensar, a protegerse y defenderse, sino aprender a expresarse a sí mismo del todo, aunque sea en pequeñas dosis; que la apertura completa tiene lugar sumando pequeños actos de abrirse, de dar, de manifestar un sentimiento o una emoción.

¿Técnicas para conseguir esto? Dentro de las técnicas básicas, las mejores son:

Oración.

Contacto social basado en el interés por los demás.

Terapéutica grupal.

Psicoterapia individual, de tipo dialéctico.

Ejercicio mental de visualización.

Autocondicionamiento en el sentido indicado.

Todas estas técnicas producen la apertura al exterior. El sujeto está condicionado negativamente; cada vez que intenta o se le presenta una ocasión de tomar contacto, se desencadena el automatismo que le dice: «¡Cuidado, precaución, ciérrate, huye!», y ha de aprender a adoptar la actitud contraria, por la que sienta: «¡Quiero ser abierto, disfrutaré comunicándome, expresando cosas, me sentiré cada vez más a gusto entrando en contacto con la gente, dando salida a lo que siento!».

2.º El caso de las personas emocionalmente muy frías y que parecen funcionar exclusivamente de acuerdo con la consigna: mente y voluntad.

Hay personas que han desarrollado todas sus vivencias alrededor de estas dos ideas, justamente por un problema de inhibición emocional. Son personas de tendencia introvertida, con temperamento de predominio mesodérmico; generalmente, acostumbran a poseer una fuerte contextura de su Yo, desarrollando su personalidad al mismo tiempo en torno de la inhibición del factor emocional, y de la actualización de un profundo sentido del deber, de la disciplina, de la voluntad, de la firmeza, etc., como imperativos categóricos. Se han pasado toda la vida desvalorizando cuanto significa emoción y dando importancia a la eficiencia, a lo práctico, a ideas y decisiones prácticas; en la medida en que hayan bloqueado fuertes contenidos emocionales, se encontrarán interiormente con graves problemas y les costará más romper el cerco.

¿Qué prácticas deben realizar?

Les aconsejo sobre todo dos: yoga y relajación consciente. El yoga cae dentro de la dirección de su actitud de disciplina y esfuerzo, pero yendo seguido de la relajación, que será la parte más eficiente de su disciplina, pues contrarrestará la actitud de tensión y rigidez que mantengan. En el yoga y en la relajación irán aprendiendo a encontrar dentro de sí mismos un nivel de calma y laxitud, que después se irá haciendo extensivo a todo su psiquismo. No se puede pedir que de improviso se desbloqueen emocionalmente por medio de una técnica directa.

3.° Personas en quienes predomina de modo aparente la agresividad: en seguida se molestan y reaccionan en contra y caminan con la actitud retadora de quien en cada situación se dispone a ganar una batalla. En su interior han ido formando una imagen negativa, hostil del mundo que les rodea y se sienten obligadas a defender su derecho a ser. De ahí que configuren su personalidad con rasgos de una fisonomía irascible y agresiva.

¿Prácticas convenientes?

Mucho yoga físico.

Oración. Este tipo de personas suele estar en condiciones de practicar bien la oración, porque están acostumbradas a entrar fácilmente en contacto, aunque al principio la hagan consistir en pedir cuentas a Dios.

Estudio, o quizá mejor, sesiones de análisis, en las que vayan aprendiendo a ver y recapacitar sobre las ideas que tienen del mundo. Esta práctica deben hacerla sobre la marcha, seleccionando actitudes inmediatas y analizando los contenidos de estas actitudes. La han de llevar a cabo en compañía de alguna persona, preferentemente de un psicoterapeuta.

En cualquier caso tienen que subrayar que conviene acompañar toda práctica del estudio y de la reflexión, que aportan una suma de ideas constructivas sobre sí mismos y sobre el mundo. Ha de ser un estudio auténtico, de cosas positivas, no de teorías o hipótesis.

Muchas veces el sujeto no puede ver con objetividad si tiene un Yo fuerte o débil, juzgándose con uno u otro según las ocasiones. Lo mejor será acudir a quien pueda sacarle de dudas, diagnosticando sus características psíquicas y orientando su trabajo. O, de no ser posible, se puede seguir un plan general en el que de un modo proporcionado intervengan las principales técnicas de que hemos hablado. Practicándolo, utilizará todos los valores positivos de las técnicas, y él mismo, al cabo de un tiempo, dos o tres meses, de trabajo diario, estará en condiciones de juzgar qué es lo que mejor le va. Donde encuentre mayores dificultades, habrá aprendido a distinguir si se debe a una resistencia psicológica que tiende a evitar un esfuerzo, o si es que realmente esa técnica no responde a la marcha natural de su desarrollo psíquico.

En principio, este plan, que voy a exponer a continuación, puede aconsejarse a todo el mundo que esté sano física y mentalmente, en el sentido vulgar que se da al término salud. Quien padece algún trastorno mental, aunque sea leve, no debe realizar ninguno de estos ejercicios sin el asesoramiento de un psiquiatra.

Está compuesto pensando en las personas que de verdad quieren trabajar, porque consideran que entre los problemas que tienen planteados el más importante de su vida es resolver su inseguridad. Valorándolo así, se sitúan en la mejor disposición para enfrentarse con el esfuerzo de realizar con el debido interés y constancia el trabajo que les conducirá a conseguir su objetivo.

## Plan de trabajo interior

### *Mañana (1/4 de hora)*

Prácticas:

Hatha-Yoga.

Respiración completa.

Meditación sobre la cualidad básica que quieren actualizar.

Relajación.

Oración.

### *Mediodía*

Unos minutos de aislamiento y recogimiento, para aprender a centrarse y sentirse a sí mismo vivir -yo soy energía-. Afirmar lo que es verdad y positivo de modo que lo sienta vivenciarse en todos mis niveles, es tomar conciencia de lo que soy.

### *Tarde*

Autocondicionamiento sobre la misma cualidad básica.

Estudio y meditación: 15 minutos.

### *Noche (antes de dormirse)*

Ejercicio de retrospección.

### *Durante el día*

Práctica de atención y relajación parcial.

Durante el día interesa aprender a estar más despierto y menos tenso. Por eso, siempre que uno se acuerde, atención central. Se controla su frecuencia y eficacia con sólo practicar por la noche el ejercicio de retrospectión. Además, durante el día conviene repetir siempre que uno se acuerde frases como éstas: «Yo soy energía», o «Yo vivo con entusiasmo», etc., u otra afirmación de tipo positivo y dinámico para que llegue a la mente inconsciente y neutralice todas las sugerencias negativas que existen dentro. La única diferencia entre las de dentro y éstas estriba en que las primeras no las hemos escogido, sino que las han ido introduciendo las circunstancias, mientras que ahora somos nosotros quienes libremente creamos nuestros condicionamientos. Así que tan eficaces son unas como otras, y en nuestra mano está el hacernos con los estados interiores que nos proponemos vivir.

Una visión panorámica de todo el conjunto de prácticas y la comprensión del móvil de cada ejercicio hacen ver que el plan afecta a todo el psiquismo, desbloqueando la energía y educando la actitud con relación a los demás, condicionándonos con ideas positivas y aprendiendo a estar en todo momento despiertos. En otras palabras: producen una auténtica integración de la personalidad, puesto que influyen en ella desde todos los ángulos consiguiendo que el Yo vivencie la energía que se hace correr por todos los niveles del psiquismo humano.

En el ancho y variado paisaje de la vida diaria tenemos también a mano multitud de ocasiones de corregir nuestras actitudes y profundizar en nuestros niveles superiores, sin necesidad de recurrir para ello a técnicas determinadas.

Los mismos principios que rigen en las técnicas, bien comprendidos, son aplicables a la infinita gama de circunstancias de nuestra vida.

De ordinario, lo que suele ocurrir cuando nos absorben nuestras preocupaciones y nuestros problemas interiores, aunque sea inconscientemente, es que, al centrarnos en nuestro Yo idea, éste se hincha y todo lo nuestro toma proporciones exageradas. Perdemos el sentido real de la perspectiva de las cosas.

Por eso, es de efectos muy interesantes empezar a escuchar con toda atención y a interesarnos de veras por los demás, aunque uno mismo esté lleno de problemas y se sienta muy inseguro. Así se educa una actitud nueva, que pone en funcionamiento niveles reales de nuestro psiquismo y se deshinchán automáticamente nuestros problemas artificiales. Uno se siente más fuerte a medida que toma conciencia de experiencias vitales, reales y efectivas, de esta índole, y se da cuenta de que sus propios problemas no tenían la importancia que les atribuía antes.

