

# **ESCUELA ESPAÑOLA DE TERAPIA TRANSPERSONAL**

FORMACIÓN COMO TERAPEUTA TRANSPERSONAL  
(1º- NIVEL)

CURSO 2007 – 2008

Kay Zen – El Escorial (Madrid)

## TESIS - TRABAJO FINAL CURSO

“SER TÚ MISMO (EL SÍ MISMO) – LA IDENTIDAD ESENCIAL”

“NO SER TÚ MISMO” – LA IDENTIDAD EGOICA Y MUCHAS  
SITUACIONES QUE NOS ALEJAN DE NUESTRO VERDADERO SER

INMA BARNÉS VÁZQUEZ

# INTRODUCCIÓN

## TEMA TESIS:

Como curso este que ha sido de formación como TERAPEUTAS, he querido tratar cuestiones que fueran muy frecuentes en la vida real y en PACIENTES en particular.

Y que, a su vez, resonaran en mi como algo vivido en mi propia piel.

Así pues, conecté con el tema de "LOS MECANISMOS DE DEFENSA". Quizá porque últimamente estoy siendo muy consciente de este tipo de comportamientos en mi vida y de cómo **no me permiten ser yo misma**. Comportamientos, a su vez, muy frecuentes en nuestro entorno, así como en futuros pacientes. Y que constituyen verdaderos automatismos y formas reactivas de funcionar en la vida que nos alejan de nuestro auténtico yo.

Esto me hizo pensar en cuantas otras cuestiones tales como corazas, defensas, estrategias, roles, personajes, apariencias, identificaciones y trastornos existen, que igualmente nos hacen "ir por la vida" **no siendo realmente nosotros mismos**.

Así, además de los mecanismos de defensa, conecté con temas como estos: RESISTENCIAS, CARACTERES (desde el punto de vista bioenergético, como estrategias de "evitación del dolor"), TRASTORNOS DE PERSONALIDAD, COMPLEJOS, POLARIDADES, etc., etc.

Cuestiones, todas ellas, más propias de nuestro ego que de nuestro Ser. De un ego que por unas cosas u otras, de forma consciente o inconsciente, se limita a vivir personajes generando un Yo artificial.

Por otro lado, y como el objetivo de este curso y este trabajo es el enfoque TRANSPERSONAL, pensé que todo lo anterior es un ejemplo de cómo vivir alejados de nuestro verdadero Yo y por tanto debía hablar de lo que sí es la verdadera Identidad Esencial.

Precisamente esta es nuestra razón de ser en la vida, rescatar nuestra IDENTIDAD ESENCIAL y **vivir "desde ahí"**.

Así pues, el título de la tesis podría ser algo así como:

1.- **"SER TÚ MISMO" (EL SÍ MISMO)– LA IDENTIDAD ESENCIAL.**

2.- **Y "NO SER TÚ MISMO" – LA IDENTIDAD EGOICA Y MUCHAS SITUACIONES QUE NOS ALEJAN DE NUESTRO VERDADERO SER,** de la persona que realmente somos y que nos hacen vivir referenciados al ego.

Este es el esquema que he seguido:

## **1.- SER TÚ MISMO - LA IDENTIDAD ESENCIAL**

En este punto he tratado temas como:

- NUESTRO VERDADERO SER
- ESPONTANEIDAD
- AUTENTICIDAD
- ESPIRITUALIDAD
- AUTORREALIZACIÓN - MISMIDAD POTENCIADA
- MOTIVACIÓN
- MADUREZ
- INDIVIDUACIÓN
- PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL
- PSICOLOGÍA HUMANISTA
- TERAPIA HUMANISTA

Decir también que hablar de LA IDENTIDAD ESENCIAL me conecta con términos como éstos:

Trascender

Observación, Atención, Conciencia

Creatividad, Lo genuino

Intuición, Sabiduría, Lucidez, Maestro interior

Amor, Entrega

Un ego sano + "algo más"

Nuestra parte profunda

Nuestra verdadera naturaleza

Nuestro Yo Superior

No corazas – No defensas – No personajes – No roles

Incondicionalidad

Descondicionamiento

Desidentificación

Unidad, Unión, Totalidad, Infinitud

Aespacial, Atemporal

Fluidez

Libertad, Liberación

Desapegos, Soltar, Vaciar

Iluminación, Dios Espíritu, Cielo, Misterio, Gracia

Silencios, Paz, Serenidad y Plenitud.....

## **2.- Y "NO SER TÚ MISMO" – LA IDENTIDAD EGOICA Y MUCHAS SITUACIONES QUE NOS ALEJAN DE NUESTRO VERDADERO SER**

En este punto he tratado una serie de temas, todos ellos con un denominador común: **no ser realmente nosotros mismos**.

Como dije anteriormente, bien por comportamientos automatizados, por corazas, defensas, resistencias, estrategias, trastornos, roles, identificaciones, autodesarrollo deficitario o autoconcepto erróneo, nos llevan a estar más en la identidad egoica que en nuestra identidad esencial.

- IDENTIDAD
- EGO
- YO
- AUNTOCONCEPTO
- ROL
- RESISTENCIAS
- MECANISMOS DE DEFENSA
- CARACTERES
- PERSONALIDAD
- TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD
- COMPLEJOS
- DEPENDENCIA
- COSIFICACIÓN
- POLARIDADES

También decir que hablar de LA IDENTIDAD EGOICA es hablar de:

Roles, personajes

Máscaras, Corazas

Atrapamientos, corsés, no libertad, Estancamiento

Ignorancia

Muchos yoes, pero ninguno el auténtico

La parte superficial

Condicionamientos

Identificaciones

Dualidad, Separación

El placer = en "la piel"

## **SOLUCIONES**

Propongo lo siguiente:

### **Lo 1º y antes que nada: UN EGO SANO**

No se trata de destruirlo sino de sanarlo. De conseguir un ego sano, un ego madurado, bien firme para ser posteriormente trascendido.

Y como siempre, trabajar más para conseguir lo positivo, el bien, que para destruir lo negativo, el mal.

#### **A) Nuestro propio crecimiento**

Fundamental conseguir:

El propio desarrollo

El enriquecimiento propio. Recursos propios. Capacidades

Autoconocimiento

Autoapoyo, Automotivación

Independencia emocional

Autosuficiencia – Autogestión - Individuación

Asertividad

Autoestima

Autovaloración

Querernos, Cuidarnos, Respetarnos,...

Libertad

Seguridad, Confianza

Un Autoconcepto Sano

Una Mismidad Potenciada

Maduración, Integración

Nuestras propias Responsabilidades

Desarrollar el plano físico, emocional, mental

Amplitud, Apertura, Expansión

Crecimiento, Evolución

El espacio propio – las necesidades propias

Independencia (que no aislamiento).

Desde un "Yo soy yo – y tú eres tú" y ninguno estamos aquí para cumplir las expectativas del otro, sino para nuestro propio crecimiento y propia completitud.

No, a la unión de medias naranjas sino de naranjas enteras y completas que se unen para evolucionar y enriquecerse

Y es que yo soy el único capaz de colmar mi propio vacío, nadie podrá hacerlo por mí!!

Apostar por: "El desarrollo continuo y sostenido de todo nuestro potencial".

Y un buen estado de equilibrio!!!

#### **B) "Los demás"**

Una vez lo anterior estaremos en disposición de DAR, compartir y ayudar al otro.

Pasará a ser nuestro objetivo y lo que llenará, de verdad, nuestros corazones.

Esta será la verdadera fuente de placer y lo que dará sentido a nuestra vida, pero repito, "desde" un estado previo de maduración propia.

## **2º y definitivo: IR MÁS ALLÁ**

Es decir, a todo lo anterior añadir un "algo más".

Trataremos de:

Trascender nuestra piel. De ir más allá de la misma,

Conectar con nuestro propio Ser.

Con nuestra parte profunda.

Con quién verdaderamente Somos.

Desarrollar el plano espiritual.

Y...funcionar "desde ahí".

Se trata de llegar a una nueva identidad, un nuevo yo, una identidad más expandida que estará más acorde con nuestro verdadero Ser.

Apostamos por el desarrollo interior que va más allá de la autorrealización.

Nos centramos en el Ser esencial que trasciende la naturaleza del hombre, su identidad y su autorrealización.

Hay algo mucho más profundo y silencioso que es la Identidad Esencial, el Ser, lo hondo denominado Iluminación, Cielo, Amor, Unidad, Dios, Espíritu, Brama, Tao,...

Apostamos por estados superiores de conciencia.

Nuestra vida tendrá un Sentido, una Dirección, una razón de ser, un por qué.

Que nos conducirá a un estado de Totalidad, Unidad, Plenitud y Serenidad.

# **I PARTE**

## **SER TÚ MISMO - LA IDENTIDAD ESENCIAL**

### **\* NUESTRO VERDADERO SER**

El sí mismo es la identidad esencial u original que existe en una dimensión más profunda y más allá de la definición de las personas y cosas.

El sí mismo no es lo mismo que el ego individual o la persona con la que habitualmente vivimos identificados.

La experiencia del Ser es una experiencia profunda y total.

Para que se produzca la liberación, el ego o persona que tiene nombre y que nace y que muere se ve obligado a ceder espacio a una conciencia de totalidad que esté en comunión con la realidad de todas las cosas existentes.

Respecto a la naturaleza de Dios:  
¿Cómo vamos a buscar algo que ya somos?

El camino de liberación: Es el vaciamiento de toda identificación.

Atravesemos los maquillajes superficiales de la imagen personal y logremos penetrar en el núcleo de nuestro Ser.

Practiquemos el estar plenamente conscientes y revelar la verdadera naturaleza del Ser.

En el camino de vuelta se vivencia la pureza de la espontaneidad original. Cuando incorporamos la enseñanza, brota la espontaneidad. Se experimenta la liberación interior y la plena espontaneidad original o calidad del sí mismo.

El camino del ser humano hacia su progresiva realización pasa por la maduración de cada nivel o escalón del proceso.

En el caso de quedar aspectos no resueltos, la energía evolutiva nos pone en la tesitura de revivir situaciones que nos permitan revisar patrones y actitudes que por más que los tapemos acaban saliendo (a través de todo un catálogo de exageraciones, miedos, ansiedades, conductas no deseadas, inseguridad, baja autoestima,...).

El respeto por el otro y la virtud como forma de vida tan sólo brotarán de forma espontánea cuando nos adentramos en el núcleo espiritual del Ser.

Nuestro crecimiento y maduración pasan primero por el enfrentamiento con aquello que no nos gusta de nosotros, es decir por la visión de la propia sombra. Y después por su aceptación e integración.

El crecimiento no puede pararse. El Universo está en constante expansión. El ser humano no es ajeno a este imparable impulso evolutivo que nos empuja sin cesar al continuo aprendizaje y desarrollo hasta el último instante de nuestra muerte.

El estado de despertar ha sido llamado de múltiples maneras: Espíritu, Luz, Amor, Infinitud, Realización, Plenitud... y una gran corriente de pensamiento actual lo denomina como nivel transpersonal.

La evolución se considera como un camino en tres escalones:

- la preconsciencia
- la consciencia
- la supraconsciencia o conciencia unidad

Que cuando se formula en el término persona quedaría así:

- prepersonal (el niño)
- personal (el adulto)
- transpersonal (el anciano)

Sepamos que lo que realmente cura al ser humano no es una pastillita milagrosa o una técnica determinada o el conocimiento académico sino el Amor.

El Amor grande es un amor consciente y no condicionado, brota de la esencia profunda del Ser, es un estado de conciencia.

La verdadera causa del sufrimiento humano es la ignorancia. Ignorancia no como ausencia de información sino como estancamiento del crecimiento integral.

Un tipo de crecimiento que cuando es de nuevo "activado" propicia los recursos necesarios para actualizar todas las potencialidades de la persona.

La vida se despliega en olas sucesivas de desarrollo que integran y amplían el escalón anterior.

Cada nuevo nivel de desarrollo libera de los problemas del estado anterior

Trabajando el crecimiento y cultivo personal accederemos a un nivel más alto: la independencia emocional, la autosuficiencia, la autogestión, el desarrollo de los recursos propios y en definitiva, más proximidad con nuestro verdadero Ser.

El camino hacia lo transpersonal conlleva un proceso transformador y en éste es fundamental el hacernos conscientes, el darnos cuenta.

Este darnos cuenta nos abrirá la mente a opciones nuevas que nos ayudarán a acercarnos a nuestra verdadera esencia.

La superación de nuestros procesos internos de conflicto y de dolor nos acercarán a nuestro Ser. Y para ello, nuestros actos inconscientes, automatizados y reactivos que constituyen todo un patrón que ha quedado enterrado en nuestro subconsciente, deberá ser iluminado por la conciencia.

Se trata de llegar a una nueva identidad, un nuevo yo, una identidad más expandida que estará más acorde con nuestro verdadero Ser.

El verdadero desarrollo del hombre depende de su comunión con lo que lo trasciende.

Tenemos en cuenta la experiencia consciente y la totalidad de la naturaleza humana así como la espontaneidad y el poder creativo.

Apostamos por el desarrollo interior que va más allá de la autorrealización. Nos centramos en el Ser esencial que trasciende la naturaleza del hombre, su identidad y su autorrealización.

Apostamos por estados superiores de conciencia.

Centramos nuestra atención en el reconocimiento de la espiritualidad y las necesidades trascendentales como aspectos intrínsecos de la naturaleza humana.

Nos fundamentamos en la conciencia en progresiva expansión. Consideramos la conciencia cósmica (o conciencia de unidad) como destino de la especie humana.

Se trascienden los objetivos del ego, se trasciende la personalidad y se conecta con la práctica espiritual.

Se trata no solo de facilitar el crecimiento del yo-personalidad sino de ir más allá hacia la realidad trascendente.

Por tanto la persona tratará de desidentificarse de sus procesos físicos, mentales y emocionales.

Y sí, sin embargo, tratará de mantener una sostenida observación, que le permitirá observar el contenido mental y por tanto su desidentificación del mismo.

Por supuesto que esta visión transpersonal de la persona (y por tanto de su identidad esencial) no desatenderá el asumir la responsabilidad de sí mismo y a gestionar de manera adecuada sus necesidades físicas, mentales, emocionales y espirituales.

Y es que el cuerpo, la mente y el espíritu forman un todo.

La conciencia de unidad es el último nivel de la escalera de la evolución. En este nivel el ser humano se siente totalmente identificado con el universo, con el Todo.

Se trata de un estado como meta y sentido de toda la carrera evolutiva del ser humano en el que todas las fronteras y dualismos se trascienden, y toda individualidad se disuelve en una unicidad universal.

Cuando el dualismo se deshace es cuando en realidad uno despierta.

A partir de ese momento, observador y observado son uno y lo mismo.

Uno despierta al mundo aespacial e intemporal de la conciencia cósmica o espíritu.

Es un estado donde se produce la eliminación del dualismo de la persona frente a la sombra.

La persona ya no se identifica con su ser individual y separado y por tanto no queda atada a sus problemas personales pudiendo empezar a renunciar a sus miedos y angustias.

Es entonces cuando se torna capaz de observar el "fluir de lo que es", así como la corriente de los sucesos internos y externos del psicocuerpo de una manera "creativamente desapegada".