Lo mismo podemos decir de nuestras conversaciones; si estoy hablando, defendiendo una idea, o exponiendo o comunicando algo, cuanto más plena sea mi conciencia interna de que soy yo quien estoy diciendo esto o haciendo aquello, más actualizaré y reforzaré esta conciencia de mí mismo.

Si empiezo a adoptar con cada persona con quien trato la misma actitud de prestarle toda mi atención y todo mi interés, como si se tratara de mi propia vida, siendo consciente de ello, entonces todo yo comenzaré a actualizar mi personalidad en cada situación, logrando idénticos resultados que con la práctica de las técnicas.

No obstante, las técnicas son importantes, y aun necesarias, porque es muy difícil conseguir obrar del modo explicado, por estar acostumbrados a hacerlo todo como autómatas, según los condicionamientos habituales; y las técnicas sirven para hacernos cargar enérgicamente el acento sobre la actitud correcta, en la que profundizamos y que se nos va manifestando, facilitándonos luego reproducirla sin errores en nuestra vida diaria.

## 25. ETAPAS, SEÑALES DE PROGRESO Y DIFICULTADES EN EL CAMINO DE LA AUTOLIBERACIÓN

En los capítulos precedentes quedan expuestas un conjunto de técnicas que constituyen medios eficaces en el difícil camino de la autorrealización. El hombre verdaderamente deseoso de conseguir la plena realización de sí mismo, que practica debidamente y con asiduidad dichas técnicas, llegará a esta meta.

No cabe duda que, a este fin, le servirá también de ayuda y estímulo el conocer de antemano el camino, es decir, las etapas por las que ha de pasar, así como saber cuáles son los puntos de referencia con los que confrontar su trabajo para cerciorarse de que sigue adelante, y no pierde el tiempo con pasos inútiles por senderos desviados. De igual modo, especialmente al principio, irán surgiendo dificultades, que es preciso saber descubrir para que no sirvan de estorbo, antes bien, se transformen en nuevo estímulo al comprobar que estaban previstas y que no suponen ni su ineptitud personal para seguir estas técnicas, ni mucho menos un argumento en contra de la eficacia de las mismas. Es lo que me propongo en este capítulo, que viene a ser una especie de guía o plano para no perderse por los caminos del trabajo psicológico y evitar el peligro, siempre al acecho de cuantos se proponen meterse por las andaduras interiores de cualquier clase de autoperfeccionamiento, de mirar atrás y retroceder tras los primeros pasos.

## Etapas y señales de progreso interior

Naturalmente, cuanto vamos a exponer sólo tiene lugar si existe un auténtico trabajo interior, es decir, si se llevan a la práctica las técnicas propuestas. Pues únicamente entonces se verifican las transformaciones interiores de que vamos a hablar.

Primera etapa.- Cuando una persona empieza a trabajar, nota muy pronto una serie de sensaciones nuevas, que nunca había experimentado antes, de satisfacción, de euforia, de optimismo y alegría; se siente entusiasta y contento y tiende a creer que tiene ya la transformación de su interior al alcance de la mano. Esta primera etapa, que produce en el sujeto la impresión de un serio adelanto y progreso, acostumbra a durar de quince días a dos meses.

Causas.- Las técnicas han rascado un poco la superficie de la actitud mental consciente anquilosada y rígida y el solo hecho de atisbar actitudes desconocidas y espontáneas causa una sensación de frescor, de vida y consiguientemente de novedad muy agradable. Además, desde la decisión tomada de trabajar en serio, el sujeto adquiere la impresión de que ya no camina a remolque, sino que ha empezado su verdadera transformación y la simple posibilidad de que esto sea cierto vigoriza el optimismo y hace tomar conciencia de los más pequeños cambios y sensaciones.

En realidad, esta primera fase lo único que hace es compensar momentáneamente el «Yo». Con una comparación expresaré mejor mi idea: si a una persona que anda con graves preocupaciones económicas le toca el premio gordo de la lotería, este hecho no le resuelve los problemas interiores de tipo psicológico que tiene pendientes, y sin embargo, se siente más eufórico, más satisfecho, con una sensación de poder y de firmeza y una capacidad de acción más eficientes que nunca. En otras palabras: la satisfacción es sólo momentánea, obra a modo de compensación y en cuánto pasa, los problemas aparecen de nuevo con toda su vigencia. De modo semejante, los primeros pasos en el trabajo interior son una compensación al Yo, que dura mientras el sujeto está bajo la impresión inmediata de novedad que le han causado las sensaciones experimentadas en la práctica de las técnicas.

Segunda etapa.- Cuando, transcurridas las primeras semanas de práctica, los ejercicios pierden el carácter de novedad que en un principio los envolvía y las sensaciones ya no se renuevan; cuando, sobre todo, el trabajo interior amenaza no sólo ya con rascar, sino con empezar a desmontar de veras la estructura artificiosa del Yo, mejor dicho, de la idea del Yo, entonces hace su aparición una reacción inconsciente de oposición, contraria a proseguir el camino emprendido, que se traduce en desgana, antipatía por el ejercicio, pereza en proseguir su práctica, malestar e incomodidad ante la nueva situación. Es una etapa de pesimismo y depresión, en la que se dejan de experimentar las sensaciones anteriores,

crece el recelo de que incluso se retrocede y nace en el fondo una sensación de fracaso. Es aquí donde la mayor parte de las personas retrocede y abandona el trabajo.

Todo ello tiene su origen en un doble hecho: primero, en la desaparición natural de la sensación de novedad a medida que se ha ido avanzando y creyendo conocer el camino. Pero sobre todo en la alarma inconsciente que se despierta en el Yo ante el peligro, indefinidamente sentido, de salir afectado o lesionado en algo muy suyo. El mecanismo de autodefensa del Yo funciona promoviendo una serie de dudas y preguntas escépticas o críticas formuladas en el interior, con el objeto de inhibirse y abandonar finalmente el camino emprendido. Es natural, si se tiene en cuenta que, al fin y al cabo, el Yo-idea es un modo que tenemos de vivirnos, bueno o malo; en realidad siempre más bueno que malo, dadas las condiciones en que lo hemos ido viviendo; quiero decir, que ha llegado a ser no sólo algo nuestro, sino más aún, la expresión de nosotros mismos. De ahí que en el momento en que esa estructura mental, que ha sido la nuestra, que la hemos considerado nosotros mismos, como nuestro Yo, se siente amenazada en lo más profundo, entonces -aparte de la idea que nos ha guiado y del proyecto concebido y ya en marcha de realización, de llegar a algo mejor-, lo que de verdad estamos empezando a sentir es que vamos a dejar de ser lo que éramos. Esta alarma no suele apreciarse en el consciente y la respuesta defensiva tampoco es abierta, sino que se reviste del ropaje de una argumentación racional, con la que tratamos de disuadirnos de seguir adelante.

Durante esta segunda etapa apenas se experimentan sensaciones nuevas. Y no obstante, la transformación está ya en marcha. El hecho de que no se perciba en el consciente sólo se debe a que ocurre en niveles profundos, los cambios se echan de ver cuando después de algún tiempo una mirada retrospectiva compara los estados y actitudes actuales con los de hace seis meses o un año.

También ocurren a veces efectos sensoriales, pero no es lo normal; el trabajo es tanto más profundo y sólido cuanto más lento parece, a condición de que se trabaje intensamente; se trata de algo tan importante como una nueva estructuración de energías y reorganización del mundo inconsciente y del consciente. Y es por necesidad tarea silenciosa y pausada. Pero esto entra ya en la tercera etapa.

Señales de avance interior en esta segunda etapa son:

1. La primera, la misma ya antes citada de sentirse de nuevo acuciado por los problemas que parecían haber entrado en vías de solución y advertir que todo vuelve a su viejo cauce de malestar, que incluso reaparecen preocupaciones y miedos tiempo atrás ya olvidados. Aunque parezca lo contrario, es ésta una señal de que se avanza, semejante a la fase resolutive de una enfermedad, cuando empieza a subir más la fiebre para luego ceder, o a una hemorragia que rebaja la tensión sanguínea: signo de saneamiento interior, de desintoxicación mental. El interesado se siente más susceptible, cualquier cosa le irrita o le hiere, como si todo él estuviese en carne viva.