Tener una visión del Ser en el ser humano es tener una visión integradora y trascendente. Donde destacan los aspectos de lo misterioso y lo creativo. Como decía Jung la espiritualidad auténtica es parte integrante de la espiritualidad humana.

En el proceso de individuación, los seres humanos son capaces de cruzar las fronteras del ego para vincularse con el Sí mismo.

Wilber nos habla de múltiples niveles de una sola conciencia. Cada uno de estos niveles se caracteriza por un sentido diferente de identidad, desde la identidad suprema de la conciencia cósmica hasta la identidad muy limitada del ego.

Nos habla de un nivel básico y preconsciente hasta la meta transpersonal de la unidad al final del espectro.

Grof nos dice que la transformación individual solo puede venir por determinación, esfuerzo concentrado y la responsabilidad personal.

El cambio evolutivo de la conciencia constituye el factor principal y vital para el futuro de la humanidad, el resultado de este proceso depende, sin embargo, de la iniciativa de los que habitamos este mundo.

Todo ser humano una vez que ha alcanzado cierto estado de autoconciencia desea sentir que su vida tenga un sentido más profundo que el mero existir y consumir.

La vida en plenitud requiere un trabajo incesante de acogimiento e integración del caos de los opuestos, de la complejidad de afuera y adentro. Hoy sabemos que las mismas fuerzas que nos han llevado al borde del abismo portan en su interior las semillas de la renovación y de la transformación.

La clave de este cambio es descubrirse a uno mismo.

La transformación nos pide estar despiertos a la emergencia de un nuevo ver. La expansión de la conciencia es la más arriesgada de cuantas empresas se puedan acometer en este mundo.

Ponemos en peligro el statu quo arriesgando nuestra comodidad porque aceptamos que no tenemos otra alternativa que la transformación.

En medio de la crisis consumista brota una búsqueda de sentido y se advierte una creciente nostalgia por lo espiritual, comienza a descubrirse que la felicidad es algo más que el hecho de tener más bienes cada año.

Psicólogos, filósofos y científicos han dedicado la energía de su madurez para tratar de comprender la necesidad de trascendencia y el ansia irreprimible de sentido del ser humano.

Tratamos de lograr un equilibrio interior.

En la esfera de lo personal decimos que "tenemos" amor.

En la esfera de la transpersonal decimos que "somos" amor.

El amor al bien y al ofrecimiento de uno mismo.

Un amor cohesivo que disuelve las separaciones y fronteras de la mente.

Se trata no de "matar al ego" sino de tener un "ego sano".

No de la auto-negación en aras al ideal de "persona amorosa y espiritual".

Y si un ego madurado, bien firme para ser posteriormente transcendido.

Un ego con temperamento, firmeza y carácter.

Lo "transpersonal" va más allá de la persona. Caminar a través del ego hacia otros territorios de conciencia.

El ego vive en las superficies y, por el contrario, el alma habita en las profundidades.

Cuanto más hondo es el arraigo desde donde se viven las experiencias, más relatividad, distancia y desapego se revelan.

Cuanto más nos adentremos, cuanto más cerca de la propia esencia, seremos más semejantes y nos sentiremos en total fraternidad.

En este camino hacia la evolución y maduración, habremos de abrazar y aceptar nuestra sombra.

Ser conscientes de ella, iluminarla con la luz del darse cuenta e integrarla.

Cuando un ser humano deviene progresivamente consciente se siente en el camino de la conciencia espiritual.

Hay algo mucho más profundo y silencioso que es la Identidad Esencial, el Ser, lo hondo denominado Iluminación, Cielo, Amor, Unidad, Dios, Espíritu, Brama, Tao,...

Un estado de lucidez y unidad en el que sentimos que no hay que buscar más, simplemente "es".

Se trata de ampliar progresivamente la conciencia. Seguir el camino que uno siente que lleva a ese estado de liberación del sufrimiento y la dualidad, y cuando ESO te busque te encontrará.

Con la trascendencia de la moral brotan patrones éticos más profundos.

El estado transpersonal referencia vivencias relacionadas con la propia identidad.

El camino del despertar es un camino de atención y de ser cada día más conscientes.

Atención, atención y observación.  
Observar, explorar, darnos cuenta y despertar!!

El Despertar no ocurre si intentamos huir de nuestras propias responsabilidades.

Conviene no huir de la particular experiencia que uno sabe que debe enfrentar y dejar que cada cosa ofrezca su aprendizaje tal como es, superando las resistencias y hallando la paz en el remolino de cuanto nos sucede.

Respecto al salto último tenemos íntima certeza de que pertenece a un factor que tan sólo podemos denominar como Misterio, un factor llamado Gracia y que cuando llega el momento es Él quien nos encuentra.

La evolución sigue los tres pasos: de la inconsciencia a la consciencia y de la consciencia a la supraconsciencia.

Durante muchos años avanzamos en el camino "cogiendo e incorporando" y llega un momento en el que para avanzar, precisamente lo que hacemos es soltar y vaciar.

Observemos nuestros sufrimientos, seamos testigos de ellos, para sentirnos desprendidos, libres del torbellino.

Cualquier apego o identificación con el cuerpo o el ego nos da la impresión de que amenaza nuestro propio ser.  
Y es que tenemos mente, cuerpo y emociones pero no somos mente, cuerpo y emociones.

Adentrémonos en la profundidad. Lo demás son tapaderas efímeras.  
Sumergámonos en el silencio y respiremos en paz, todo se serenará y se clarificará la visión.

Recorrer los escalones o niveles evolutivos. Pasar de la ignorancia a la sabiduría.  
Y es que en el universo existe un "impulso evolutivo".

El crecimiento evolutivo moviliza dos elementos claves: el nivel de consciencia y el nivel de profundidad.

Desde esta perspectiva aquello que sea más profundo y más consciente estará consiguientemente más evolucionado.  
Cuanto más camino hecho, más profundidad.  
Cada nuevo nivel es más complejo y profundo que el anterior.  
Cada nuevo nivel trasciende e incluye al anterior.  
El elemento clave de la evolución es la expansión de consciencia.  
El crecimiento da un salto hasta llegar a un Yo Observador, Testigo o Conciencia.  
El Yo Observador, la Conciencia Pura o Espíritu.  
El sustrato último del Espíritu o consciencia de unidad.

La totalidad de nuestra sombra, nos conduce a reconocer la totalidad de nuestro ser, una entidad que engloba el bien y el mal.

El objetivo del proceso de individuación, es decir, el proceso de llegar a ser personas completas y únicas, es el de aceptar y asumir simultáneamente la luz y la sombra, favoreciendo el desarrollo de una relación creativa entre el ego y la conciencia.

La curación de la sombra es también una cuestión de amor.  
Amarse a uno mismo.

Si aspiramos a la totalidad debemos seguir el camino de la naturaleza y perseguir el difícil objetivo de conciliar los opuestos.  
La única forma posible de reconciliar los opuestos consiste en trascenderlos, es decir, en llevar el problema a un nivel superior en el que las contradicciones puedan resolverse.

Quien ha integrado su propia sombra emana calma.

El principal aprendizaje debe tener lugar en las entrañas de nuestra propia vida.

Cuanto más dispuestos nos hallemos en sacrificar la voluntad del ego, más oportunidades tendremos de vernos conmovidos por algo superior al ego.

El lugar de encuentro de esta relación de opuestos es el mismo corazón del hombre. Sólo seremos conscientes de que somos Luz cuando seamos capaces de abrazar compasivamente el lado oscuro de la realidad.

Todos los caminos conducen a la profundidad del Ser, tan sólo hay un punto de encuentro para entrar en dicho estado de amor y lucidez y ése es el AHORA.

Para la mente lúcida no hay ni pasado ni futuro sino sólo este único momento que llamamos "el eterno ahora".

Hay medios, como el Zen, que ayudan al despertar de la propia naturaleza esencial y, por lo tanto, a la profundidad del ser.

Se trata del descondicionamiento de la mente que es una forma de nombrar la Iluminación.

El "liberado" ve el mundo que nosotros vemos pero no lo mide y divide de la misma manera que nosotros.

Es como si su percepción no considerara la realidad como dividida en sucesos y cosas separadas.

El camino de liberación consiste en el progresivo desprendimiento o vaciamiento del ser esencial de toda identificación.

El camino para elevarse a Dios es aquel que consiste en descender en uno mismo. Se trata de entrar en contacto con las fuerzas más profundas de uno mismo.

Desde lo profundo de uno mismo se da una gran compasión por los seres humanos que sufren debido a los intentos mismos que hacen por liberarse. En este sentido, el amor y la iluminación no son diferentes o bien la compasión y la lucidez no están separadas.

Todos los sistemas de liberación, al señalar la experiencia del satori son coincidentes al expresar que integran los dos caminos atribuidos a la mente y al corazón, es decir a la lucidez y al amor.

Nirvana no es la desaparición ni el paso a un estado de pasiva "colgadera" sino un estado de plenitud que no puede definirse y que por tanto es inconmensurable e infinito.

La experiencia profunda no está accesible para el observador superficial.

Las ilusiones y apegos de los primeros tiempos de la condición humana forman parte de un pensar egocéntrico y conceptual que oscurecen la profundidad.

Para la visión profunda hemos primero de relajar los órganos de la visión, pero no es simplemente la quietud de la mente sino una especie de desasimiento mental.

El ser humano despierto usa su mente como un espejo, no aferra nada, no rechaza nada, recibe pero no conserva.

Cuando estamos en nuestro ser, más que pensar y hablar, sentimos y actuamos.

El Satori es la visión intuitiva interior en contraposición con la aprehensión intelectual. Es un nuevo punto de vista para la contemplación del mundo. La toma de conciencia o Satori, sucede a modo de un relámpago intuitivo o súbito despertar.

El Satori es lo contrario de la confusión.

Se necesita el entrenamiento continuo a fin de que la conducta y el nivel de nuestro ego concuerde con nuestro nivel de conciencia.

Las cosas exteriores ya no afectan a una consciencia centrada en el Ser.

No se trata de ver una cosa distinta sino que se ve de otro modo. Cuando la mente se libera de nociones tales como lo sagrado y lo profano, el vacío y la forma, lo propio y lo ajeno, la verdad aparece.

Inherente a la naturaleza del Ser es la paz profunda.

En el Ser, como consecuencia de alcanzar un nuevo estado, conseguimos una notable serenidad y sensibilidad en la vida cotidiana, un incremento en la capacidad de empatía hacia los demás, un mayor anclaje de la consciencia en la propia interiorización y una activación extraordinaria de la lucidez.

Por el hecho de abrir la consciencia a niveles más profundos, desbloqueamos determinados aspectos del inconsciente y, en consecuencia, se disuelven bolsas emocionales no resueltas.

En el Ser, la paz y la alegría se dan sin objeto que las "cause", es decir que se puede vivir en la paz profunda en plena compatibilidad con el dolor.

El primer paso de la identidad transpersonal es el observador.  
El punto elevado del péndulo equivale a la posición del observador.  
El extremo del péndulo, "el que viene y va" equivale a la mente observada.  
El testigo no piensa, observa a la parte que piensa.

Descansando en la consciencia simple, clara y omnipresente no hay ningún yo separado.

Existen una serie de niveles de desarrollo:  
En el primero, tomamos consciencia del plano físico.  
El segundo corresponde al plano emocional.  
En el tercero se desarrolla el plano mental.  
Y el cuarto pertenece a la esfera de la autoconciencia, al reino de la sabiduría y de la experiencia de la totalidad, un ámbito del espíritu.

Hablar del Ser es hablar de lo TRANSPERSONAL.  
TRANS-PERSONAL = más allá de la persona.  
Lo transpersonal va más allá de lo personal y por personal entendemos lo temporal, lo estrictamente ligado al ego.

Y cuando hablamos de lo transpersonal lo relacionamos con la espiritualidad.  
Y es que somos seres espirituales.  
Lo transpersonal es de algún modo derivado de lo espiritual.  
Si tuviéramos suficiente consciencia de esto, más que dedicarnos a remendar problemas, pondríamos todo nuestro empeño en derribar las barreras que nos mantienen separados de nuestra identidad divina.

El aspecto transpersonal nos sugiere abrirnos a nuestras dimensiones interiores. Asistir a la expresión interna de la esencia implica abrir todas las ventanas y puertas de nuestro Ser.

En realidad no se trata de cumplir nuevas obligaciones sino de ir descubriendo quién soy realmente.

Las experiencias transpersonales implican una ampliación de la consciencia, más allá de las fronteras habituales del ego, y más allá del tiempo y del espacio.  
Es un estado continuo de comprensión y ampliación.

Lo transpersonal tiene que ver con el Yo Superior, con El Profundo, con el maestro interior, con el alma, con la creatividad, con las "experiencias cumbre", con la intuición, con la sanación, con la energía sutil.

La dimensión espiritual contiene cualidades específicamente humanas: la búsqueda del sentido de la vida, el ejercicio de la creatividad, el ámbito de la intuición, la experiencia interior de la fe, la visión de lo que podemos llegar a ser, la capacidad de amar más allá,...

También encierra cualidades tales como el desapego o facultad de distanciarnos de nosotros mismos y observarnos.

Asimismo es espiritual la autotrascendencia y la capacidad, tanto para entregarnos a las personas que amamos, como a las causas en las que creemos.

Entrar en todo este nivel de consciencia, podría considerarse como vocacional y vocación quiere decir literalmente "sentir la voz".

Hablar de lo transpersonal es hablar de "experiencias cumbre", de "experiencias místicas", son experiencias que trascienden la conciencia egóica.

Las personas que han tenido experiencias de este tipo suelen experimentar una serie de transformaciones personales, que llevan entre otros a: un aumento del aprecio por la vida y la naturaleza, una intensificación de la alegría, una mayor tolerancia, más ecuanimidad frente a las dificultades, mayor solidaridad...

¿Cómo acceder al plano transpersonal?  
¡Sigue caminando!

En el mundo de lo transpersonal, "la entrega y la apertura" son mucho más importantes que el control y el orden.  
Es un estar abierto al cambio.

Y es que para renacer a un nivel superior, es necesario previamente morir a la propia historia.

El crecimiento integral de la persona implica la renuncia de nuestra historia más pequeña, desprendimiento que posibilita el despertar a la "nueva" y más amplia visión.

El budismo el taoísmo hablan de soltarse de todos los apoyos, externos e internos, como un estar apoyado en el Vacío. En algo que, visto desde fuera, sólo se puede describir como absolutamente nada –si bien una de las nada más fértiles.

Podríamos decir que este Centro es nuestro verdadero Ser.

Las capas exteriores constituyen nuestro carácter. Nuestro ser exterior es el sistema de respuestas fijas que denominamos "nuestra personalidad".  
En la medida que nos identifiquemos con nuestra personalidad, somos el "pequeño sí mismo", el "ego".  
Cuando lo fundamental es "**Ser Uno Mismo**" y poner el énfasis en la Autenticidad.

## \* ESPONTANEIDAD

¿Qué es la espontaneidad?

Podríamos estar más cerca de la respuesta si definimos lo que no es:

Y no es impulsividad, no es la mera expresión de deseos fuertes y emociones.

Hablamos de una espontaneidad con conciencia y deliberación.

La verdadera naturaleza del hombre es la integridad. Únicamente en la espontaneidad y en la capacidad de deliberar integrada, el hombre toma una decisión saludable.

Porque tanto la espontaneidad como la deliberación están en la naturaleza del hombre.

El tema de la Espontaneidad nos lleva al tema de SER UNO MISMO.

La idea de ser verdadero con uno mismo implica la existencia de un "sí mismo".

Si este término (el sí mismo) ha de tener algún significado, ése tiene que ser la contrapartida de la estructura del carácter –que por definición, es lo condicionado-. El sí mismo tiene que ver con lo no condicionado.

Por tanto, hablar de Espontaneidad tiene que ver con tu VERDADERO SÍ MISMO, con tu VERDADERA ESENCIA.

Mientras hayan subpersonalidades con límites entre sí, no puede haber un sí mismo con el cual uno se pueda sentir verdadero.

Y mientras haya "carácter", hay una estructura defensiva y subpersonalidades.

Lo único que se puede denominar Sí mismo es una TOTALIDAD INTEGRADA.

El asunto de la espontaneidad no se puede separar del asunto de la integración.

Hablar de Espontaneidad es hablar de Autenticidad.

## \* AUTENTICIDAD

¿Qué es la autenticidad?

La autenticidad es SER REALMENTE UNO MISMO y del todo en cada situación.

¿Qué no es la autenticidad?

Ante todo no es autenticidad el automatismo.

El automatismo, sea el que sea, por adornado que esté, está ya por definición en oposición con la autenticidad.

Automatismo quiere decir que algo está actuando en virtud de un principio de funcionamiento en circuito cerrado, es decir que se trata de algo adquirido, ALGO EXTRAÑO A UNO MISMO, aunque esté incorporado a nosotros.

Tampoco es autenticidad, aunque a veces se suele confundir con ella, la impulsividad.

Los que creen que lo auténtico es dar salida a los impulsos en el momento en que se presentan están en un error.

La impulsividad es simplemente la expresión de algo de lo que hay dentro, pero no de lo que es más central, más esencial, sino de un aspecto o de una tendencia desordenada.

La autenticidad es una respuesta inmediata, directa, inteligente, sencilla, ante cada situación. Es una respuesta que se produce DESDE LO MÁS PROFUNDO DEL SER, una respuesta que es completa en sí misma, y que, por lo tanto, no deja residuo, no deja energía por solucionar, no deja emociones o aspectos por resolver.

La autenticidad es la SENCILLEZ. Es lo más sencillo que hay, porque es lo que surge después de que se ha eliminado lo complejo, lo compuesto, lo adquirido.

La autenticidad es la expresión MÁS GENUINA de la libertad interior, libertad ésta que está en oposición a todo condicionamiento, que es la expresión directa de nuestro ser más profundo.

Otro aspecto de la autenticidad es que proporciona la EVIDENCIA, la CERTEZA, la CLARIDAD, en cada momento, para valorar toda situación.

En realidad, la situación implica ya en sí misma, nuestra respuesta, porque la situación y nuestra respuesta no son dos cosas distintas, sino que constituyen una sola cosa. Esto solamente es posible verlo cuando la mente no está dividida, cuando la mente no separa al sujeto del objeto, cuando la mente está abierta y percibe, en un solo campo de visión todo lo que está sucediendo en aquel instante.

La Autenticidad es SER Y ESTAR EN EL CENTRO, por lo tanto en el punto óptimo para encaminarse en cualquier dirección.

La Autenticidad es, al mismo tiempo, una experiencia constante de SATISFACCIÓN, de GOZO, de FELICIDAD, porque se está viviendo ese contenido PROFUNDO, ese contenido de PLENITUD.

Nosotros, en nuestra esencia más profunda, no somos nada de lo que viene del exterior. En nuestro interior se encuentra esa capacidad de vivir, esa capacidad de crecer, de existir.

Vamos asimilando nuestra capacidad a través del desarrollo de nuestra potencia interior. Del interior surgen la fuerza y el potencial.

Una cosa es la personalidad global en la que se dan datos, hechos, modos de conducta que hemos asimilado del exterior. Y otra es buscar lo que es NUESTRA VERDAD GENUINA, lo que nosotros queremos decir cuando decimos "Yo", y nos daremos cuenta de que "eso de fuera" es variable y que hay una noción de identidad que no depende de eso, sino que es permanente.

En todo ser humano hay algo GENUINO detrás de sus propias operaciones vitales, afectivas y mentales, que le está diciendo que "ES".

Este "Yo" (esencia) es la fuente de donde surge toda nuestra energía vital, toda nuestra fuerza moral.

Nuestra vida es un desplegamiento progresivo de esa fuerza que hay dentro, y lo exterior no es otra cosa que un medio para que esa fuerza se actualice, se ponga en acción, se convierta en experiencia completa.

La vida no es una incorporación de fuera hacia dentro, sino, sobre todo, un desplegamiento de dentro hacia fuera.

Nuestro "Yo" (esencia) es la fuente de toda capacidad de conciencia, de conocimiento. Todo lo que uno es capaz de comprender, de entender, no le viene producido por el exterior. El exterior nos da los datos, nos presenta los hechos, pero la capacidad de comprender la verdad que pueda haber allí es siempre un proceso interno que surge de lo más PROFUNDO de uno mismo.

El hecho de comprender viene de una capacidad INTERIOR.

También el "Yo" central es la fuente de toda nuestra capacidad de goce, de satisfacción, de alegría, de paz, de felicidad. Todo esto no es algo que nos dé el exterior, aunque nosotros lo creamos así y, en virtud de esta creencia, luchemos por unos beneficios exteriores y nos sintamos desgraciados cuando estos beneficios se frustran.

Creemos que la felicidad nos vendrá en consecuencia del éxito, de la correspondencia en el amor, de la obtención de un cargo determinado, de lo que sea, -siempre del exterior-. No obstante, es muy claro que toda nuestra capacidad de goce surge solamente cuando ALGO DENTRO DE NOSOTROS es lo que contesta a lo externo.

Es nuestra respuesta interior la que produce el goce: el exterior lo provoca, lo despierta, lo estimula, pero no lo produce.

No es la cosa (de fuera) lo que da la felicidad; la cosa sirve de reactivo para que algo en nuestro interior responda.

Debemos entender que, al hablar de este "Yo" (esencia), no estamos hablando de una entelequia, sino de algo que es la fuente de todo lo que estamos valorando en nuestra vida concreta. Se trata de un potencial extraordinario.

La Autenticidad no es nada más ni nada menos que el aprender a tomar contacto con esa Realidad Central, con este "YO ESENCIA".

Cuando en un ser humano **se produce esta conexión con su centro**, y puede entonces **responder directamente desde allí**, es el momento en que **la respuesta es auténtica**, es **lo suyo**, es **lo más verdadero que hay en él, lo más completo, lo más total**.

En ese momento es cuando UNO ES REALMENTE AUTÉNTICO.

## \* ESPIRITUALIDAD

El término de espiritualidad hasta hace bien poco se ha asociado con las creencias religiosas y el consiguiente prejuicio en todos aquellos casos en los que se ha recibido una mala educación religiosa. Una educación autoritaria y basada en valores morales "externos".

El término espiritual, con esta última acepción, tiene ciertas connotaciones intimidatorias para muchos de nosotros porque evoca los recuerdos infantiles de la religión formal en la que hemos sido educados.

Y es que la religión se ha limitado en muchas ocasiones a tratar de ajustar nuestra vida a una serie de ideales imposibles, un hecho que por lo general, reportaba más sufrimiento que felicidad, donde la culpa y la hipocresía estaban presentes.

Hoy en día comprendemos que todo esto tiene **muy poco que ver** con la **auténtica espiritualidad**. Y cuando esto sucede lo experimentamos ante todo como una gran liberación. Una liberación como superación de una limitación.

Y es que **no se trata** tanto de cumplir nuevas obligaciones o de adoptar **nuevos mandamientos** como de **IR DESCUBRIENDO QUIÉN SOY REALMENTE**.

El término "transpersonal" evita "topar con las iglesias" y permite encuadrar la espiritualidad en la **EXPERIENCIA INTERIOR** (personal), que es única e individual.

Cuando hablamos de lo transpersonal lo relacionamos con la espiritualidad. Y es que somos seres espirituales.

Lo transpersonal es de algún modo derivado de lo espiritual.

Si tuviéramos suficiente conciencia de esto, más que dedicarnos a remendar problemas, pondríamos todo nuestro empeño en derribar las barreras que nos mantienen separados de nuestra **identidad divina**.

Decir también que hablar de espiritualidad desde la óptica de la PSICOLOGÍA ha sido un riesgo e incluso una contradicción según el enfoque psicológico considerado.

La irrupción de la PSICOLOGÍA HUMANISTA en Occidente, a la que se llamó tercera fuerza respecto al psicoanálisis y al conductismo, vino a modificar esta situación.

Ésta trató de sobrepasar los límites tradicionales de la Psicología, para incluir métodos de comprensión de la EXPERIENCIA HUMANA y la experiencia del POTENCIAL de cada uno.

Se centraba en las experiencias que favorecen la REALIZACIÓN DE SÍ MISMO, la responsabilidad individual, AUTENTICIDAD y trascendencia.

Y proponía una percepción de la PERSONA TOTAL: corporal, mental, emocional y espiritual”.

A partir de aquí se ha desarrollado un movimiento que ha dado en llamarse “PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL”.

En este sentido el término transpersonal es otra manera de referirse a lo “espiritual”.

Espiritual, como dije antes, no en el sentido de creencias religiosas, credos o seguimientos a personalidades supuestamente iluminadas, sino en el **grado de amor y expansión de consciencia** que un ser humano ha alcanzado a lo largo de su vivir.

Para Maslow (y con el que me identifico completamente) LA VIDA ESPIRITUAL ES **la parte más elevada** de la vida biológica.

Es **parte de la esencia humana** y una característica de **nuestra naturaleza**.

Es parte del **verdadero yo**, de **la propia identidad**, de **la humanidad realizada**, expresada mediante **la espontaneidad absoluta**.

Para Jung la espiritualidad auténtica es parte integrante de la espiritualidad humana.

Y, por último, diferenciamos el Alma del Espíritu.

El camino del Espíritu es estrecho y ascendente, pero el camino del alma que es previo al del Espíritu, por el contrario, discurre de manera sinuosa, perturbadora y descendente.

El camino del alma es el camino de la iniciación a nuestra propia humanidad. Es por ello que el objetivo no consiste en llegar a ser “buenos”, sino en llegar a ser auténticos y reconocer nuestra oscuridad siendo conscientes de la negatividad.

En ese camino, la enfermedad y las dificultades, son uno de los principales métodos de nuestra alma para comunicarse con nosotros.

### \* AUTORREALIZACIÓN – MISMIIDAD POTENCIADA

Según Maslow es una **tendencia** que muestran universalmente los **seres humanos**.

Se define como **el desarrollo completo de todas las potencialidades psíquicas y afectivas del ser humano**.

Con el objetivo de ayudar a las personas **a ir "más allá" de sus necesidades básicas** creó el término de "metamotivación" dirigido hacia la **Autorrealización** que brota una vez que se ven satisfechas las motivaciones de la escala inferior.

En su famoso triángulo, tras haber satisfecho las necesidades fisiológicas, las de seguridad vital y personal, las de amor y afecto, las intelectuales o cognitivas, las estéticas y morales, finalmente aparece la necesidad de autorrealización.

Maslow apunta a **la vocación** desde **el impulso de mejora**.

Afirma que existe un factor supracultural que puede enjuiciar cualquier cultura, en la medida en que dicha cultura fomente o apague la autorrealización, la plena humanidad y la metamotivación.

De hecho una cultura puede ser sinérgica con la esencia biológica o antagónica a ella.

Nos dice que **el verdadero desarrollo del hombre** depende de **su comunión con lo que lo trasciende**.

Maslow sugiere que se puede ver la fusión mística o cumbre no solamente como **la comunión** con lo que es más digno de amor, sino también como la fusión **con lo que ES**, porque uno pertenece a ello.

Esta creciente confianza nos permite comprender que básicamente **somos uno con el cosmos** en lugar de ser extraños a él.

Insiste sobre **la creatividad** de la persona misma y postula que cada persona **es su propio proyecto y se hace a sí misma**.

Maslow nos dice que la personalidad consiste en un proceso de **maduración** que aspira a **desarrollarse íntegramente** a través de un proceso de **autorrealización**.

Sin embargo, muchos individuos son incapaces de alcanzar un crecimiento psicológico completo y se quedan en los tramos inferiores del triángulo.

De esa manera arrastran una existencia insatisfecha o, al menos, no realizada plenamente.

Según Rogers, existe un YO AUTÉNTICO en cada individuo **que busca desarrollarse plenamente** en pos de alcanzar su autorrealización.

**Sin embargo ese yo auténtico choca en ocasiones contra las expectativas que los demás esperan de nosotros (a veces, incompatibles con los verdaderos intereses de nuestro yo auténtico).**

Se produce así una lucha entre nuestros deseos y los deseos de los demás para con nuestra vida.

**Si cedemos** ante la presión social de los otros, **llevaremos una vida inauténtica** y alejada de nuestros verdaderos intereses, apareciendo entonces **trastornos psíquicos y de conducta**, reveladores de **una vida insatisfecha**.

En cambio, **si conseguimos seguir nuestras inclinaciones (nuestra vocación)** en contra de la presión social, **alcanzaremos la autorrealización y, con ello, la estabilidad psíquica y la felicidad personal.**

## \* MOTIVACIÓN

Podemos definir la motivación como la tendencia orgánica y psíquica que dirige la conducta hacia la **consecución de metas** o hacia la **satisfacción de necesidades** (básicas o adquiridas).

En lo que concierne a la psicología hay que decir que el concepto motivación tiene significaciones diferentes según sea utilizado por una u otra rama de la Psicología.

Los organismos poseen necesidades que deben ser satisfechas en la medida de lo posible. Y **la propia aparición de la necesidad "impulsa" al organismo a ejecutar ciertas conductas destinadas a satisfacerla.**

Pues bien, a ese impulso que nos mueve a obrar en una dirección determinada y con una perseverancia continua hasta culminar el proceso, lo denominamos **motivación.**

Por eso resulta más fácil actuar de determinado modo cuando se está motivado a hacerlo, que cuando no.

Existen dos grandes tipos de necesidades, cada una de las cuales "dispara" un tipo específico de impulso:

- Las primarias o necesidades instintivas, fundamentales para la supervivencia (por ejemplo, alimentarse).
- Las secundarias o necesidades sociales, adquiridas en el fruto de nuestras relaciones con los demás (por ejemplo, divertirnos, acumular conocimientos que nos ayuden a entender el mundo, etc.).

A veces la motivación expresa una tendencia natural del ser humano: la de búsqueda de lo desconocido, la de crear.

La motivación también se pone en marcha cuando nuestro objetivo consiste en alcanzar algo valioso desde el punto de vista humano (valores afectivos, sociales, etc.).

Las teorías humanistas dirían que motivación serían aquellos impulsos que mueven a la persona hacia la realización de sus valores vitales, personales y culturales.

Según Maslow, y como acabamos de ver, existe una predisposición innata hacia la autorrealización personal, que es la principal fuente de energía de la motivación.