2. Una sensación esporádica, que aparece en los momentos más inesperados, lo mismo yendo por la calle, que al vestirse o estando sentado a la mesa, pero que suele ser breve, de que algo está cambiando por dentro, sensación viva, fresca, suave, remozadora, que cuesta identificar por ser nueva y variada, y que indica que la conciencia se está abriendo a niveles más profundos que empiezan a funcionar.

3. En los momentos más impensados y extrañándose de ello uno mismo, comienzan a salir, en el trato diario con la gente, reacciones espontáneas, de tipo expresivo o emocional, ideas, ocurrencias, observaciones o risa que antes no habría brotado, por mantener un control ya habitual o inconsciente con censura represiva para lo espontáneo, o por un bloqueo insano y contrahecho del interior, en los dos casos impidiendo la natural expresión de la propia personalidad. Estas espontaneidades pueden consistir a veces en un insulto o en una protesta indignada, es decir, en algo negativo. No importa: evidencian que ha empezado el deshielo de nuestra rigidez interior y que va quedando libre el camino hacia dentro, que tenderá el puente de contacto con el exterior. No es aún una actitud, es decir, algo permanente; dominan todavía los estados anteriores, de cierre y control al trasiego de relaciones entre el mundo personal y el Yo.

4. Es muy característico de esta etapa el sufrir grandes oscilaciones y vaivenes emocionales. Tan pronto se siente uno desalentado y deprimido, como lleno de euforia. Hablamos de altibajos en relación con el estado más o menos equilibrado y estable que se había llegado a construir con el continuo ejercicio de un autocontrol de la conducta adaptado al patrón social del medio en que se vive. El desbloqueo interior sensibiliza la conciencia y hace reaccionar con más intensa alegría, buen humor y optimismo o con mayor hostilidad, miedo y angustia, según los casos.

5. Aunque parezca paradójico, se gozan también instantes, y aun pequeños períodos, de una paz y tranquilidad desconocidas, como oasis escondido en el desierto que se atraviesa en esta etapa, pero que nada tienen que ver con la pasividad interior. Hay personas muy educadas y correctas que precisan pasar por un período de exaltación, y cuando las defensas de su Yo empiezan a deshacerse, lo que tiende a salir espontáneamente es este desatarse de trabas y desahogarse, lo que no deja de asustar al sujeto, pues va contra su Yo-idealizado y además le provoca conflictos con las personas que están acostumbradas a considerarlo de otro modo.

6. Se adquiere una facilidad mucho mayor para comprender a los demás, sin que suponga esfuerzo, participando de su modo de ser y viendo como naturales actos que antes extrañaban. Es como si se produjera un acercamiento hacia los otros, desde nuestro interior al interior de ellos, el cual puede ser captado y registrado un poco más. Se advierte esta sensación de proximidad y, sin necesidad de explicaciones, uno se hace cargo y toma las reacciones de los demás como mucho más naturales.

7. El sujeto puede manejar con mayor soltura y con bastante tranquilidad problemas y situaciones que antes le preocupaban mucho y que consideraba muy íntimos y privados, de tal modo que ni siquiera se permitía a sí mismo recordarlos y los reprimía en cuanto intentaban aflorar; mucho menos hablar de ellos con nadie: tal era la gravedad que les concedía.

Se trata de problemas vividos con intensidad en épocas lejanas de nuestra vida, y que entonces censuramos con la etiqueta de «prohibida su rememoración». Por ejemplo, una acción grosera con un hermano o violenta con los propios padres o familiares, o una cobardía en el grupo de amigos, etc. O simplemente un mal deseo hacia un familiar. Lo interesante en el caso no es la gravedad en sí de estos hechos, sino la que nosotros entonces le concedimos y cómo quedaron registrados en nuestro interior. Como para el inconsciente no existe el tiempo ni la valoración moral, sino que allí se graban las cosas en virtud de su propia fuerza, de la intensidad con que se viven, hoy continúan dentro con la misma etiqueta de muy grave que rotuló antaño su entrada. De aquí que el Yo se resista a querer actualizar aquel problema. Cuando se logra, resulta, al enjuiciarlo hoy, que con frecuencia no era más que una nadería. El inconsciente está lleno de problemas así, que se conservan con la gravedad que entonces les otorgamos; y cuando el sujeto logra pensar y hablar de ellos, es que han dejado de estar hundidos en lo profundo del inconsciente y han sido objetivados, separándose y desidentificándose de la noción de él mismo y pudiendo ser manejados y solucionados en lo que tienen de rémora para conseguir el fin propuesto de madurez psicológica.

Como señal de avance, nos referimos aquí a que el sujeto puede hablar cada vez con mayor soltura de estos problemas personales que antes reprimía, sean de tipo sexual, de agresividad, celos, ambición, etc.

8. Uno de los signos más característicos de adelanto es el cambio progresivo, y mucho más acelerado que el inherente a la edad, en la valoración subjetiva de las personas y cosas.

Si el interior va cambiando, es decir, si vive las mismas situaciones de un modo distinto, aunque no llegue a darse clara cuenta de ello, esto se reflejará necesariamente en su vida de relación. Variará su valoración respecto de las personas, a quienes antes consideraba de un modo y concedía una importancia, ahora les ve sin fondo, sólo con apariencia; y por el contrario, personas menospreciadas, vienen a ser objeto de atención, al darse cuenta de valores escondidos en su interior, que antes le pasaban desapercibidos. En realidad, la mutación es subjetiva, interior; es él quien cambia y su cambio arrastra el de sus gustos y deseos. Empieza a enfocar la existencia desde otro punto de vista. Se está transformando la escala de valores interiores que habían regido hasta ahora, y con ella se modifica también su aprecio y concepto del mundo exterior.

Por esta razón experimentará la necesidad de desplazarse del ambiente social anterior. El trato con los amigos de antes deja de satisfacerlo; encuentra sin contenido las lecturas acostumbradas; los espectáculos de su predilección ya no le dicen nada, etc.; esto puede provocar una crisis, sobre todo porque, recíprocamente, los demás también le encuentran extraño y como desajustado. Sin embargo, no hay temor por este lado, pues en realidad el cambio se verifica hacia un sentido de autenticidad, de vivenciación de sí mismo, y a lo más desembocará en una ruptura con el ambiente social anterior, obligándole a ponerse en contacto con otro nivel social más en armonía consigo mismo. Ruptura que, por lo demás, no suele ser violenta, sino suave y progresiva. Toda persona se mueve en el ambiente social que está de acuerdo con su densidad interior. A medida que se va descargando del lastre del inconsciente, disminuye esa densidad y percibe que hay que construir otro tipo de valoraciones, de amistades, otro estilo de vida, es decir, se eleva en la escala social. Es muy posible incluso, que cambie su situación económica y profesional.

9. La variación es a veces tan notable, que personas que eran muy afectuosas se vuelven frías e indiferentes. Y por el contrario las reservadas, serias y cerebrales, empiezan a manifestarse cariñosas, expresivas o con espontaneidades y bromas propias de un adolescente.

Todo esto es natural; son señales de progreso. En el primer caso la afectividad era sin duda egocentrada, puro sentimentalismo, es decir, el amor como protección del Yo. Y, al trabajar interiormente, se borra y uno se siente frío como si no amara, cuando lo que ocurre es que la profundización en capas más hondas ha barrido el barniz superficial del sentimentalismo. Luego aflorará el amor genuino. En el segundo caso, hace su aparición un modo de ser que es el auténtico y que debió vivir desde hace muchos años. Es una fase de transición, pues no puede arribarse de pronto al estado que viviría ahora si hubiera comenzado entonces. Pero el trabajo batirá records quemando períodos de tiempo en proporción a su intensidad.

10. Por último, y como síntoma más fundamental, el sujeto empieza a sentirse cada vez más a sí mismo, con una fuerza nueva, independientemente de los eventos de su vida y de sus estados de ánimo transitorios, y aun de los permanentes. Antes tenía una conciencia de sí mismo que era la suma de las alegrías, tristezas, intereses, educación, etc., de toda su vida. Ahora va cobrando fuerza en su interior una sensación nueva de sí mismo: como ser dotado de vida, de una vida borbotante, sintiéndose a sí mismo vivir, aparte de las cosas y de los estados de ánimo, con el calor de una fuerza íntima y de un fuego interior que es él mismo. Es una experiencia nueva e indescriptible. Recuerdo a este propósito a un señor que me decía no hace mucho, y que llevaba ya nueve meses de trabajo interior ininterrumpido: «De verdad es una experiencia que merece la pena, nunca me había sentido vivir; ahora me siento en el núcleo de la vida, es un descubrimiento permanente de mí mismo». Algo queda en el sujeto para siempre, como centro de él mismo -aparte de los altibajos que puede haber en sus relaciones exteriores- de lo que mana una fuerza que le hace manejar y hacer frente a todas las situaciones, quedando él independiente de personas y cosas. Hace lo que siente que debe hacer, sin depender de nada ni de nadie. Van desapareciendo las ataduras interiores provenientes de vivirse a sí mismo como suma de afectos y opiniones de los demás, de estados de ánimo o de experiencias anteriores condicionantes, y de las exteriores, que le movían a hacer lo que pensaba que los demás aceptaban.