Admite, no obstante, la motivación por carencia o déficit, pero afirma que es más importante lo que él llama "MOTIVACIÓN POR INCREMENTO": la búsqueda de una maduración personal que engloba acciones creativas, el incremento del conocimiento, la voluntad de ser justos, etc. etc....

En suma, el hombre, aparte de sentirse **motivado** para la satisfacción de necesidades primarias, fisiológicas, cognitivas, morales, sociales,... también aspira a **satisfacer las profundas o espirituales**.  
**Aquellas que dan auténtico sentido a nuestra vida.**

## \* MADUREZ

En términos psicológicos, la podríamos definir como:

Fase donde se alcanza un **máximo desarrollo de nuestras potencialidades**.

Podemos hablar de distintos tipos de madurez:

Madurez de la personalidad (cuando un sujeto ha desarrollado plenamente sus rasgos psíquicos generales), madurez sexual, afectiva, intelectual, etc.

Obviamente, y como sabemos, todos los individuos no alcanzan la madurez en las mismas edades cronológicas, puesto que *el desarrollo de cada persona depende de numerosísimos factores individuales*.

Madurar supone **desarrollar los propios recursos**. Desarrollar capacidades. Ser autosuficientes. Con capacidad de autogestión. Asertivos. Con autoestima propia. Capacidad de automotivación. Responsabilidad. Y una serie de valores como compromiso, honestidad, disciplina, empatía, etc. etc. entre otros.

En definitiva, es **un desarrollo personal íntegro**.

Podemos decir también que una persona es madura, equilibrada y estable:

- Cuando **se conoce** a sí misma, sus aptitudes, recursos y limitaciones.
- Es **realista** y **se acepta**, sin renunciar a **mejorar**.
- Persigue valores personales nobles, éticos, sólidos.
- Se comporta con **franqueza, sencillez y naturalidad**.
- Tiene un **proyecto de vida** que incluye afectos, trabajo, cultura y dedicación a los demás.
- Se esfuerza por conseguir el **equilibrio** entre los sentimientos y la razón.
- **Vive el presente**, con **proyectos de futuro** y **asumiendo** las experiencias del **pasado**.
- Es **responsable de sí misma**, sabe **afrentar los problemas, perseverar** en sus metas y **aprender de los fracasos**.

## \* INDIVIDUACIÓN

Concepto elaborado fundamentalmente por Jung para describir **el proceso de realización de Sí mismo**.

Proceso mediante el que un sujeto **desarrolla su propia personalidad** en cuanto **individuo independiente**.

Entendiendo esa Individualidad como "nuestro carácter íntimo, único, incomparable, último, **su propio Sí**".

Hablar de Individuación nos llevaría, por otra parte, a hablar del sexto estadio –denominado “Centauro”–, que corresponde a **un nuevo proceso de integración**.

La clave de este estadio consiste en **sanar las divisiones propias del estadio anterior** (hablamos ya de un ser corpo-mental total).

Aquí **emerge el SÍ MISMO real** y el consiguiente **aumento de responsabilidad y autonomía**.

Ahora asumimos nuestro propio desarrollo (“yo creo mi mundo”).

Estamos ante un proceso de INDIVIDUACIÓN por el que pasa **toda persona desarrollada**.

Éste es **el estadio previo a los niveles propiamente transpersonales**.

El punto final del proceso del desarrollo del individuo dentro de los confines de su propia piel, porque trasciende los moldes del Ego Mental.

El desarrollo de este estadio nos abre a sensaciones de una **cooperación más profunda**, aunque **simultáneamente** es **el más individualista** de todos los estadios anteriores.

Cada paso de un estadio a otro supone una transformación que supone cuestionar todos los roles que uno ha estado desempeñando hasta ese momento.

Y vamos “saltando” de estadio en estadio hasta llegar a este último por:

- un “**impulso creativo**” (que lógicamente es opuesto al destructivo)
- un deseo de “**soltar**” (que lógicamente es opuesto a conservar).

## \* PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Podríamos definir sus propósitos de esta manera:

Interés por los procesos, valores y estados transpersonales, la conciencia unitiva, las metanecesidades, las experiencias cumbre, el éxtasis, la experiencia mística, el ser, la esencia, la trascendencia del Sí mismo, la meditación, los caminos espirituales, la compasión, la cooperación transpersonal, la realización y actualización transpersonales,...

La psicología transpersonal apunta al campo de la investigación psicológica incluyendo áreas de la experiencia que hasta entonces se habían soslayado.

El término transpersonal alude a las experiencias que afectan a la CONCIENCIA y a una EXTENSIÓN DE LA IDENTIDAD que va MÁS ALLÁ de la individualidad y de la personalidad.

Se nutre tanto de la ciencia occidental como de la sabiduría oriental en un intento de integrar ambos conocimientos en lo referente al desarrollo del potencial humano.

Dentro de estos términos, la realización de dicho potencial tiene que ver con **trascender los límites del ego**, entendiendo por ego, el autoconcepto, *la imagen condicionada y empobrecida de nosotros mismos con la que nos identificamos*.

Podemos hablar indistintamente de psicología o de psicoterapia transpersonal, porque "la psicoterapia constituye de por sí un tipo de abordaje espiritual.

El mero hecho de prestar atención a lo que está ocurriendo en nuestro interior (como algo muy diferente a lo que debería estar ocurriendo o de lo que nos gustaría que ocurriese) puede ser considerado como un acto espiritual.

No olvidemos que la psicoterapia, tal como la entendemos actualmente, tiene un siglo de existencia, es muy reciente: anteriormente han sido las tradiciones espirituales las que se han ocupado de la conciencia y del desarrollo interior.

En la medida en que la transpersonalidad se ha convertido en un fenómeno de investigación se han ido acotando sus límites: lo que es y lo que no es.

Se diferencia lo transpersonal de lo pre-personal y de lo extrapersonal (lo paranormal, en general), tampoco es sinónimo de nueva era, ni de una nueva religión, etc.

Sin embargo sí se relaciona con: la intuición, la creatividad, las experiencias-cumbre de las que hablaba Maslow (no necesariamente extraordinarias sino ligadas a la vida cotidiana como la contemplación extasiada de un atardecer), etc.

Lo esencial del movimiento podría resumirse en lo que se denominaría "**una reespiritualización de la psicología**", después de los excesos cientificistas.

También se considera como una "**conducción psico-espiritual**" **sin que pueda separarse el proceso psicológico del espiritual.**

Wilber estableció su conocido mapa "el espectro de la conciencia", donde cataloga a las escuelas psicológicas en función del nivel de conciencia que contemplan, entendiendo que la personalidad humana es una manifestación o expresión en múltiples niveles de una sola conciencia.

También los enfoques terapéuticos pueden jerarquizarse según el nivel de conciencia en que operan.

Así Wilber señala, por ejemplo, que el psicoanálisis actúa en el nivel del ego.

Este nivel del EGO alude a la identificación del hombre no con su organismo psicosomático sino con una representación o imagen mental de su organismo total.

Se identifica con su ego, con una imagen de sí, escindiendo normalmente la psique y el cuerpo.

Además de esta dualidad psique-cuerpo, en este nivel opera la dualidad consciente-inconsciente, por eso aquí se ubican las terapias que comparten la creencia en la escisión entre la persona y su sombra y precisamente el proceso terapéutico consiste en restablecer el contacto con la sombra y reapropiarse de lo proyectado fuera hasta que el individuo adquiera una imagen de sí más exacta y aceptable, más correcta con su organismo total.

El nivel Transpersonal se caracteriza por la suspensión de todos los dualismos. Permite al individuo mirar con amplitud sus limitaciones emocionales y de todo tipo, lo cual significa que ha dejado de usarlas para deformar la realidad, es decir, que ya no se vale de ellas para interpretar neuróticamente el mundo.

Sería una posición de testigo supra-individual, como ocurre en las prácticas budistas o en la experiencia de arquetipos.

En un paso más allá se trasciende el sutil dualismo del testigo frente a lo testimoniado. Cuando la persona "despierta" ambos son la misma cosa.

Es la experiencia del universo por el universo, es la conciencia de la conciencia cósmica intemporal e inespacial de la que habla el budismo, el taoísmo, el sufismo,...

La exposición de Wilber sirve para expresar cómo **el desarrollo de la conciencia** es un proceso de **renuncia a las identificaciones** exclusivas, estrechas y parciales para **ir descubriendo otras más amplias y globales mediante el desapego.**

## \* PSICOLOGÍA HUMANISTA

Los humanistas parten de la **conciencia** en su relación con el mundo. Cada conciencia es una subjetividad, **un Yo que interpreta la realidad y le da sentido.**

El hombre en su naturaleza básica es bueno y a lo que **aspira** es **a su autorrealización**, que se puede alcanzar dejando que **cada uno desarrolle íntegramente su propia identidad.**

Los problemas de agresividad, frustración o las perturbaciones mentales surgen cuando no se permite el desarrollo de la naturaleza propia de ese yo.

Maslow habla de la motivación humana como radicalmente distinta de la animal.

El hombre, ante sí, tiene una serie de necesidades a satisfacer.

En la cúspide se encuentra la necesidad de **AUTORREALIZACIÓN**, que no es ya deficitaria sino de **CRECIMIENTO PERSONAL**, y cuya satisfacción no implica el abandono de su búsqueda; al contrario, cuanto más ha andado la persona el camino de su autorrealización, más gratificante le resulta seguir buscándola.

El hombre sólo puede llegar a ser feliz y a realizarse íntegramente si no se dedica únicamente a la satisfacción de las necesidades deficitarias, sino que aspira a **las propiamente humanas, y particularmente a la autorrealización**, la cual supone lo siguiente: **interesarse por los demás**, tener **objetivos de carácter universal** como la justicia o la ciencia **y no estar volcado exclusivamente en uno mismo y en el pequeño ámbito que cubre la vida y los intereses cotidianos**.

Rogers habla de la autorrealización como la expresión sincera y clara de nuestro Yo. Pero **las exigencias de los demás** y de la sociedad limitan y **sofocan este Yo auténtico**, entonces, el Yo adopta MÁSCARAS. No viviendo como él es realmente sino como lo que esperan que sea. Creándose en él un conflicto y una infelicidad que pueden llegar a la patología.

Para eliminar el problema, el psicólogo ha de ayudar a la persona a **integrar** todas sus experiencias y emociones en el concepto de **SÍ MISMO**: ha de **ELIMINAR TODAS LAS MÁSCARAS Y SER QUIÉN REALMENTE ES**.

#### \* TERAPIA HUMANISTA

Para los psicólogos humanistas, **todos los trastornos psíquicos** (salvo los debidos a causas genéticas) **están causados por los conflictos entre el YO AUTÉNTICO** del sujeto (sus verdaderos intereses, sus vocaciones, lo que él quiere ser) **y el YO IMPUESTO POR LOS DEMÁS** (que muchas veces entran en contradicción con la auténtica personalidad de éste).

Cuando los intereses entre ambas formas del Yo coinciden, se dan las condiciones propicias para que el sujeto vaya MADURANDO y desarrollando SU PROPIA PERSONALIDAD hasta alcanzar el ideal de la AUTORREALIZACIÓN.

Ahora bien, cuando surgen tensiones entre ellos, el sujeto, en la gran mayoría de los casos, cede ante las presiones de los demás y SE ALEJA de Sí mismo, provocándose entonces ESTADOS DE INFELICIDAD y problemas de adaptación, que adquieren muchas veces la forma de trastornos mentales.

Las terapias humanistas, por tanto, buscan una doble finalidad.

- Por un lado, hacer que el sujeto **sea consciente** de las causas del conflicto.
- Y, por otro, **promover su autoestima**, instándole a **QUE SEA ÉL MISMO**, que retorne a **sus auténticas vocaciones** para desarrollarse psíquicamente de acuerdo a lo que quiere ser.

=====

## **II PARTE**

### **NO SER TÚ MISMO - LA IDENTIDAD EGOICA Y MUCHAS SITUACIONES QUE NOS ALEJAN DE NUESTRO VERDADERO SER**

#### **\* IDENTIDAD**

***Antes que nada, definamos qué se entiende por Identidad.***

Genéricamente, la sensación intuitiva de SER UNO MISMO.

A lo largo del proceso de socialización, el sujeto llega a adquirir la noción de ser una unidad psíquica con características propias y, por tanto, diferenciadas de las del resto de seres. Lo que caracteriza a este proceso es que el individuo asume subjetivamente esos rasgos diferenciales, a los que integra en la unidad del Yo.

En las fases de crisis afectivas los fenómenos más susceptibles de experimentación son aquellos, entre otros, los que tienen que ver con la Identidad: "quién soy yo ante los otros".

#### **\* EGO**

***Si vamos a hablar de la Identidad Egoica, como una identificación con el Ego y por tanto con un "no estar en la Identidad Esencial", tendremos que definir qué entendemos por Ego.***

Antes que nada, decir que hablo del ego -no sano-, o sea, del que nos "atrapa" en la piel que realmente "no somos".

Es un ego que rompe la armonía entre la personalidad y la esencia.

Cuando estamos en el ego nuestra conciencia se encuentra dormida.

La personalidad, con bastante frecuencia, está "atada" al ego.

Podemos ser manejados como títeres por él.

¿Y que es el ego?

Pues ego es tanto aspectos como la pedantería, soberbia, celos, envidia, ira, odio, egoísmo, etc.

Pero también, el complejo de inferioridad, el sentirse disminuido, el tener miedo a juzgarse, el rol de víctima, el desinterés...

Cuando hay ego hay protagonismo (en un sentido u otro).  
Y cuando hay protagonismo no se sirve sino que se busca ser servido.

El ego es el que nos impulsa a hacernos protagonistas, a pensar siempre en nosotros...

A veces, cuando le expresamos a alguien que le echamos de menos lo hacemos diciéndole: te extraño, te necesito, te....., te....., te..... (siempre en función de nosotros).

Hasta el punto de que cuando sufrimos una pérdida, a veces más que porque falte "esa persona" es por lo que "nosotros" la necesitamos.

Aquel que tiene más ego, más afán de dominio, más afán de protagonismo, es el que más sufre.

Si tengo determinado problema y veo que cambiando mi fachada agrado, puede ser que mi yo esté más cómodo, pero ¿qué es lo que está cómodo? Pues mi ego!!

El ser humano encarnado en este mundo puede llegar a tener una tremenda dosis de egoísmo, y en muchos casos llegar a roles muy materialistas que le adormecen de la capacidad de "darse cuenta" de lo que es y no es importante. De aquello que merece la pena de verdad.

Y hablando de egoísmo nos podríamos preguntar:

¿Y que es el EGOCENTRISMO?

Pues con esto se expresa el modo de ser y comportarse de un individuo que interpreta el mundo y todas sus relaciones únicamente desde su Yo individual, sintiéndose así el centro de todo cuanto ocurre.

El egocéntrico, pues, nunca se sitúa en la posición de los otros para tratar de comprender puntos de vista o perspectivas diferentes a la suya propia.

Aquel que no ve más allá de sí mismo, aquel que no ve más allá de sus propios ojos, no está capacitado para dar nada a nadie, no está preparado para entregar el altruismo a la humanidad.

La soberbia causada por el ego impide a la humanidad aceptar nuevos paradigmas.

¿Somos conscientes de lo profundamente vanal de las luchas, peleas y discusiones sin fin,...? Y es que "identificados con el ego" caemos frecuentemente en esto.

El ego es el yo inferior, el susceptible, el que busca sobresalir, el que se ofende, el que duda de todo, el que quiere crecer aún "a costa de"....

Cuando se producen desequilibrios, es porque el ego se halla involucrado.

Es difícil, sin un firme compromiso, desprenderse del ego porque aunque nos cause dolor, proporciona goce inmediato, satisfacción inmediata y esto de alguna forma "nos atrapa".

Hay una serie de signos que evidencian que nos domina el ego:

- Cuando pedimos reconocimiento por alguna cosa que hemos hecho y nos enfadamos por no haberlo obtenido.
- Cuando intentamos atraer la atención hablando de nuestros problemas, - contando nuestras historias o montando alguna escena.
- Cuando damos nuestra opinión sin que nadie nos la pida y no viene a cuento en esa situación.
- Cuando estamos más atentos a la impresión que causamos en nuestro interlocutor que a la vivencia en sí misma de estar con esa persona y al respeto y consideración que la misma merece.
- Cuando usamos a la gente como espejo de nuestro ego o para que potencien nuestra vanagloria.
- Cuando queremos impresionar a los otros a través de nuestras posesiones o conocimientos o nuestro físico o nuestro nivel social, etc.
- Cuando reaccionamos con ira contra una situación o una persona.
- Cuando nos tomamos las cosas como algo personal y nos sentimos ofendidos por cualquier cosa.
- Cuando creemos que nosotros tenemos razón y que son los otros los que están equivocados.
- Cuando queremos parecer importantes.

Al alimentar el ego las personas se cuestionan todo.

Se cuestionan por qué viven, por qué trabajan, por qué tienen determinado padecimiento, por qué tienen determinada familia, etc. etc.

Todos los "por qué" vienen del ego

El ego es el que nos debilita:

Es el que nos hace discutir, nos dificulta pedir perdón, nos dificulta ser humildes, nos ofendemos -y no por los demás- sino por nuestro ego...

En el caso del ego la dependencia es muy fuerte porque el mismo ego hace que la persona goce con sus roles... Los roles provocan "un disfraz" de goce y éste es precisamente el que dificulta que seamos el verdadero dueño de nosotros mismos.

Y es que nos dejamos llevar muy fácilmente por esos roles, sean de víctima, de susceptibilidad, de irascibilidad, de poder, etc. creyendo que somos el amo cuando realmente estamos siendo esclavos.

Evidentemente, este tipo de goce, después, nos pasará "factura" y caeremos en una enorme insatisfacción.

Muchas personas confunden el ego con su yo, con su propia persona. Es decir, no lo toman como lo que es, un rol, sino que piensan que son ellos mismos.

Confunden al personaje con el actor.

¿Cómo vencer al ego e integrar los yoes?

Pues gozando con el Servicio.... Al gozar con el Servicio no se precisa ningún otro tipo de goce, porque ya goza pensando en el otro.

Es muy difícil ser felices en el plano físico, porque el ego nos impulsa a "necesitar". Y solo se puede ser verdaderamente feliz en el Servicio a los demás.

Vivir en el ego, hastía. Vivir en el servir, produce gozo.

Uno no se pone como actor principal, ni siquiera como figura de reparto, sino que directamente no figura.

Goza dando. Y gozar dando no significa que se prive de su propio goce.

El mezquino va a sufrir por él, por el no logro de alguna meta;

El altruista va a sufrir por cien metas no logradas, por cien entes que no lograron sus metas

Y el espíritu altruista va a dar todo de sí para que alguno de esos cien logre la meta deseada.

Las emociones negativas hacen crecer el ego.

Pero también tenemos emociones positivas y éstas propician el amor incondicional y otros muchos valores tales como la bondad, la caridad, la compasión, la generosidad y un larguísimo etcétera.

Desarrollemos el discernimiento.

Tener discernimiento significa saber lo que está bien y lo que está mal.

Sabemos que se producen conflictos a nivel familiar, a nivel laboral, en las comunidades políticas, etc etc. Las peleas se producen por el ego.

Cuando tendría que ser al revés, tendría que haber apoyo, altruismo y una gran vocación de Servicio.

La única manera que tenemos de no sufrir es desapegarnos. Y desapegarse o no necesitar, no significa no preocuparnos por el otro, sino tener más tiempo para dar al otro, y esto es lo importante.

No significa "desamor", sino lo contrario, "tener más tiempo para dar amor".

Cuando emprendemos un trabajo serio con nosotros mismos, vamos desintegrando el yo-ego y liberando proporcionalmente la Esencia que se encuentra embotellada en el yo y, esas partículas de Esencia liberadas, se van sumando a la Esencia Divinal.

En la esencia, en la conciencia –y no en el ego- es donde se encuentran los datos indispensables para la regeneración, para la Auto-Realización íntima y la vivencia completa.

De ahí la necesidad de salir del ego mediante trabajos conscientes.

Y despertar la conciencia.

Al liberar la esencia, tenemos varias ventajas:

- La capacidad de orientarnos y de dirigir sabiamente nuestros pasos y conducirnos hacia la liberación final.
- Nos permite vivir las experiencias directas, vivencia luminosa y confirmación práctica.

En la esencia –y no en el ego- está la espiritualidad, la sabiduría, nuestro Padre y todo lo que necesitamos para la Autorrealización íntima del Ser. La Esencia nos confiere belleza íntima; Y de tal belleza emanan la felicidad perfecta y el verdadero Amor.

El espíritu es el que vino para servir, para dar. Es el que vino -mediante el amor- para vencer todo el odio acumulado.

Con el despertar de la Conciencia se pueden conocer los Misterios de la Vida y de la Muerte, se puede experimentar eso que no es del tiempo, eso que es la Verdad.

El lenguaje de la conciencia es simbólico, íntimo y profundamente significativo.

Y... estemos siempre alertas!, nuestra parte egóica (lo que algunos autores denominarían "el estado condicionado del alma", o sea la constante "sugerencia" del mundo material), estará siempre "al acecho" aún cuando nos sintamos "muy elevados espiritualmente".

Así pues, mucha Atención. Atención y Conciencia.

Y... por último, y no lo olvidemos, el ego no se destruye sino que se integra!!

Sin embargo, idemos gracias al ego! porque –con su superación- nos ayuda a evolucionar.

\* YO

***Y hablando de Identidades (egoica, esencial) es obligado preguntarnos ¿Y qué significa "Yo"?***

El Yo, es un concepto originario de la Filosofía que ha sido y es usado con una amplia pluralidad de significados.

En sentido psicológico, habitualmente se utiliza para nombrar una realidad análoga a la conciencia, la identidad o la personalidad.

En la historia del pensamiento, el Yo ha sido entendido de varias formas, entre otras:

- Como sujeto de la conciencia y, por tanto, regulador de las funciones psíquicas básicas: percepción, memoria, pensamiento, etc.
- Como realidad sustancial separada del cuerpo (dualismo).
- Como sinónimo de mente.
- Como concepto unitario que designa el conjunto total de percepciones, ideas y experiencias que ha sentido el sujeto.

- Como modelo de la identidad personal y subjetiva.
- Como la parte consciente de la personalidad.

Todos poseemos una experiencia subjetiva, nítida del Yo, por cuanto nos "reconocemos" como un ser unitario, con unas propiedades más o menos estables, con una identidad propia que nos distingue de los demás, y con un modo de ser, actuar y pensar diferenciado.

Pero ese Yo unitario no permanece invariable sino que se encuentra en continuo cambio.

Esa dualidad entre lo subjetivo (mi vivencia del Yo) y la realidad objetiva (la sucesión de acciones físicas e ideas psicológicas) caracteriza la propia concepción del Yo.

Desde una perspectiva psicológica, entendemos por Yo el soporte de todos los hechos psíquicos (memoria, pensamientos, emociones, percepciones, etc.). Pero también la vivencia del Autoconcepto (es decir, la imagen que nos formamos de nosotros mismos).

Como rasgos característicos del Yo, Allport señala estos siete:

- Percepción del Sí mismo como cuerpo.
- Sentido de una identidad personal.
- Amor propio o estima hacia uno mismo.
- Imagen diferenciada del Yo.
- Extensión del Sí mismo hacia el mundo de los otros.
- El Yo como sujeto racional e intelectual que resuelve problemas.
- El Sí mismo como activador de los actos voluntarios.

En cuanto a las funciones del Yo, Hartmann distinguió entre:

- Funciones primarias: actividades como la percepción, el razonamiento, las emociones, el aprendizaje consciente, etc.
- Funciones secundarias: las vinculadas con su capacidad de reaccionar frente al medio, con los mecanismos de defensa y con las estrategias para enfrentarse a situaciones conflictivas.

Las dos escuelas de psicología que en mayor medida han manejado este concepto (aunque con distintas acepciones) han sido el Psicoanálisis y la Psicología humanista:

- Freud utilizó el término para designar una de las tres instancias del psiquismo humano (las otras dos son el Ello y el Super-Yo).
- La Psicología humanista, y en especial Rogers, concibió al Yo como una fuerza impulsora de la MADURACIÓN COGNITIVA y del DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD, es decir, de la AUTORREALIZACIÓN, objeto central de toda la Psicología humanista.

Rogers, nos hablará de un YO IMPUESTO, cuando no coincidan los verdaderos intereses de la persona, su verdadera vocación con las expectativas que los demás o la sociedad tienen sobre él y éste decide acceder a las mismas.

La Psicología Humanista propondrá que la persona siga sus propias inclinaciones (puesto que, según ellos, el ser humano es bondadoso por naturaleza) para alcanzar la felicidad personal y la autorrealización y conseguir así un YO AUTÉNTICO.

## \* AUTOCONCEPTO

***En esto de la Identidad, es fundamental este concepto.***

***Y es que una cosa es nuestra verdadera identidad –la Identidad Esencial- de la que, muy a menudo, no somos ni conscientes.***

***Otra cosa nuestro enorme potencial del que tampoco solemos ser conscientes***

***Otra es cómo nos mostramos al mundo, con qué cualidades y defectos, con qué forma de ser y de funcionar.***

***Y otra muy distinta es nuestro Autoconcepto, es decir, la persona que "creo" que soy que, muy frecuentemente, está muy infravalorada respecto a la realidad.***

***Y lo peor no es eso sino que toda nuestra vida la organizamos en torno a dicho autoconcepto, a la persona que "creo" ser.***

Autoconcepto es el modo según el cual la persona se percibe a sí misma.

Es decir, las características que se atribuye, así como las actitudes y sentimientos que experimenta respecto de sí.

La forma en la que la persona entienda a su propio yo provocará una serie de actitudes, sentimientos, opiniones,...

La mayoría de los procesos psicológicos, así como la conducta de la persona se organizan en función del autoconcepto.

En el autoconcepto aparecen 3 componentes:

1.- *El componente cognitivo:*

Es la **autoimagen**, donde se incluirán las creencias y opiniones que uno tiene de sí mismo, el modo como uno se percibe.

Correspondería a la descripción que cualquiera haría de nosotros. Así cuando nos dicen que somos por ejemplo, alegres, sinceros, tímidos, altos,...

2.- *El componente afectivo:*

Se expresa en la **autoestima**. Uno no sólo se define (autoimagen), también concede un valor a las características que se atribuye.

Y esa valoración puede ser positiva o negativa.

A esto es a lo que se llama autoestima.

Si la valoración que hacemos sobre nosotros es positiva, si nos aceptamos, nos queremos, creemos que merecemos cosas buenas, etc. tenemos una buena autoestima.

Por el contrario, la autoestima es baja si nos tenemos en poco, si consideramos que no somos merecedores de afecto, respeto o consideración, si no nos valoramos ni apreciamos.

### 3.- *El factor comportamental:*

El modo en que nos entendemos y nos valoramos va a predisponernos a comportarnos de una forma u otra.

Es decir, nuestra autoimagen y autoestima influyen en nuestra conducta. OJO!!! Así pues, pongamos mucha atención en esto.

Para la formación del AUTOCONCEPTO, son fundamentales los mensajes verbales y no verbales que los demás nos dan (feed-back”).

Sobre todo los de las personas cercanas, y muy especialmente, los de los padres, esencialmente durante el periodo de la infancia.

Por ello un cimiento fundamental para formar un buen autotconcepto es habernos sentido amados, valorados, respetados, por las personas que nos han rodeado en nuestra infancia, y muy especialmente por nuestros padres, porque así nos veremos como alguien valioso, respetable, digno.

También es importante el estilo educativo recibido.

Si ha sido el de mostrar inquietud por nuestro bienestar, aplicando normas adecuadas y utilizando más la recompensa y la motivación que el castigo.

O si no pusieron límites o estos fueron excesivos. O castigaron y premiaron sin criterios claros. Si no dieron importancia al logro del hijo o si no lo aceptaron tal y como es.

Si esto sucede, la autoestima y al autoimagen del niño se resentirán y en consecuencia su autoconcepto.

Decimos también esto:

Para responder a un ambiente en permanente cambio la persona necesita de “todas” sus posibilidades.

Sin embargo, **erróneamente, suele elegir** EL AUTOCONCEPTO que tiene de sí mismo **en lugar del “SÍ MISMO”**, lo que le lleva a una **situación empobrecida**.

Y es que el autoconcepto, como se acaba de comentar, consiste en seleccionar algunos aspectos de nuestra personalidad, identificarnos con ellos **y mostrarnos así de limitados** y previsibles ante el mundo.

Aunque la foto resultante es parcial y pobre, **la enarbolamos como identidad: “Soy esto y no aquello”**.

Paralelamente imponemos dicha foto a la percepción del mundo: **“Reconóceme tales rasgos, pero no sus opuestos”**, como una especie de acuerdo en la **ceguera**.

El paciente ha trabajado mucho para proveerse de un autoconcepto.

Este autoconcepto se conoce en psiquiatría bajo diversas denominaciones: formación reactiva, ideal del yo,...

**A menudo es un concepto completamente erróneo de sí mismo.**

Este autoconcepto no le puede brindar al paciente **ningún apoyo**; por el contrario, **le lleva a la desaprobación de sí mismo y aplastar cualquier expresión genuina**.

**Su verdadero Yo no puede crecer rectamente** y, además **su necesidad** de crear **medios artificiales y estratégicos** para su trato **con los demás**, le ha obligado a **vencer sus sentimientos, deseos y pensamientos genuinos...**

A esto añade un elemento de confusión: "ya no sabe quién es".

**Es una imagen idealizada a cambio de la cual la persona vendió su verdadero ser.**

Por ejemplo, el trabajo de polaridades es el antídoto a este empobrecimiento y falseamiento.

Porque supondrá **"salirse" del polo con el que se está identificando y vivir el otro para saber mejor quien es y llegar a un punto de equilibrio.**

Cada rasgo o aspecto del autoconcepto **debe incorporar su opuesto** como forma de **disolver esa pseudo-identidad** y acercarse a otra visión menos estática, **más espontánea y auténtica de sí.**

La salud del hombre integrado se caracteriza precisamente por esta fluidez que podemos llamar espontaneidad y deliberación.