Pero todo esto no se contrapone a que mientras se siente a sí mismo con mayor fuerza y con mayor libertad e independencia de las personas y de las cosas, penetre más en el interior de las personas, como ya dijimos en otro punto -estando más cerca de la intimidad de los demás, aunque sin depender de sus reacciones emotivas o intelectuales- y se haga cargo más objetivamente de las situaciones y de las cosas.

Éstas son las principales señales que pueden considerarse de progreso dentro de la segunda etapa. Hay que notar que los altibajos emocionales y por lo tanto los estados afectivos que se experimentan -de alegría, gozo o fastidio, etc. -, deben mirarse con un poco de recelo como signo de adelanto, precisamente debido a la inestabilidad propia de estos niveles. Los modos de sentirse a sí mismo son los que dan la pauta, es decir, todas las experiencias y vivencias profundas, porque éstas sólo pueden ser resultado del trabajo interior.

Tercera etapa.- La nota dominante de la fase anterior, la depresión y el pesimismo, se va esfumando y comienza a abrirse paso una clara conciencia de que algo por dentro empieza a ir bien; los resultados

comienzan a palpase. Los que han superado la prueba están satisfechos de los frutos recogidos y difícilmente abandonan el trabajo, que abunda en recompensas de plenitud interior, otorgándoles gozar de la vida como nunca, porque se viven a sí mismos de un modo armónico. En esta etapa se verifica la unificación de la mente y el psiquismo.

Como características principales, que son al propio tiempo índices de progreso, podemos señalar:

1. El sujeto conserva de modo habitual la conciencia de sí mismo, una conciencia positiva, agradable, constructiva. Este estado interior se manifiesta en una total independencia de las oscilaciones que pudiera provocar la variabilidad de las circunstancias, lo mismo que incluso la de los estados de ánimo, que oscilan como siempre -es inevitable-; pero predomina a través de todo el sentirse a sí mismo de un modo permanente como centro consciente y organizador de «lo demás». Se siente vivir, ya normalmente, aparte de las grandes alegrías o de las grandes tristezas o de las graves dificultades, en un nivel distinto al del mundo emocional, que empieza a ser un nivel espiritual.

Esta persona se caracteriza porque adopta una actitud abierta y positiva hacia la gente, con facilidad para el contacto, con independencia del criterio de los otros. Puede, llegado el momento, «cantar las cuarenta» a quien sea, sin inmutarse, o plantear serios problemas, porque lo exige así la trayectoria de su vida (no su egoísmo; con frecuencia será en defensa de derechos ajenos). Quien posee una fuerza tal en su interior no es un ser prefabricado que se adapta a todo o a lo que le conviene, ni el tipo clásico de persona perfecta, según la versión vulgar que se ha dado del hombre bueno, conformista y que a toda costa evita las tensiones siguiendo los dictados de una prudencia de equilibrio y medias tintas. La persona que se vive a sí misma con autenticidad es palpación viva en toda su actuación, de un vigor extraordinario que no se deja modificar por nada, aunque se adapta en la medida que las circunstancias lo permiten, pero sin depender de ellas. Viene a coincidir con el tipo de hombre que posee autoridad y que es capaz de dominar a los demás, aunque no despóticamente. Su interior no está condicionado por las reacciones de los otros.

2. Esta fuerza no es bulliciosa ni tempestuosa; no mueve a una actitud sin tregua, más bien es tranquila, reposada, concentrada, enérgica. A medida que se va adquiriendo una vivenciación más profunda de uno mismo, la fuerza interior se remansa en un estado de serenidad interior. Es posible que el temperamento incline al sujeto a la actividad, llevándolo a realizar muchos o pocos proyectos; pero siempre, en el fondo de sí mismo, vivirá en paz, en el mismo lugar. Una cosa es el movimiento de los instrumentos que maneja, sus mismas facultades y otra la agitación interior, que en esta etapa ya no existe.

3. Una señal muy práctica para discernir el progreso espiritual es la capacidad de comprensión de los demás. A mayor maduración interior, una visión más rica y una comprensión más honda de los demás. Y por consiguiente una convivencia más próxima, y en actitud positiva, no de dependencia.

Se trata de un avance en profundidad sobre la característica explicada en el punto 6 de la segunda etapa. El sujeto vive en su centro, según es él, y deja a cada cual vivir a su modo, comprendiendo que cada uno esté en una fase distinta de desarrollo o de estancamiento, sin interferirse en su vida, pero admitiéndola positivamente, y sintiéndose, en su área de relaciones, próximo a todos. Puede incluso darse

el caso de que alguien no le sea simpático ni agradable -pues es cosa que depende de una afinidad caracterológica o temperamental, sin que intervenga la voluntad-, y entonces, aunque no le guste su trato, comprende no obstante su modo de ser y admite que sea así y no de otra forma, sin incomodidad ni menosprecio.

Normalmente, nosotros valoramos a las demás personas a través de sus manifestaciones exteriores. Es un error que vamos corrigiendo a medida que nos sentimos vivir interiormente, aumentando nuestra seguridad y por lo tanto desapareciendo nuestra necesidad de depender de los demás. Precisamente porque uno vive este nivel de seguridad, participando en el núcleo de la vida, común a todos los seres, es por lo que ve más relativo el nivel externo personal, de ideas, hechos, carácter, modo de vida, etc., y puede admitir que adopte cualquier forma. Pero si uno depende de lo exterior, tiende a observarlo y tratar de modificarlo de acuerdo con sus ideas, o de adaptarse perdiendo la propia libertad de acción.

Así pues, nuestra capacidad de aceptar con naturalidad el modo de ser de los demás y de comprenderlo refleja y sirve de señal para conocer si aún seguimos cerrados, aunque sólo sea en parte (en el caso de no poder aceptar la manera de ser de algunas personas). Las personas vienen a ser como espejos en los que nos reflejamos y que nos dicen el grado de nuestro adelanto.

4. Otra señal de progreso es la adquisición o el aumento, que se efectúa de modo natural y progresivo, de un profundo sentido religioso. Es decir, se sensibiliza la conciencia de Dios, que se percibe no ya sólo a través de la fe, como idea a la que se presta adhesión mental, sino a través de la experiencia, como algo vivo que está en nosotros.

5. Finalmente, es también signo positivo en esta tercera etapa el aumento de la paz interior, sea cual fuere el papel que uno haya de desempeñar en la vida, encontrando plenitud en su cometido, y conservando conciencia de sí mismo independientemente de las cosas que pasan dentro o fuera.

Esta tercera fase puede durar meses y aun años. A medida que se adelanta, crece la satisfacción interior y uno se va encontrando perfectamente bien, hallando sentido a la vida y saboreándola. Muchas personas se contentan con haber llegado hasta aquí. Pero hay otras que no, necesitan algo más: en ellas se ha ido despertando la exigencia de actualizar niveles superiores, espirituales, de descubrir la realidad que trasciende la estructura del Yo. Éstas deben seguir trabajando en la misma dirección hasta tomar conciencia de los niveles superiores que su psiquismo, más rico y sensible, les brindará. Para ellas existe una cuarta etapa de desarrollo interior.

Antes de pasar a hablar en este mismo capítulo de las dificultades que el ejercitante encontrará en su trabajo interior, he de hacer unas advertencias sobre el valor que tienen tanto la división en etapas que acabo de hacer como las respectivas señales de progreso.

Para no inducir a error, al aplicar la división en etapas a la marcha de uno mismo en su trabajo, hay que tener presente que no se trata de compartimientos estancos, cada uno totalmente separado de los demás

de un modo fijo y total, sino que con muchísima frecuencia se entremezclan, alternándose aun en una misma semana la primera y la segunda etapa; o se dan avances rápidos y luego retrocesos, etc. Es decir, que lo que dejo indicado sirve solamente como norma general.