Y es que **la verdadera naturaleza** del hombre es **la integridad.**

Únicamente en la espontaneidad y en la capacidad de deliberar integrada, toma una decisión saludable.

**El darse cuenta del campo total**, su responsabilidad por éste y **por el Sí mismo** como también **por el otro**, le dan **sentido y forma a la vida del hombre.**

\* ROL

***Hablar de Identidad Egoica es, entre otras cosas, hablar de Roles: ¡qué roles desempeño!, ¡con qué roles "me identifico"!***

Rol suele traducirse como "papel o representación social".

Con ella se designan los **papeles o representaciones** estereotipados que una persona lleva a cabo con la finalidad de **adaptarse a los patrones de conducta que caracterizan su estatus**, la pertenencia a grupos sociales, el ejercicio de su profesión, etc.

Por tanto, el rol se puede definir como el **conjunto de pautas estables y predecibles que ponen de manifiesto el "papel" asignado o asumido por el sujeto dentro de una estructura social concreta.**

El concepto de rol se halla íntimamente vinculado al de estatus.

Este último designa los niveles de prestigio, rango y reconocimiento social que tiene un rol determinado.

Una persona ejerce numerosos roles a lo largo de su vida.

La Psicología de orientación humanista ha prestado especial interés al concepto del rol.

Según ella, en muchas ocasiones los agentes sociales (familia, amigos,...) presionan a un individuo para que adopte roles socialmente bien considerados sin tener en cuenta las expectativas y deseos personales de ese sujeto, muchas veces contrarios a las expectativas que los demás esperan de él.

Se produce así una disonancia entre lo que el sujeto desea hacer y lo que le exige su entorno.

Cuando la persona cede, se ve forzada a **ejecutar roles que le resultan ajenos y alejados de sus auténticos deseos, surgiendo así la infelicidad y la frustración.**

Las terapias humanistas intentan entonces un doble procedimiento: por un lado, conseguir que el sujeto sea consciente de ese proceso de suplantación y se acepte cual es, independientemente de lo que piensen los demás;

Y por otro lado, **que "desaprenda" los roles** a los que se ha visto abocado por la presión social ejercida sobre él, sustituyéndolos por otros más en consonancia con sus deseos de autorrealización y con **su Yo auténtico.**

#### \* RESISTENCIAS

***Las Resistencias y Mecanismos de Defensa, cuando se convierten en negativos e innecesarios, significan para mí, un ejemplo claro de cómo ir por la vida llenos de frenos y corazas que nos alejan de lo Genuino y Espontáneo que alberga nuestra Autenticidad y nuestro Ser y nos hacen vivir multitud de Yoes, nada que ver con el Yo auténtico.***

Podemos definir las así:

Término psicoanalítico con el que se alude a los procedimientos inconscientes que el sujeto ejecuta para no reconocer y aceptar los deseos o traumas reprimidos.

En la obra de Freud a veces se equipara con la noción de "defensa". Aunque en la mayor parte de los casos se refiere con dicho término a las fuerzas que pone en juego el individuo para evitar la conciencia de lo reprimido.

La resistencia se manifiesta especialmente dentro de la terapia psicoanalítica, sobre todo en las reacciones de "huida" que manifiesta el paciente, bien sea una huida física (dejar de asistir a las sesiones), bien sea una huida psicológica (a través de los mecanismos de defensa se intenta, inconscientemente o al menos con una conciencia débil, ocultar los deseos reprimidos).

Pareciera que la misma "resistencia" fuera realmente el mal, ya que cuando no existe resistencia alguna, la energía no encuentra obstáculos a su paso y fluye en la armonía original, pero cuando aparece alguna resistencia, el movimiento disminuye, regresa y se detiene. La resistencia sofoca las emociones, disminuye el flujo de la energía y anula los sentimientos.

Y es que la vida es una fuerza dinámica y pulsátil. Y el mal sólo existe donde hay resistencia a la vida.

Jung afirmaba que el Dios vidente solo puede ser encontrado donde menos queremos mirar, en el lugar donde nos "resistamos" a buscar.

Sin embargo, otras corrientes psicológicas, como la Gestalt emplean la palabra "Resistencia" en un sentido distinto al que lo hace el psicoanálisis y no tiene una connotación negativa.

Así podemos poner estos ejemplos:

Es la resistencia eléctrica la que transforma la corriente en luz o calor.

Es la resistencia de los materiales la que permite a un puente realizar su función.

Y es que se pueden dar muchos casos en los que un mecanismo de defensa o de urgencia esté bien adaptado a una situación.

Sólo cuando los mecanismos se convierten en anacrónicos, rígidos o repetitivos dan a entender un funcionamiento patológico.

Primero deberán ser reparados y luego transformados en el transcurso de la psicoterapia.

### \* MECANISMOS DEFENSA

He tratado los siguientes:

DESENSIBILIZACIÓN  
INTROYECCIÓN  
PROYECCIÓN  
RETROFLEXIÓN  
DESVIACIÓN  
DESVALORIZACIÓN  
CONFLUENCIA  
DEFLEXIÓN  
PROFLEXIÓN  
EGOTISMO  
ANULACIÓN  
AISLAMIENTO  
REGRESIÓN  
REPRESIÓN  
FIJACIÓN  
FORMACIÓN REACTIVA  
SUBLIMACIÓN  
SUSTITUCIÓN  
IDENTIFICACIÓN  
RACIONALIZACIÓN  
COMPENSACIÓN  
AUTISMO  
PARANOIA  
NEUROSIS OBSESIVA  
HISTERIA

Son estrategias defensivas inconscientes que nos ayudan a **"protegernos"** de una realidad que nos resulta desagradable o inaceptable.

Nos permiten **evitar la angustia** que generan nuestras frustraciones o nuestros conflictos psíquicos.

En definitiva, son mecanismos para **permanecer inconscientes**. Esencialmente, una manera de permanecer **ciegos**.

Permiten, en un momento dado de la existencia, "sobrevivir", **"sobrellevar" una situación difícil**.

**Sin embargo, se instalan y perpetúan a menudo de forma excesiva y rígida.**

La mayor parte de las Resistencias funcionan como "Mecanismos de Defensa", es decir como **reflejos provisionales de seguridad**, pero que a menudo **resultan excesivos e inoportunos**: así pues, la armadura, considerada como una protección, **acaba siendo un estorbo y más molesta que útil**.

Y es que, cuando abandonamos "el campo de batalla", ya no necesito "la coraza", porque es una limitación para mis movimientos. En lugar de ser una ayuda, se convierte en un estorbo.

"Es peor el remedio que la enfermedad".

Se trataría pues, primero de detectar dichas resistencias, para después deshacerme de las que ya no necesite, o si se da el caso, en convertir mi armadura en algo más flexible y adaptable.

---

Hay una serie de **MECANISMOS DE DEFENSA** que se producen dentro de lo que se conoce como **CICLO DE SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES**.

Precisamente dichos mecanismos serán los que obstaculicen el paso de una fase a otra dentro de este ciclo, desde que nace una necesidad hasta que ésta es realizada y satisfecha.

Para comprender esto, veamos un ejemplo de este ciclo.

### CICLO DE SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES

El ciclo de satisfacción de necesidades es un enfoque dinámico que ayuda a comprender cómo una NECESIDAD nace, se desarrolla, se realiza y luego desaparece del primer plano.

Está compuesto por 7 etapas sucesivas:

- 1.- SENSACIÓN
- 2.- TOMA DE CONCIENCIA
- 3.- ENERGETIZACIÓN
- 4.- ACCIÓN
- 5.- CONTACTO
- 6.- REALIZACIÓN
- 7.- RETIRADA

Un ejemplo:

1.- Sensación:

Me noto la cabeza vacía, un poco irritado, mis tripas hacen ruido y ya no trabajo bien.

2.- Toma de Conciencia

Me doy cuenta de que tengo hambre

3.- Energetización

Dejo de trabajar, me levanto y voy a la cocina.

4.- Acción

Me preparo una rebanada de pan con queso

5.- Contacto

Me como la rebanada, la saboreo, la mastico y la trago.

6.- Realización

La digiero, asimilo... (y exclamo ¡delicioso!).

7.- Retirada

He acabado, no tengo más hambre, me levanto de la mesa y hago otra cosa.

En este ejemplo, el ciclo se ha desarrollado de manera satisfactoria y armoniosa.

Cada una de las 7 etapas se deriva de la precedente y desencadena la siguiente hasta la satisfacción de la necesidad.

### RESISTENCIAS O MECANISMOS DEFENSIVOS DENTRO DE ESTE CICLO

La resistencia es el freno que permite ir más despacio o incluso parar el ciclo que se ha puesto en marcha.

Entre cada etapa del ciclo es posible frenar o parar.

Puedo decidir libremente no ir más lejos, cortar el ciclo si, por ejemplo, lo percibo como demasiado peligroso, como inútil o formalmente prohibido.

Las resistencias son fuerzas dinámicas, vivas, creativas, gracias a las cuales puedo desviar la fuerza vital del ciclo de satisfacción de las necesidades hacia otra vía más interesante para mí en la situación actual precisa.

Por ejemplo, si un padre da un azote a su hijo de cuatro años, sin duda es más sabio llorar en un rincón que tratar de defenderse y devolver los golpes.

A la edad de cuatro años, se puede decir que es una buena resistencia.

Y así, podríamos poner muchos ejemplos que suceden en la vida real, en la vida cotidiana.

Otro ejemplo sería éste: imaginemos que somos atacados en la esquina de la calle por un atracador armado y nos pide el monedero. Sentiríamos una mezcla de cólera y de miedo. El ciclo normal sería destruir este obstáculo o huir. También podríamos pensar que es más interesante "resistirnos" a esa reacción espontánea, someternos provisionalmente al atracador y, más tarde, ir a expresar nuestro miedo y cólera a la comisaría de policía. Este sería un ejemplo de resistencia positiva y salvadora.

Lo malo es que a menudo **las resistencias se convierten en habituales y repetitivas**. Es **como si circulase en coche con el freno de mano echado**. Entonces las resistencias molestan, crean tensiones y bloqueos a nivel psicológico e incluso corporal.

En este momento, es cuando **las resistencias se convierten en obstáculos a mi crecimiento**, a una vida agradable.

En el esquema siguiente se exponen las Resistencias o Mecanismos defensivos que "se interponen" entre cada una de las fases del Ciclo de Satisfacción de Necesidades y que por tanto, "dificultan" o "impiden" pasar de una fase a otra y por tanto, satisfacer dicha necesidad.

1 - SENSACIÓN

**1- DESENSIBILIZACIÓN**

**2- INTROYECCIÓN**

2 - TOMA DE CONCIENCIA

**3- PROYECCIÓN**

3 - ENERGETIZACIÓN

**4- RETROFLEXIÓN**

4 - ACCIÓN

**5- DESVIACIÓN**

5 - CONTACTO

**6- DESVALORIZACIÓN**

6 - REALIZACIÓN

**7- CONFLUENCIA**

7 - RETIRADA

Decir también, y es interesante saberlo que cada una de estas Resistencias que "frenan" el paso a la siguiente fase, también poseen un aspecto positivo y creativo.

## **1.- DESENSIBILIZACIÓN**

La primera resistencia es aquella que **no permite "sentir" ni percibir**, por tanto el ciclo ni se pone en marcha.

Corto mi sensibilidad, cierro mis órganos de percepción e inhibo cualquier reacción.

Para desensibilizarme **me entreno en endurecerme**.

**Así me entreno para sufrir y soportar los golpes sin percibir el dolor.**

Y es que, el cambio de sensibilidad disminuye tanto las sensaciones agradables como las desagradables.

La manera más simple de no sentir es cortar la respiración, bloqueo mi respiración, ¡me quedo sin aire!.

El organismo tiene necesidad de oxígeno para funcionar y, sobre todo, para percibir sensaciones.

**Cuanto más nos permitamos sentir estaremos más desbordantes de energía** para actuar y hacer funcionar armoniosamente el ciclo de satisfacción de necesidades.

## **2.- INTROYECCIÓN**

Consiste en incorporar sin ningún filtro selectivo lo que recibimos del entorno. No llegamos a integrarlo, sino que **lo "tragamos"** pasiva e indiscriminadamente. Pueden ser mandatos familiares ("tienes que ser trabajador"), normas o máximas que explican la cultura familiar o definen una visión del mundo (la vida es un valle de lágrimas") o cualquier otro tipo de valores o de modelos personales con los que **nos construimos una identidad ajena** (porque se tornó prestada sin la necesaria asimilación o masticación).

Sabemos que las sensaciones nos conducen a tomar conciencia.

Pues bien, la introyección es la resistencia que permite **evitar la toma de conciencia, evita "saber"** lo que justamente nos pasa aquí y ahora.

Con la introyección **tratamos de mantener el equilibrio con nuestro entorno**, es decir, **si algo del exterior puede alterar mi equilibrio pues "me lo trago sin masticar", sin cuestionármelo.**

Literalmente "engullo" el exterior sin control, **me convenga o no.**

Por ejemplo, si siendo niños nuestro padre nos da determinadas órdenes, aunque no las compartamos ni las entendamos "las hacemos nuestras" porque contradiciéndolas nuestro equilibrio se ve afectado.

Las expresiones tales como "mi padre me decía siempre...., mi madre me repetía..., mi terapeuta siempre me dice...., en la Biblia está escrito,..." O frases hechas como "todos los hombres son iguales",... son introyecciones cuando los he "engullido" sin habérmelos planteado.

Pero también se pueden expresar por medios no verbales: a fuerza de ver un padre duro e insensible puedo introyectar la regla de "no expresar nunca mis sentimientos". A fuerza de ver a una madre miedosa y dependiente, puedo introyectar "la vida es peligrosa y es preciso colgarse de alguien".

Para podernos nutrir de lo que es bueno a mi alrededor, debo desarrollar mi sentido crítico, reflexionar, analizar... Si no, al igual que con la comida, iré derecho a la indigestión, a la saturación.

El aspecto creativo de la introyección es cuando yo decido libremente, con conocimiento de causa y en mi propio interés, **aceptar y hacer míos los preceptos que se me han enseñado.**

Pudiéndome apoyar y guiar por esos principios sin ponerlos en duda todas las mañanas, lo cual sería agotador.

### **3.- PROYECCIÓN**

Es la cara inversa de la introyección, Más que tragar, aquí se trata de "**escupir**", es decir, **colocar en los demás lo que no aceptamos de nosotros mismos.**

La proyección es la tendencia a **hacer responsable al mundo de lo propio**, de lo que se origina en uno mismo.

Es decir **se proyectan sentimientos, intenciones o acciones de las que uno no se hace cargo** ("el otro me mira hostilmente", o "quiere aprovecharse de mí") y se acaba desapropiándose de sus sentidos, de su propia responsabilidad y se limita a interpretar la mirada del otro y hacerle responsable de dicha mirada.

Proyección e introyección, como caras inversas de la misma moneda, mantienen una relación de proporcionalidad compensatoria: si me "tragué" que debo ser trabajador, tenderé a proyectar fuera, mi parte perezosa o vaga, para evitar el conflicto interno.

Como nos suele suceder cuando hablamos de polaridades, **solemos juzgar erróneamente incompatibles partes de nosotros que no lo son.**

La proyección proporciona una economía y una simplificación interior: se exporta el conflicto (criticando a los vagos o no cumplidores) para que el autoconcepto no sufra fisuras ("yo cumplo muy bien con mi trabajo").

Se trata de un proceso mental por el cual yo atribuyo a mi entorno algo que me es propio: una cualidad, un defecto, un sentimiento, una emoción, un pensamiento, una intención...

Ejemplos:

- Si estando en un lugar determinado veo que nadie se me acerca, la proyección consiste en persuadirme de que son "ellos" los que no se acercan en lugar de admitir que ese pensamiento es "mío".
- Viendo la lluvia por la mañana, declaro "¡qué tiempo tan triste!". Y el tiempo no está triste, el tiempo no tiene sentimientos. Soy "yo" quien me entristezco viendo la lluvia. Esta lluvia despierta aquello que hay en mí de melancólico y triste.

\* En la INTROYECCIÓN tomo en mí, mi entorno, lo hago mío sin distinción.

En la PROYECCIÓN, reniego de lo que forma parte de mí y lo plasmo en los demás.

Proyectamos sobre el otro la responsabilidad de lo que me pasa:

- Esto me pone nervioso...en vez de.. Yo me pongo nervioso frente a eso.
- Este libro me aburre " Yo me aburro leyendo este libro.
- Esta reunión me joroba " Yo me jorobo al quedarme aquí.
- ¿Me quieres? " ¿Te quiero yo a ti? ¿Me quiero yo a mi?

### **He de reapropiarme de mi sentimiento y recuperar la responsabilidad de mi vida.**

Como la proyección es un rehusar ver en mí cosas que yo percibo muy bien en los otros, para eliminarla **requiere** la decisión de **aceptarla** en uno mismo, de **reconocer en uno mismo los sentimientos proyectados**.

A partir del momento en que proyecto, ya no me siento responsable de lo que me ocurre, no tengo energía no me muevo: "¡no es culpa mía!", ¡no puedo hacer nada! Son los otros quienes...."

Cuando me reapropio la proyección, cuando la reconozco y la recupero, entonces **siento mi parte de responsabilidad, me concierne y "puedo hacer algo"**.

El aspecto positivo de la proyección es que me permite encontrar al otro, **ponerme "en su piel"**, proyectarme en él.

Así, por ejemplo, si veo a alguien con cara de cansancio, puedo -por proyección- ponerme "en su piel".

### **4.- RETROFLEXIÓN**

Consiste en marcar excesivamente el límite entre el yo y el entorno, de forma que en vez de traspasar ese límite y establecer contacto, el individuo **se vuelve hacia/contra sí mismo** y se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a los demás.

Lo que retrofectamos son eminentemente los sentimientos negativos y en este sentido es un mecanismo de auto-punición: en vez de enfadarme con quién me pisó, me reprocho estar en un lugar de paso, expuesto a pisotones.

También podemos entender como retroflexiones las somatizaciones puesto que son daños orgánicos que nos infligimos en lugar de responder al entorno. Así, puedo deprimirme y hacer una úlcera en lugar de enfrentarme con quien me perjudica sistemáticamente.

Perls decía que las retroflexiones más importantes son: odio dirigido contra uno, narcisismo y autocontrol, señalando la autodestrucción como la más peligrosa de todas

El punto central de la retroflexión es **el control de uno mismo**, el dominio de uno mismo, inculcado muy pronto a los niños: ("¡contrólate, no te dejes llevar, piensa antes de actuar!").

El control es muy útil y muy eficaz en muchas situaciones, no así en otras.

El aprendizaje del control se hace a través de la educación por medio del sistema de la gratificación-castigo.

El niño descubre enseguida el reproche que le merece la satisfacción espontánea de alguna de sus necesidades.

Descubre obstáculos a su alrededor: es castigado y frustrado. Comprende de prisa que, por el hecho de su condición de niño, saldrá siempre perdiendo contra los mayores. Abandona la lucha abierta por sus necesidades y pone en marcha un sistema para reprimirse, controlarse.

¿Resultados? pues **poca iniciativa y aún menos, espontaneidad.**

Toda acción estará bien calculada y estudiada.

La persona acabará por no hacer nada, se quedará en el sitio, bullendo en el interior la energía no utilizada. Toda esta energía va a ser empleada en un solo objetivo: **impedir la exteriorización**, lo que, a la larga, le resultará agotador.

En contraposición, la vida interior será muy rica, imaginativa, desbordante de actividad mental: la persona retroflexiva no para de hablarse, de contarse historias, de hacerse daño, de montarse películas, de admirarse, de detestarse.

**Toda la necesidad de acción y de contacto se vuelve hacia uno mismo**, está retroflexionando, lo que proporciona una descarga y una cierta tranquilidad.

De esta manera la persona va de un lado para otro y se vuelve autosuficiente.

Como tiene mucho miedo de dirigir su acción hacia el exterior está poco motivada para cambiar.

Por su vida imaginativa y desbordante, la persona retroflexiva amplifica la importancia de sus deseos de "controlar".

El aspecto positivo y creador de la retroflexión es lo que se llama **reflexión**: es decir, el tiempo en que invierto toda mi energía en actividad mental, en que puedo crear hipótesis, proyectos, planes sin pasar a la acción inmediatamente.

## **5.- DESVIACIÓN**

Percibo una sensación, tomo conciencia, me movilizo para realizarla, entro en acción y, en el último segundo, me desvío y evito el contacto directo.

Con la Desviación **evito el contacto directo con mi presente, con mi "aquí y ahora"**.

La persona que desvía piensa obtener lo que ella quiere verdaderamente y da a los demás la misma impresión, con la gran ventaja de que **evita el momento difícil de la confrontación con el otro**.

Desviando, **relativizo mi presente**, lo desdramatizo, y evito la escena o el altercado.

Ejemplos:

- Desvío cuando hablo solo en "general", en abstracto, con sobreentendidos, en lugar de abordar el contacto directo entre tú y yo.
- Desvío cuando respondo a mi interlocutor: "sí pero...", en lugar de "no estoy de acuerdo", "perdón", en lugar de "¡no te estoy escuchando!"
- Desvío si siempre hago preguntas en lugar de dar mi opinión, mi sentimiento.
- Desvío cuando hago un poema o una canción de amor en lugar de decirte cara a cara "te quiero".
- Desvío cuando escribo a alguien lo que no me atrevo a decir directamente.
- Desvío cuando bromeo sobre un tema o una emoción que está en mi corazón, cuando sonrío al mismo tiempo que explico mi tristeza y mi cólera.
- Desvío cuando hago "teatro", que me permite en todo momento pararme en caso de peligro declarando "esto no era verdad".
- Desvío si tomo la palabra en un grupo y hago un discurso, cuando lo que yo quiero decir es simplemente "existo".
- Desvío cuando hago psicoterapia (como cliente o terapeuta) con el único propósito de vivir un contacto profundo e íntimo.
- Desvío cuando tomo sobre mí la responsabilidad de un malentendido en lugar de tomar me parte y mostrarte tu parte.
- Desvío cuando renuncio a formular de nuevo mi pregunta aunque tu respuesta no me haya satisfecho.
- Desvío cuando "voy de seductor" en lugar de pedir directamente el amor y el afecto que necesito.
- Desvío cuando hago rabiar a mis amigos en lugar de mostrar mi ternura.
- Desvío cuando dejo una sala de reunión "para fumar un cigarro o beber una taza de café" en lugar de declarar que me muero de aburrimiento.
- Desvío cuando dejo para más tarde una idea y una acción de las cuales ya estoy seguro.

En todos los casos, actúo, utilizo mi energía activamente y... **paso de largo del asunto**. Así pues, **no estoy nunca realmente satisfecho, y entro en una hiperactividad que nunca me colmará**.

Cara a un "desviador" me siento perdido, intrigado, desarmado. Soy incapaz de seguirle, de comprender lo que él quiere y a dónde quiere llegar.

Al igual que en las otras resistencias también la desviación tiene su aspecto positivo, creador y benéfico:

Y es que será mejor dar puñetazos a un cojín que a su pareja, romper un plano antes que la cara a su padre, hacer una justa oratoria mejor que un duelo con espadas,...

## **6.- DESVALORIZACIÓN**

En lugar de festejar mi alegría y mi satisfacción, voy a **relativizar, desdramatizar, minimizar mi vivencia**:

"¡Ah, no es para tanto!, ¡no hay que exagerar!, ¡pero si no es nada!..."

Y ¡ojo! **pasamos nuestra vida sin disfrutar nunca las mil cosas buenas que nos trae cada día**: el primer rayo de sol, el aroma del café, el del pan recién tostado, la sonrisa de los niños, la gente con la que me cruzo por la calle, el saludo que me diriges, el cumplido que recibo,...

Trabajamos, tenemos una casa, comemos, dormimos,... **tenemos todo lo necesario para ser felices y la vida nos parece tibia e insípida**.

Entonces **corremos, hacemos cantidad de cosas**. Se visita el mundo a **toda velocidad y uno se encuentra amargado, desengañado,....**

Desaprobamos expresiones de alegría tomándolas como exuberantes o excéntricas. O como infantiles, primitivas o vulgares.

Se nos ruega permanecer dignos y controlar nuestra emoción.

¿Puede haber un aspecto positivo en esta resistencia? Pues sí.

Si disfrutar a fondo el instante presente es extraordinario y maravilloso en una situación agradable, por el contrario, **en una situación penosa** esto significa caer en las profundidades de la desesperación y del sufrimiento.

**Es** muchas veces **útil desdramatizar, relativizar** nuestro miedo o pena.

Por otro lado, si me extasío en cada contacto, en cada bocanada de aire que respiro, en cada latido de mi corazón, (¡es tan maravilloso!) no tendría suficiente con toda mi vida para cantar las maravillas del mundo y de mí mismo.

Consagraría todo mi tiempo a la contemplación, a la meditación.

## **7.- CONFLUENCIA**

Consiste en la **pérdida de límites entre uno mismo y el entorno, fundiéndose con lo de afuera.**

El confluente es el que **se queda pegado**, el que confunde identidad con unión, comulgando –sin diferenciación- con los sentimientos, ideologías y conductas del otro.

La confluencia implica la no-existencia, o el **no darse cuenta de los límites.**

La confluencia es como perpetuar el estado de bebé (incluso antes: la permanencia en el útero es el mejor símil) **evitando los riesgos de la diferenciación.**

Subyace en todos los fanatismos y a un nivel más cotidiano, **en cualquier negación de las diferencias** (como el padre que reprocha: “con ese carácter no puedes ser hijo mío”).

Tras el contacto y la realización, con los que me apropio de todo lo que hay de bueno y de nutriente en mi entorno, **me retiro, me encuentro “a mí mismo”, con mis límites y mis fronteras** (es la Retirada).

Ejs.: Después de haber comido, me levanto de la mesa;  
Después de una jornada de trabajo, vuelvo a mi casa;  
Después de una velada en casa de mis amigos, les dejo;  
Después de haber hecho el amor, me separo de mi pareja;  
Después de haber disfrutado del sueño, abandono mi cama, etc.

La Confluencia **es la expresión de la dificultad para terminar algo, acabar, retirarme y encontrarme solo.**

Así **prolongo el contacto más allá de mi necesidad real**, más allá de mi satisfacción personal.

**Sólo me detengo en los límites exteriores:** cuando el plato está vacío, cuando el paquete de cigarrillos está vacío, cuando el monedero está vacío, cuando la cama está vacía,...

La gran ventaja de esta táctica es que me dispensa de decir: “paro, ya tengo bastante y me voy”.

Una declaración de este tipo corre el riesgo de ser malinterpretada por el otro, de ser percibida como un rechazo o una falta de amistad.

La Confluencia **me va a impedir tomar distancias. Retirarme!!!**

La retirada se convertiría en alejamiento. Así pues prolongaré el contacto y haré que parezca que todo va bien.

*A costa de eclipsarme y quedarme en un segundo plano, yo y todos mis deseos de libertad y de independencia.*

*Acumularé rencor y cólera contra la persona con la que confluyo!!*

Sostendré el golpe más o menos tiempo y después será el "estallido" y es cuando nos decimos esto de: "¿Quién hubiera pensado esto?, itodo iba tan bién!".

El estallido, el drama, son síntomas del estado de confluencia!

La confluencia puede ser muy grande en una pareja (o en una familia o grupo) tanto cuando todos están siempre de acuerdo como cuando están siempre de pelea.

La cuestión estaría en **vivir el "aquí y el ahora" y abandonar las ilusiones de "en todas partes y para siempre"...**

Se trata de: **"por el momento ya tengo bastante, ahora siento la necesidad de retirarme, volveré sin duda en otro momento, cuando lo desee, libremente,..."**.

Cuando digo: "no tengo hambre", es evidente que esto no significa que no vaya a tener hambre nunca más.

Pero cuando digo: "no tengo ganas -en estos momentos- de estar contigo", es comprendido como definitivo, como una especie "de rechazo", cuando simplemente significa que es mi estado del momento.

Comprender y aceptar esto aporta una gran liberación y expansión en la vida cotidiana.

¿En que circunstancias la confluencia es útil o eficaz?

En todos **los casos en que estar juntos es más eficaz que estar separados**.

Un equipo deportivo, un grupo de trabajo, un sindicato, una familia enfrentada a dificultades...

En estas situaciones de peligro real quizás sea preferible confluir.

La noción de **"fidelidad"** también puede representar el lado positivo y creador de la confluencia.

## **OTROS MECANISMOS DE DEFENSA**

### **DEFLEXIÓN**

La deflexión es una maniobra que **tiende a soslayar el contacto directo con otra persona**, un medio de enfriar el contacto real.

Ejemplos de conducta deflexiva podrían ser el circunloquio y la verborrea, tomar a risa lo que se dice, hablar en abstracto, irse por las ramas, ser diplomático en vez de franco, etc.

El aburrimiento, la apatía y la desenergetización son también deflexiones típicas que **desvitalizan la relación**.

## **PROFLEXIÓN**

Se trata de una combinación de proyección y retroflexión: **hacerle al otro lo que me gustaría que el otro me hiciese a mí.**

Como por ejemplo, adular el vestido de una persona para que así se interese en mi ropa y la valore. Ponerse simpático en un ambiente desconocido y atemorizante para ser tratado con la misma simpatía, etc.

La proflexión es una forma de **manipulación seductora.**

## **EGOTISMO**

Sería como **un reforzamiento** deliberado **de la frontera de contacto, una inflación del ego.**

Algo así como entender de una forma equivocada e interesada la tan conocida oración gestáltica **"Yo soy yo", en detrimento del "Tú eres tú".**

*Suele ser una fase del proceso terapéutico: uno se interesa mucho por sí mismo,* malinterpreta la autorresponsabilidad hasta hacer en **un exceso narcisista que descuida al otro y la situación.**

Pero, ¡ojo! **es un paso necesario** mientras la persona tantea y **consolida su auto-apoyo, su autoestima, el concepto de "espacio propio".** **Quedarse aquí es lo que constituiría un mecanismo neurótico,** frente a una madurez dialógica.