Además, esta división en etapas no es aplicable a toda clase de personas. Hay tipos temperamentales que no experimentan apenas ninguna de las señales de progreso de la primera etapa, sino que se sienten más bien fríos y casi sin estímulo durante todo su trabajo.

## Dificultades

De modo general podríamos reducir las dificultades con que se tropieza en el trabajo interior, a las dos siguientes:

### 1.ª Encontrar el camino más adecuado a la propia personalidad.

No debe ser el resultado de un consejo o de una sugestión. Sino de una selección interior, es decir, que el sujeto, entre varios caminos posibles ha de elegir uno, no sopesando tan sólo razones, sino escuchando también la respuesta de su inconsciente y de su intuición hasta descubrir por cuál siente internamente mayor afinidad. El cultivo interior debe seguir la línea trazada por el inconsciente, el cual tiene en su mano el mayor número de datos acerca de nuestra verdadera realidad, y que, a petición nuestra, nos colocará en nuestra ruta.

2.a La dificultad principal es la que surge de nuestro propio interior, y que puede resumirse en una palabra: resistencias.

Cada persona es producto de los hábitos adquiridos en toda su vida, y para cambiarlos se precisa utilizar constantemente fuerzas poderosamente activas. Un hábito sólo se modifica con muchos actos conscientes, continuados, hasta lograr una nueva actitud habitual. Durante mucho tiempo se volverá a caer una y otra vez todos los días en el estado habitual anterior, y entonces vuelven a regir las ideas, las actitudes, intereses y vivencias enlazadas con aquel estado, por desagradables que sean y aunque a veces supongan al sujeto volver a vivir aprisionado en angustias, temores y problemas. No se puede modificar en varios días todo un estilo de vida construido tal vez durante años.

Es más, las personas que han vivido durante mucho tiempo bajo el peso de graves problemas, cuando consiguen resolverlos, echan de menos las preocupaciones y tensiones anteriores y tienen tendencia a revivir lo pasado con el pensamiento y la imaginación. Si actualmente no tienen ningún conflicto, sedo inventarán o buscarán estímulos artificiales que reproduzcan de algún modo aquellos estados, como si les resultase insípido vivir sin ellos. Es que en realidad la verdadera naturaleza de las dificultades no reside en algo externo, sino en el mismo sujeto. Él tiene la impresión de que con la solución del aspecto externo del problema acabarán sus padecimientos y luego se encuentra con que no, justificando con razonamientos falsos su nueva situación de malestar. Todo tiene su origen en que él mismo funciona mal. Pero, por

inteligente que sea, es muy difícil que llegue a verlo, porque somos ciegos para nuestros propios problemas, sobre todo cuando éstos son muy agudos. Este es el motivo por el que no es camino correcto tratar de resolver los problemas por la vía mental consciente, por la razón. La persona afectada empieza por no reconocer lo que le dicen, porque no tiene evidencia personal de ello, a pesar de ser el sujeto en que se verifica el fenómeno.

Es, pues, preciso utilizar técnicas que transformen los mecanismos inconscientes, que eduquen la actividad y que descarguen la energía acumulada en puntos muertos que presiona contorsionando las actitudes.

Para poder realizar el cambio de hábitos que modifiquen nuestras actitudes, sería necesario mantener la mente consciente muy despierta a fin de estar al acecho de la irrupción de los estados anteriores, y además permanecer abierto a los que deseamos adquirir. Pero esto es sumamente difícil. Por cada 5 ó 15 minutos que pasamos, y con un gran esfuerzo, del todo despiertos y sintonizados con la actitud deseada, continuamos las otras 23 horas del día en la antigua actitud. Así que el cambio resultaría lentísimo.

Por eso las técnicas expuestas tienen el objeto de abrir brecha en la atención, hasta lograr que la mente permanezca abierta el mayor tiempo posible.

3.ª Otra resistencia tiene su origen en el miedo del Yo a ver desaparecer las actitudes y el mundo de valores con los que había llegado a identificarse, como si se tratase de un suicidio. Ya hablamos sobre el particular al trazar las características generales de la segunda etapa, en este mismo capítulo.

Se trata con frecuencia de conflictos que vivimos en los años de nuestra infancia o juventud, y que, por haberlos conceptuado entonces como graves y conservado como tales en el inconsciente, nuestro consciente nos veda incluso su recuerdo. Para convencernos de que esto es así no tenemos más que realizar el ejercicio llamado «examen retrospectivo», y observaremos que durante el día estamos seleccionando continuamente las palabras, los gestos, las actitudes, los temas de conversación, aun las ideas. Prestando atención a este hecho, descubriremos que si en un momento dado no hemos dicho tal frase, se ha debido a que en ella veíamos cierto peligro, peligro asociado a la alarma que se despierta en nosotros ante la posibilidad de que se manifieste algo que tenemos reprimido dentro con el veto de salida.

En el momento de proponernos realizar el trabajo interior, notamos una tendencia a huir, y nuestra mente se convierte en una fábrica de argumentos que justifican- racionalmente esta huida: ideas negativas acerca del trabajo, al terrible esfuerzo que tendríamos que realizar, de desconfianza de conseguir cambios importantes, o contra la capacidad de las personas en quienes confiamos. En el fondo todas éstas y otras razones provienen sólo del miedo y de la tendencia natural a evitar todo lo que es desagradable. Independientemente de la actitud consciente de buena voluntad que uno tiene.

Esta dificultad sólo puede obviarse con una actitud dispuesta por encima de todo a ir descubriendo los mecanismos internos que hacen funcionar nuestro psiquismo en la práctica, para saber distinguir entre las

razones fundadas y las que sólo encubren una huida, y de este modo poder neutralizar nuestra tendencia emotiva a evitar enfrentarnos con las situaciones que nuestro inconsciente censura por peligrosas, pero que nos llevarían a la solución deseada.

Antes de terminar este capítulo, unas palabras acerca de algunos puntos de interés, relacionados con lo expuesto.

1. El progreso interior es tanto más rápido cuanto con mayor intensidad se experimenta la urgencia de cambiar. Y esto lo mismo puede ocurrir si el malestar interno es muy grande que si es pequeño pero se tiene de él una fuerte conciencia.

La mayor de las dificultades con que se tropieza en este camino ya hemos dicho que es la de llegar a conocer el problema que a uno le afecta y ver, por lo tanto, en qué dirección se podrá encontrar la solución anhelada. Una experiencia profunda de vivir con problemas induce a un gran deseo de ser de otro modo y es el deseo precisamente el que dinamiza los cambios interiores, porque el deseo surge de la energía interior que pugna por transformar la situación y conseguir un estado psíquico nuevo. Lo que cada uno quiera, no de un modo superficial, epidérmico, sino hondo, con todo su ser, eso obtendrá. Quien de verdad tiene ganas de cambiar, conseguirá su propósito precisamente en el mismo grado y dirección de su deseo, porque el cambio es el resultado de este deseo aplicado a la conducta. Y esta aplicación se verifica de modo automático, incluso sin guía ni orientación; el mismo interesado, movido por su deseo, va descubriendo el camino a seguir. En Oriente hay una máxima muy significativa a este respecto: «Un buen alumno con un mal maestro llegará a la iluminación, y un mal alumno aún con un buen maestro no se moverá de sitio».

No depende el cambio de las enseñanzas recibidas, de las verdades o de la ciencia, sino que es obra de la fuerza viva que hay dentro y que impele y abre el camino. Su vivencia es el camino. Las técnicas ayudan al deseo, a la voluntad decidida de andarlo con mayor rapidez y más directamente, pero ninguna técnica puede sustituir a la voluntad o a la necesidad. Nadie que no lo desee y se lo proponga de verdad podrá cambiar.

2. Las dificultades que van surgiendo se van venciendo cuando se las conoce como tales, sin identificarse con ellas. Para ello es necesario vivir de continuo en un terreno de experiencia, siendo conscientes durante el ejercicio, y manteniendo cuanto sea posible la atención durante el día. Sólo así se evita caer en un automatismo que inutilizaría la práctica de las técnicas, convirtiéndola en pura mecánica rutinaria y de efectos muy reducidos.

La persona que vive conscientemente se da cuenta de todo el proceso y puede emprender por sí misma el camino.

3. Ya hemos indicado varias veces que es bueno contar con la ayuda de alguien que con su consejo nos oriente. No para quedar pendientes de él considerándolo un apoyo en nuestra inseguridad, sino para



contrarrestar en ciertos momentos la postura vieja en nosotros que nos inclina a actitudes indebidas y para servirnos de criterio sobre si damos pasos en firme o en falso.

Ha de ser una persona que tenga experiencia, es decir, que ella misma haya andado conscientemente este camino interior; de otro modo, aunque tuviera mucha ciencia, no sabría darnos razón de lo que ocurre, del cómo y del por qué.

Pero hay que evitar el riesgo de que el discípulo adopte una actitud devocional, de amparo y de seguridad hacia su maestro. Y, entonces, en la medida en que busca consuelo en el maestro, deja de apoyarse en su realidad interior, perjudicando gravemente su progreso, pues es condición indispensable que el sujeto asuma toda la responsabilidad por sí mismo y viva en nombre propio. El maestro sólo tiene como misión señalar un camino y, a lo más, dar la mano en algunos momentos. Pero dejando siempre a salvo la personalidad del alumno y el sentido de autodesarrollo de todo su trabajo. El verdadero y único maestro es Dios en nosotros, al que hay que llegar a través de nuestros niveles espirituales. Cualquier otro tipo de guía o ayuda no ha de ser más que un sustituto provisional, un apoyo temporal del que hay que prescindir cuando la misma vida nos anima directamente y nos orienta para que sigamos por nuestro camino, que es también el suyo.

-o0o-

## BIBLIOGRAFÍA

### Nota previa

Los libros que han contribuido a la formulación actual de las ideas del autor, tal como quedan expuestas en la presente obra, son bastante numerosos, por lo que su enumeración completa haría excesivamente extensa esta bibliografía. Además, para muchas de las ideas expuestas en el texto es casi imposible dar referencias, puesto que son más producto de trabajo personal interno y de experiencia profesional que de ideas sacadas de ningún autor. No obstante, para satisfacer a quienes buscan orientación para lecturas relacionadas de una forma u otra con los temas tratados en este libro, daremos una selección de textos tanto de psicología occidental como de yoga y otras técnicas de tradición oriental.

### I. Obras sobre psicología y espiritualidad de tradición occidental

Alberto Seguí, C., Bases de la psicoterapia, El Ateneo, Buenos Aires, 1954.

- Alexander y French, *Terapéutica psicoanalítica*, Paidós, Buenos Aires, 1956.
- Allendy, R., *Lenfance méconnue*, Ed. du Mont Blanc, Ginebra, 1946.
- Álvarez, A., *Psicología genética y diferencial, I*, Morata, Madrid, 1963.
- Boutonier, J., *Langoisse*, Presses Universitaires, París, 1949.
- Birnbaum, C., *Métodos curativos psíquicos*, Marín, Barcelona, 1928.
- Berne, E., *Mecanismos de la mente*, Compañía General Fabril Editora, Buenos Aires, 1959.
- Brennan, E., *Psicología general*, Morata, Madrid, 1952.
- Bychowsky y Despert, *Specialized Techniques in Psychotherapy*, Basic Books, Nueva York, 1952.
- Bowiby, J., *Soins maternels et santé mentale*, Organisation Mondiale de la Santé, Ginebra, 1951.
- Carroll, H. A., *Higiene mental*, Cía. Edit. Continental, México, 1960.
- Carmichael, L., *Manual de psicología infantil*, El Ateneo, Buenos Aires, 1957.
- , *Basic Psychology*, Random House, Nueva York, 1957.
- Caruso, I., *Análisis psíquico y síntesis existencial*, Herder, Barcelona, 1954.
- Diel, P., *Psicoanálisis de la divinidad*, Fondo de Cultura Económica, México, 1959.
- , *La peur et langoisse*, Payot, París, 1956.
- Desoille, R., *Introduction á une Psychothérapie rationnelle*, L'Arche, París, 1955.
- Duijker y otros, *Les attitudes*, Presses Universitaires, París, 1961.
- Eisenstein, V., *Neurotic interaction in marriage*, Basic Books, Nueva York, 1958.
- Etudes Carmelitains, Mystique et Continente*, Desclée de Brouwer, París, 1952.
- Eysenck, H. J., *Sense and nonsense in Psychology*, Penguin Books, Londres, 1957.
- , *Uses and Abuses of Psychology*, Penguin Books, Londres, 1958.
- Fenichel, O., *Teoría psicoanalítica de las neurosis*, Nova, Buenos Aires, 1957.
- Filloux, J. C., *Le tonus mental*, Presses Universitaires, París, 1957.
- Fleckenstein, H., *Personalidad y enfermedad*, Barna, Barcelona, 1946.
- Fromm, E., *El miedo a la libertad*, Paidós, Buenos Aires, 1947.
- , *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*, Fondo de Cultura Económica, México, 1956.
- , *The Art of Loving*, George Allen & Unwin, Londres, 1957.

- Garrigou-Lagrange, R., La síntesis tomista, Dedebec, Buenos Aires, 1947.
- , Las tres edades de la vida interior, Dedebec, Buenos Aires, 1950.
- Gesell, A., Diagnóstico del desarrollo normal y anormal del niño, Paidós, Buenos Aires, 1945.
- Glover, E., Technique de la Psychanalyse, Presses Universitaires, París, 1958.
- Goldbrunner, J., Individuación, Fax, Madrid, 1962.
- Goldstein, K., La structure de l'organisme, Gallimard, París, 1951.
- Guilford, J. P., Personality, McGraw-Hill, Nueva York, 1959.
- Hadfield, J. A., Psicología e higiene mental, Morata, Madrid, 1952.
- Hagmaier y Gleason, Orientaciones actuales de psicología pastoral, Sal Terrae, Santander, 1961.
- Harper, R. A., Psychoanalysis and Psychotherapy, Prentice Hall, Nueva York, 1959.
- Horney, K., New ways in Psychoanalysis, Norton, Nueva York, 1939.
- , La neurosis y el desarrollo humano, Psique, Buenos Aires, 1955.
- Hunter, I. M. L., Memory, facts and fallacies, Penguin Books, Londres, 1957.
- Hurlock, E., Developmental Psychology, McGraw-Hill, Nueva York, 1959.
- Hutchinson, Historia de las religiones, Colección Universitaria, 3 vols., AHR, Barcelona, 1956.
- Ingham y Love, The Process of Psychotherapy, McGraw-Hill, Nueva York, 1954.
- Jaspers, K., Etude critique de la Psychothérapie, Presses Universitaires, París, 1956.
- Judson, C., La evolución de la naturaleza humana, Iby, Madrid, 1962.
- Jung, C. G., Psicología y religión, Paidós, Buenos Aires, 1949.
- , Psicología y educación, Paidós, Buenos Aires, 1949.
- , L'homme á la découverte de son áme, Ed. du Mont Blanc, Ginebra, 1950.
- Kanner, L., Tratado de psiquiatría infantil, Zig-Zag, Santiago de Chile, 1951.
- Katz, D., Manual de psicología, Morata, Madrid, 1954.
- , Psicología de las edades, Morata, Madrid, 1961.
- Klug, I., Las profundidades del alma, Religión y Cultura, Madrid, 1954.
- Kohler, M., L'angoisse, La Table Ronde, París, 1960.
- Krapf, E., Angustia, tensión, relajación, Paidós, Buenos Aires, 1952.

- Kretschmer, E., Estudios terapéuticos, Científico-médica, Barcelona, 1952.
- Lacroix, R., Linattention contemporaine, J. Oliven, París, 1945.
- Laín Entralgo, P., Teoría y realidad del Otro, 2 vols. Revista de Occidente, Madrid, 1961.
- Lanza del Vasto, Principios y preceptos del retorno a la evidencia, Sur, Buenos Aires, 1958.
- , Approches de la Vie intérieure, Denoel, París, 1961.
- Lebedinski y otros, Psicoterapia, Quetzal, Buenos Aires, 1962.
- Lercaro, G., Métodos de oración mental, Studium Madrid, 1961.
- Lersch, Ph., El hombre en la actualidad, Gredos, Madrid, 1958.
- , La estructura de la personalidad, Scientia, Barcelona, 1962.
- Levine, M., Psicoterapia en la práctica médica, El Ateneo, Buenos Aires, 1951.
- Lieberman, D., La comunicación en terapéutica psicoanalítica, Eudeba, Buenos Aires, 1962.
- López Ibor, J., La angustia vital, Paz Montalvo, Madrid, 1950.
- , Lecciones de psicología, Marbán, Madrid, 1952.
- Lorenzini, G., Caracterología y tipología, Marfil, Alcoy, 1955.
- Lossky, V., Essai sur la Théologie Mystique de l'Eglise d'Orient, Aubier-Montaigne, París, 1944.
- Mankeliunas, M., Psicología de la religiosidad, Religión y Cultura, Madrid, 1961.
- Mira y López, E., Psiquiatría, 3 vols., El Ateneo, Buenos Aires, 1952, 1955.
- , Psicología experimental, Kapelusz, Buenos Aires, 1955.
- , Psicología evolutiva del niño y del adolescente, El Ateneo, Buenos Aires, 1958.
- Mullahy, P., Edipo, mito y complejo, El Ateneo, Buenos Aires, 1953.
- Müller, M., Angustia y esperanza, Herder, Barcelona, 1956.
- Mumford, L., The transformations of Man, George Allen & Unwin, Londres, 1957.
- Neumann, E., Psicología profunda y nueva ética, Cía. Gral. Fabril Editora, Buenos Aires, 1960.
- Nuttin, J., Psicoanálisis y concepción espiritualista del hombre, Ed. Nueva, Madrid, 1956.
- Odier, Ch., La angustia y el pensamiento mágico, Fondo de Cultura Económica, México, 1961.
- , El hombre esclavo de su inferioridad, Fondo de Cultura Económica, México, 1962.
- Pellegrini, A., Los mecanismos de la curación, Vigía, Buenos Aires, 1941.

- Pende, N., Tratado de biotipología humana, Salvat, Barcelona, 1947.
- , La ciencia moderna de la persona humana, Alfa, Buenos Aires, 1948.
- Pfister, O., El psicoanálisis y la educación, Losada, Buenos Aires, 1943.
- Reich, W., Análisis del carácter, Paidós, Buenos Aires, 1956.
- Rof Carballo, J., Patología general psicósomática, Paz Montalvo, Madrid, 1949.
- , Cerebro interno y mundo emocional, Labor, Barcelona, 1952.
- Rolla, E., Psicoterapia individual y grupal, Paidós, Buenos Aires, 1962.
- Rousset, S., y otros, Dirección espiritual y psicología, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1954.
- Royo Marín, A., Teología de la perfección cristiana, BAC, Madrid, 1954.
- Saul, L. J., Bases de la conducta humana, Libros Básicos, Buenos Aires, 1958.
- Schultz, J. H., El entrenamiento autógeno, Científico Médica, Barcelona, 1954.
- Sertillanges, A. D., Las grandes tesis de la filosofía tomista, Dedebec, Buenos Aires, 1948.
- Sheldon, W. H., Las variedades del temperamento, Paidós, Buenos Aires, 1955.
- Standal y Corsini, Critical Incidents in Psychotherapy, Prentice Hall, Nueva York, 1959.
- Stein, M., Contemporary Psychotherapies, The Free Press of Glencoe, Nueva York, 1961.
- Sullivan, H. S., Concepciones de la psiquiatría moderna, Psique, Buenos Aires, 1959.
- Sviadosch, A., Las neurosis y su tratamiento, Chagre, Buenos Aires, 1961.
- Symonds, P. M., Dynamics of Psychotherapy, 3 vols., Grune & Stratton, Nueva York, 1956.
- Tesson y otros, Psicoanálisis y conciencia moral, Studium de Cultura, Buenos Aires, 1949.
- Tillich, P., Dynamics of Faith, George Allen & Unwin, Londres, 1957.
- Tournier, P., Medicina de la persona, Victoria, Barcelona, 1946.
- , Technique et foi, Delachaux & Niestlé, Neuchatel, 1946.
- Tramer, M., Manual de psiquiatría infantil, Morata, Madrid, 1946.
- Ueberwasser y otros, La angustia, Revista de Occidente, Madrid, 1960.
- Vaca, C., Guías de almas, E. P.S.A., Barcelona, 1947.
- , Psicoanálisis y dirección espiritual, Religión y Cultura, Madrid, 1952.
- Weigel, G., Knowledge, its values and limits, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1961.

-, Religion and the Knowledge of God, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1961.

Weiss, E., Los fundamentos de la psicodinámica, Psique, Buenos Aires, 1957.

Wiliwoll, A., Alma y espíritu, Razón y Fe, Madrid, 1946.

Wood, E., Educación de la memoria, Kier, Buenos Aires, 1959.

Worsley, A., Miedo y depresión, Morata, Madrid, 1962.

## II. Obras sobre yoga y otras técnicas de tradición oriental

Anagarika Govinda, L., Les fondements de la Mystique Tibétaine, Albin Michel, París, 1960.

Anil Kumar, Ray Chaudhuri, Self and falsity in Advaita Vedante, Progressive Publishers, Calcuta, 1955.

Avalon, A., Shakti and Shakta, Ganesh, Madrás, 1951.

-, Principies of Tantra, Ganesh, Madrás, 1952.

Avalon, A., The Serpent Power, Ganesh, Madrás, 1953.

Bailey, A., From Intellect to Intuition, Lucis Press, Londres, 1950.

Behanan, K. T., Yoga. A scientific evaluation, Dover, Nueva York, 1959.

Benoit, H. De lamour, 2 vols., La Colombe, París, 1952.

-, Lácher Prise, La Colombe, París, 1954.

-, La Doctrine Suprême selon la pensée Zen, La Colombe, Pa rís, 1960.

Bernard, T., Hatha Yoga, Rider, Londres, 1955.

Blay, A., Relajación y energía, Ediciones Indigo, Barcelona, 1988.

-, Hatha Yoga. Técnica y fundamento, 3ª ed., Iberia, Barcelona, 1963.

Bose y Haldar, Tantras: Their Philosophy and Occult Secrets, Oriental Publishing Co., Calcuta, 1956.

Bromage, B., Tibetan Yoga, The Aquarian Press, Londres, 1952.

Brunton, P., Lenseignement secret au delá du Yoga, Payot, París, 1951.

- , La Sagesse du Moi Suprême, Payot, París, 1953.
- , L'Inde Secrète, Payot, París, 1955.
- , A la recherche du Soi Suprême, Adyar, París, 1953.
- Chatterjee, S., The Fundamentals of Hinduism, Das Gupta, Calcuta, 1950.
- Chen-Chi, Chang, Pratique du Zen, Buchet-Chastel, París, 1960.
- Choisy, M., La métaphysique des Yogas, Ed. Mont-Blanc, Ginebra, 1948.
- , Yogas et Psychanalyse, Ed. Mont-Blanc, Ginebra, 1949.
- Chung Yuan Chang, Creativity as process in Taoism, Eranos Jahrbuch XXV, Rhein-Verlag, Zurich, 1957.
- Danielou, A., Yoga, Méthode de réintégration, L'Arche, París, 1954.
- Das, B., La ciencia de las emociones, Biblioteca Orientalista, Barcelona, 1922.
- Déchanet, J. M., La Voie du Silence, Desclée de Brouwer, Bruyas, 1959.
- Dvivedi, M. N., The Yoga-Sutras of Patanjali, The Theosophical Publishing House, Adyar, Madrás, 1947.
- Eliade, M., Techniques du Yoga, Gallimard, París, 1948.
- , Le Yoga. Immortalité et Liberté, Payot, París, 1954.
- Evans-Wentz, W. Y., Tibetan Yoga and Secret Doctrines, Oxford University Press, Londres, 1935.
- , The Tibetan Book of the Great Liberation, Oxford University Press, Londres, 1954.
- Evola, J., Lo Yoga della Potenza, Bocca, Milán, 1949.
- , La Doctrine de léveil, Adyar, París, 1956.
- Godel, R., Essais sur l'expérience libératrice, Gallimard, París, 1952.
- , El hombre frente al espejo, Ediciones y Publicaciones, Madrid, 1957.
- Godet, R., ToutleJudo, Amiot-Dumont, París, 1952.
- Guénon, R., Introducción general al estudio de las doctrinas hindúes, Losada, Buenos Aires, 1954.
- Herbert, J., Spiritualité Hindoue, A. Michel, París, 1947.
- , Les Yogas Hindous, Adyar, París, 1950.
- , Introduction á l'Asie, A. Michel, París, 1960.
- Humphreys, Ch., Concentration and Meditation, John M. Watkins, Londres,, 1953.
- Johnston, Ch., Los Yoga sutras de Patanjali, Kier, Buenos Aires, 1947.

- Kerneiz, C., Hatha Yoga, 12 vols., Tallandier, París, 1946.
- , Postures et respirations du Hatha Yoga, Tallandier, París, 1951.
- Krishnamurti, J., La première et dernière liberté, Stock, París, 1954.
- , Commentaires sur la Vie, Buchet-Chastel, París, 1957.
- , Les entretiens de Saanen, La Colombe, París, 1963.
- Kuvalayananda, S., Pranayana, 1. Kaivalyadhama, Lonavla, Bombay, 1950.
- Lanza del Vasto, La peregrinación a las Fuentes, Sur, Buenos Aires, 1954.
- Lelong, M. H., Spiritualité du Japon, Julliard, París, 1961.
- Marquéés-Rivière, J., Le Yoga tantrique, hindou et tibétain, Véga, París, 1938.
- Masui, J., y otros, Yoga. Science de l'homme intégral, Cahiers du Sud, París, 1953.
- Mishra, R., Fundamentals of Yoga, Julian Press, N. York, 1959.
- Monod-Herzen, G. E., Shri Aurobindo, Cahiers du Sud, París, 1954.
- Nityapadananda, S., The Philosophy of Union by Devotion., Mahanirban Math., Nadia, 1953.
- Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation, Rider, Londres, 1962.
- Osborne, A., The collected works of Ramana Maharshi, Rider, Londres, 1959.
- , The Teachings of Ramana Maharshi, Rider, Londres, 1959.
- , Ramana Maharshi y el Sendero del conocimiento de sí mismo, Dharma, Barcelona, 1963.
- Ouspensky, P. D., Fragments d'un enseignement inconnu, Stok, París, 1940.
- , Psicología de la posible evolución del hombre, Hachette, Buenos Aires, 1954.
- , The Fourth Way, Routledge & Kegan Paul, Londres, 1957.
- Pallis, M., La Vie Active, Paul Derain, Lyon, 1954.
- Radhakrishnan, S., Indian Philosophy, 2 vols., George Allen & Unwin, Londres, 1956.
- Rele, V. G., Yogic Asanas, Taraporevala, Bombay, 1956.
- Rieker, H. U., The Secret of Meditation, Rider, Londres, 1955.
- , Beggar among the Dead, Rider, Londres, 1960.
- Shattock, E. H., An Experiment in Mindfulness, Rider, Londres, 1958.
- Shuddhananda Bharati, Yoga for the Modern World, Ganesh, Madrás, 1955.



-, Secrets of Yoga, Ganesh, Madrás, 1956.

Shyam Sundar, G., Hatha Yoga, Fowler, Londres, 1959.

Sivananda, S., La pratique de la Méditation, Albin Michel, París, 1950.

-, Concentration and Meditation, Divine Life Society, Hong Kong, 1959.

Suzuki, D. T., Essais sur le Bouddhisme Zen, 3 vols., Albin Michel, París, 1943.

-, Le non-mental selon la pensée Zen, La Colombe, París, 1952.

-, Studies in Zen, Rider, Londres, 1955.

-, Manual of Zen Buddhism, Rider, Londres, 1956.

-, An Introduction to Zen Buddhism, Rider, Londres, 1957.

-, Zen and Japanese Culture, Routledge & Kegan Paul, Londres, 1959.

Vivekananda, S., Les Yogas Pratiques, Albin Michel, París, 1960.

Watts, A., The Wisdom of Insecurity, Rider, Londres, 1954.

-, The Way of Zen, Pantheon, Nueva York, 1957.

-, The Spirit of Zen, John Murray, Londres, 1958.

«Who», Maha Yoga, Sri Niranjanananda Swami, Ramanasramam, Tiruvannamalai, 1950.

Wood, E., The Glorious Presente, Rider, Londres, 1952.

-, Yoga, Penguin Books, Londres, 1959.

-, Raja Yoga, Dharma, Barcelona, 1962.

Yesudian y Haich, Yoga and Health, Allen & Unwin, Londres, 1955.

Yogananda Paramhansa, Autobiografía de un yogui contemporáneo, Siglo Veinte, Buenos Aires, 1956.

Zimmer, H., Philosophies de l'Inde, Payot, París, 1953.

### III. Obras de estudio comparativo entre Oriente y Occidente

Coster, G., Yoga and Western Psychology, Oxford University Press, Londres, 1952.

- Cuttat, J. A., *La rencontre des Religions*, Desclée de Brouwer, París, 1952.
- Fromm, Suzuki, Martino, *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, George Allen & Unwin, Londres, 1960.
- Haas, W. S., *The Destiny of the Mind*, MacMillan, Nueva York, 1956.
- Huxley, A., *The Perennial Philosophy*, Fontana Books, Londres, 1959.
- Jacobs, H., *Western Psychotherapy and Hindu Sadhana*, George Allen & Unwin, Londres, 1961.
- James, W., *The Varieties of Religious Experience*, Doubleday, Nueva York, s. f.
- Lindenberg, V., *Meditation and Mankind*, Rider, Londres, 1959.
- Northrop, F. S. C., *The Meeting of East and West*, MacMillan, Nueva York, 1958.
- Ohm, T., *Crítica de Asia sobre el Cristianismo de Occidente*, Desclée de Brouwer, Buenos Aires, 1960.
- Otto, R., *Mystique d'Orient et mystique d'Occident*, Payot, París, 1951.
- Radhakrishnan, S., *Eastern Religions and Western Thought*, Oxford University Press, Londres, 1940.
- Schuon, F., *De l'unité transcendente des Religions*, Gallimard, París, 1948.
- Sorokin, P., *The Ways and Power of Love*, Beacon Press, Boston, 1954.
- , y otros, *Techniques of Altruism and Spiritual Growth*, Beacon Press, Boston, 1954.
- Suzuki, D. T., *De l'unité transcendente des Religions*, Gallimard, París, 1948.
- Underhill, E., *Mysticism*, Meridian Books, Nueva York, 1957.
- Vezzani, V., *Le mysticisme dans le monde*, Payot, París, 1955.
- Waach, J., *Types of Religious Experience*, The University of Chicago Press, Londres, 1957.
- Yesudian y Haich, *Yoga, uniting East and West*, Harper & Brothers, Nueva York, 1956.
- Zaehner, R. C., *Mysticism, Sacred and Profane*, Oxford, Clarendon Press, Londres, 1957.

## OBRAS DE ANTONIO BLAY

- Conciencia axial, Ediciones índigo.
- Conciencia, existencia y realización, Ediciones índigo.
- Energía personal, Ediciones índigo.

- La personalidad creadora, Ediciones Índigo.
  - La realidad, Ediciones Índigo.
  - Los yoga, Ediciones Índigo.
  - Palabras de un maestro (Recopilación de frases a cargo de Miquel Martí), Ediciones Índigo.
  - Personalidad y niveles superiores de conciencia, Ediciones Índigo.
  - Relajación y energía, Ediciones Índigo.
  - Ser Curso de psicología de la autorrealización, Ediciones Índigo.
  - Tensión, miedo y liberación interior, Ediciones Índigo.
  - Trabajo interior. Técnicas de psicología trascendente, Ediciones Índigo.
  - Lectura rápida, Iberia.
  - Hatha yoga. Su técnica y funcionamiento. Iberia.
  - Tantra yoga, Iberia.
  - Creatividad y plenitud de vida, Iberia.
  - Caminos de autorrealización (Yoga superior), 3 tomos, Cedel.
- T. 1, La realización del Yo central.
- T: II, La integración vertical o realización trascendente.
- T. III, Integración con la realidad exterior
- Plenitud en la vida cotidiana, Cedel.
  - Raja yoga (Control mental, realidad espiritual), Cedel.
  - Maha yoga (Investigación mediante la meditación), Cedel.
  - Dyana yoga (Transformación mediante la meditación), Cedel.
  - Hatha yoga (Técnicas y aplicaciones a la vida práctica), Cedel.
  - Yoga integral, Cedel.
  - ¿Qué es el yoga?, Cedel
  - Karma yoga (Realización espiritual activa), Cedel.
  - Bhakti yoga (Desarrollo superior de la afectividad), Cedel
  - La relación humana medio de desarrollo de la personalidad, Cedel

- Zen, El camino abrupto, Cedel.
- La tensión nerviosa y mental, Cedel
- Desarrollo de la voluntad y la perseverancia, Cedel.
- Curs de psicología de l'autorealització (en catalán), Llar del llibre.

-o0o-