La disolución del egotismo supone **el paso de la excesiva independencia a la interdependencia.** O sea, evolucionar **de una egología a una ecología.**

## **ANULACIÓN**

Mecanismo de defensa caracterizado por **conductas que pretenden** expiar o **purgar ciertos actos cometidos en el pasado,** cuyo recuerdo resulta intolerable en el presente puesto que se viven con un sentimiento de culpa no mitigado.

De esta manera, el sujeto pretende borrar con su "nueva vida" los actos de un pasado que le causa honda pesadumbre.

## **AISLAMIENTO**

En psicología se emplea con una triple significación:

- Aislamiento sensorial: cuando queda restringida por causa orgánicas o psíquicas la capacidad de percepción sensorial.

- Aislamiento social: se da en personas que evitan el trato social y el contacto comunicativo con los demás.

- Y aislamiento como Mecanismo de Defensa.

Según Freud, se intenta aislar un pensamiento o una conducta que provocan angustia del resto de pensamientos o conductas relacionados con ellos.

## **REGRESIÓN**

Hablo de "Regresión" como Mecanismo de Defensa.

Se entiende por regresión **una vuelta a comportamientos y actitudes que no son propias de la edad** que tiene el sujeto, sino que reproducen conductas características de etapas anteriores del desarrollo de la personalidad.

En lenguaje coloquial, decimos que ese sujeto está respondiendo o comportándose de manera infantil.

En la regresión, la vuelta a esas conductas sólo **se produce cuando aparece una situación angustiante que lleva al sujeto a refugiarse en comportamientos propios de otras edades** (psicológicamente, el sujeto se vuelve infantil cuando aparece la situación agobiante), con la finalidad de **evitar su responsabilidad**, de inhibirse en la toma de decisiones, o **demandando protección** y afecto maternos por parte de los que le rodean.

## **REPRESIÓN**

Para Freud, y en general para una amplia mayoría de psicoanalistas, es el Mecanismo de Defensa más importante.

Podemos definirlo como la tendencia a **mantener en el inconsciente** (es decir, a evitar su presencia en las representaciones del Yo consciente) recuerdos, ideas, impulsos o deseos que no queremos aceptar, y **cuya misma existencia nos provoca angustia y ansiedad**.

Ejerciendo la represión, **tratamos de olvidar** todo aquello que nos resulta **inaceptable o inmoral**.

Distinto es no recordar algo por una simple falta de memoria. Además, en estos casos, dicho olvido no afecta en nada a mi conducta actual.

**Sin embargo, los contenidos reprimidos**, aunque relegados en el inconsciente, **continúan actuando sobre nuestra vida cotidiana**: su acción se revela en los sueños, en los actos o lapsus fallidos, **en las perturbaciones de nuestra conducta, en obsesiones, en traumas**, etc.

Por tanto, no se trata de un olvido "real", sino de que **el Yo impide** que esos contenidos ocultos **asciendan a la conciencia**.

Otra importante distinción que estableció Freud es que no se olvidan (se reprimen) todos los sucesos dolorosos o todas nuestras frustraciones (es obvio que recordamos muchos de ellos).

**Se reprimen** únicamente aquellos recuerdos o impulsos que, en el caso de hacerse conscientes, **nos causarían angustia y culpabilidad, afectando al normal desarrollo de nuestra vida** y a la estabilidad emotiva de **nuestra personalidad**.

El Yo, a través del mecanismo de defensa de la represión, relega el deseo que consideramos intolerable al inconsciente, impidiéndole emerger.

## **FIJACIÓN**

Mecanismo de Defensa que, de modo genérico, describe **la persistencia de una relación con situaciones o personas** que tuvieron una relevancia especial en el pasado del individuo, y **con las cuales todavía no ha sido capaz de romper sus vínculos afectivos**.

La fijación consiste en **quedarse anclado psíquicamente** en comportamientos característicos de **una fase de la personalidad** que por edad debiera ya haberse superado.

Es decir, los individuos que la presentan son personas que **se niegan a crecer**, quedándose "fijadas" en una época de su desarrollo personal.

Por ejemplo, sujetos que muestran sistemáticamente comportamientos infantiles impropios de la edad adulta.

Decimos que estas personas poseen **una personalidad inmadura** porque la fijación impide una maduración adecuada de su personalidad.

En general, la fijación se presenta en individuos a quienes **provocan angustia las situaciones y responsabilidades que conlleva la nueva fase** en el desarrollo de la personalidad a la que se ven abocados por su crecimiento orgánico y psicológico.

Estas personas **se niegan a asumir sus responsabilidades** quedándose "instalados" en los comportamientos infantiles que todavía les proporcionan placer.

En estos casos se trata de un mecanismo que busca conjurar el miedo y la angustia ante el crecimiento orgánico y psicológico.

**En otras ocasiones**, la fijación se establece **con un objeto placentero desaparecido**.

Por ejemplo, el Psicoanálisis explica que ciertas conductas compulsivas y adictivas, como el alcoholismo, pueden generarse **por la búsqueda de un placer asociado a la fase oral** (el órgano de placer se sitúa durante esta fase en la boca), concretamente al deseo de mamar.

La fijación se expresa habitualmente mediante la **repetición compulsiva de conductas** que ignoran el crecimiento orgánico o la desaparición del objeto placentero, y que por tanto no consiguen encontrar satisfacción; de ahí esa repetición que el sujeto no puede evitar.

### **FORMACIÓN REACTIVA**

Mecanismo de Defensa que se origina como consecuencia de un deseo reprimido.

Con la finalidad de **evitar la angustia que provoca el deseo prohibido** por las normas del Yo-moral, el sujeto **desarrolla conductas negativas o de rechazo agresivo y extremo frente a lo reprimido.**

Desde un punto de vista clínico, la formación reactiva se manifiesta mediante conductas sistemáticas y excesivamente rígidas, acompañadas de **actitudes forzadas y extremas** que no tienen correspondencia con lo usual, y a través de expresiones reiterativas y recurrentes (una y otra vez el sujeto vuelve a hablar de lo mismo o ejecuta actos idénticos para intentar afirmar su negación del deseo).

### **SUBLIMACIÓN**

Mecanismo de Defensa que consiste en un **procedimiento de sustitución**, mediante el cual los deseos o sentimientos prohibidos por nuestro Yo se desvían **hacia otros objetos que no nos provocan angustia.**

Es decir, lo reprimido se dirige hacia objetos o acciones que socialmente son considerados como valiosos y dignos de aprobación.

El deseo prohibido se descarga aunque sublimado en conductas "ideales", de tal forma que estas últimas nos proporcionan el placer y la satisfacción que aquel fue incapaz de alcanzar, calmándose así el impulso.

### **SUSTITUCIÓN**

Según el Psicoanálisis, mecanismo de defensa por el cual se procede a cambiar un deseo reprimido (y por tanto inaceptable para la conciencia) por un acto, una fantasía o un objeto que lo suplanten sin causar conflictos morales a la conciencia.

### **IDENTIFICACIÓN**

El mecanismo defensivo sería el siguiente: **huir de nuestras frustraciones personales a través de la imitación de un modelo al que tenemos idealizado.**

Por lo general, este modelo es elegido porque se trata de un triunfador social o porque el individuo lo considera un arquetipo de conducta o personalidad.

Si esa identificación alcanza el grado extremo de imitar literalmente al modelo, se habla de introyección.

Ann Freíd, en sus investigaciones sobre los mecanismos de defensa, describió uno al que denominó "identificación con el agresor": mecanismo a través el cual el niño (a veces, también un adulto con fijación o regresión) se atribuye a sí mismo el papel de un agresor imaginario con el fin de calmar las reacciones de angustia que le provoca el acto agresivo.

La identificación con el agresor sirve al niño para identificarse con el adulto, generalmente con el padre, a quien atribuye poderes omnipotentes, introyectando así modelos de conducta social y moral.

## **RACIONALIZACIÓN**

Mecanismo de defensa mediante el que intentamos buscar excusas o **justificaciones** para algunos comportamientos, deseos o ideas que poseemos y cuya presencia nos produce desazón o rechazo.

Se trata, por tanto, de **buscar razones** que nos hagan más llevaderos sentimientos inaceptables para nuestro Yo.

Por ejemplo, un individuo que tiene prejuicios xenófobos contra los inmigrantes para tratar de justificar sus ideas, **se intenta convencer a sí mismo** de que esa opinión es justa porque "todos los inmigrantes vienen a nuestro país a robar".

De esta manera **trata de racionalizar** una conducta agresiva y xenófoba **que no quiere aceptar como propia**.

Otra función defensiva que cumplen las racionalizaciones es la de intentar **mitigar nuestros propios fracasos**.

Cuando no queremos aceptarlos conscientemente, **nos "consolamos" diciéndonos a nosotros mismos** que, en realidad, no deseábamos tal cosa o que la persona objeto de nuestros deseos no nos merecía.

Un ejemplo claro de este mecanismo lo encontramos en muchos desengaños amorosos: el enamorado no quiere aceptar que ha sido rechazado por la persona a la que desea, y comienza a buscar justificaciones del tipo siguiente: "en realidad no me gustaba", "de buena me he librado",...

La racionalización se caracteriza por las **continuas explicaciones** que el sujeto ofrece a los demás o a sí mismo para buscar una **justificación** a su conducta.

## **COMPENSACIÓN**

Mecanismo que trata de **paliar el fracaso o la frustración** mediante **conductas orientadas a alcanzar el éxito**.

Si un individuo se siente fracasado, puede desarrollar motivaciones que le impulsen a triunfar, para compensar de esa manera su frustración.

La compensación puede darse bajo diversas formas:

- El sujeto frustrado o fracasado busca el éxito en una actividad distinta a la causante de su estado.
- El sujeto busca triunfar exactamente en lo que siente que ha fracasado.
- La llamada compensación ficticia: el sujeto **aparenta lo que no es**, con el fin de **disfrazar su frustración**.

Y, POR ÚLTIMO, EXPONGO 4 MECANISMOS QUE REALMENTE OBEDECEN A DETERMINADOS TIPOS DE TRASTORNOS, PERO QUE TIENEN UN ELEMENTO DEFENSIVO

## **AUTISMO**

La conducta autista se caracteriza esencialmente por una deficiencia para relacionarse con los demás.

¿Cómo se "defienden"? Encerrándose en sí mismos.

## **PARANOIA**

No debe confundirse con el trastorno mental paranoide.

Se caracteriza por la desconfianza y suspicacia generalizada hacia los demás: todas sus acciones e intenciones se interpretan como maliciosas. "Suponen" que los demás se van a aprovechar de ellos, les van a engañar o a hacer daño.

Estas ideas les llevan a mantener una actitud de vigilancia exagerada, y a mostrarse suspicaces, resentidos y hostiles.

Suelen albergar rencores. Les resulta imposible confiar en la gente. Su desconfianza les hace mostrarse fríos y reservados. Necesitan, también, ejercer el control de quienes le rodean. No saben tolerar las críticas ni son capaces de aceptar sus debilidades.

El mecanismo defensivo consistiría en:

"Desconfío de todos y del mundo; ataco antes de que me ataquen a mí".

## **NEUROSIS OBSESIVA**

Los individuos con este tipo de personalidad presentan una preocupación por el orden o el perfeccionismo, y por el control mental y de los demás, a expensas de la flexibilidad, la espontaneidad y la eficiencia.

El mecanismo defensivo consistiría en:

"Me encargo de organizarlo todo para que nunca me cojan desprevenido".

## **HISTERIA**

Seduzco a mi entorno y me adapto a él, a fin de crearme aliados.

### \* **CARACTERES**

***En este contexto, hablo de los Caracteres desde su acepción de estrategia.***

***Es decir de constituir verdaderas "estrategias" de evitación del dolor o/y de consecución de placer o bienestar.***

***Se producen desde que nacemos y a partir de determinadas experiencias. Que irán "conformando" toda una forma de ser, de reaccionar y que, a su vez, quedarán "impresos" en nuestro cuerpo físico (bioenergética).***

***En definitiva, supone funcionar en la vida en base a esas estrategias aprendidas y comportamientos automáticos, alejándonos de nuestro verdadero Yo y de cómo funcionaríamos referenciados a nuestra verdadera Esencia.***

-----  
- Coloquialmente este término se utiliza para definir las características psicológicas de un sujeto.

Allport lo definió de una forma muy gráfica: "el carácter es, simplemente, la personalidad evaluada desde el punto de vista ético".

Se refería con ello a que aludimos siempre al carácter de una persona con adjetivos como bueno, malo, abierto, intolerante, etc.

Se trata, por tanto, de adjetivos que expresan valoraciones morales (juicios de valor), no psicológicas.

-----  
- Sin embargo, en este caso, hablo del Carácter **desde el punto de vista Bioenergético.**

Entonces ¿qué es la Bioenergética?

La mayoría de los psicoterapeutas se olvida del cuerpo, no obstante, fundamentalmente, cada persona es su cuerpo y hemos de conocerlo y de **"vivenciarlo"**.

La Bioenergética es una **psicoterapia integral que parte del enfoque corporal**, pero la Bioenergética no es sólo una terapia física, sino que trata de lo físico y lo psicológico como una unidad.

La Bioenergética es un modo de **entender la personalidad desde el punto de vista del cuerpo** y sus procesos energéticos.

La Bioenergética es también una forma de terapia, que **combina el trabajo de la mente con el cuerpo**, para ayudarnos a resolver problemas emocionales y **desarrollar más nuestro potencial** y de esta forma poder disfrutar de la vida con **plenitud**.

Una tesis fundamental de la Bioenergética es que el cuerpo y la mente son funcionalmente idénticos, es decir, **lo que ocurre en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo y viceversa**.

Pero habitualmente vivimos de una forma deficiente nuestra respiración, movimientos corporales y autoexpresión.

**Limitaciones que afectan a nuestro comportamiento.**

Apareciendo patrones de retención –en nuestro cuerpo físico- que **se relacionan vivencialmente a las experiencias y a la historia de nuestra vida**.

Emociones que quedan atrapadas en nuestro cuerpo en forma de tensiones musculares.

Pues bien, **estas retenciones registradas en nuestro cuerpo, consecuencia de determinadas vivencias y que impiden el fluir energético dan lugar a una serie de patrones que bioenergéticamente denominamos CARACTERES**.

**Cada carácter** se caracteriza por una serie de retenciones y de **corazas**, con unos **orígenes** o causas específicos, y que a su vez tienen también sus específicas **manifestaciones**.

-----

- Definición de Carácter:

Es un **patrón fijo de conducta, la manera especial en que el individuo administra su búsqueda de placer**.

Está estructurada en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas y generalmente inconscientes que bloquean o limitan los impulsos hacia fuera.

El carácter es además una actitud psíquica protegida por **su sistema de negaciones, racionalizaciones y proyecciones, y polarizada hacia un ego ideal que afirme su valor**.

La estructura del carácter sería la consecuencia del **fracaso de cierto grado de maduración y la correspondiente compensación**.

El fracaso de los "derechos naturales del niño" produce un movimiento de reacción, que **además de ser "defensivo" es compensatorio**.

Nos basamos en unos derechos que se instauran de una forma progresiva:

- el derecho a existir
- el derecho a estar seguro
- el derecho a ser libre
- el derecho a ser independiente
- el derecho a desear y a dirigirse hacia la satisfacción de estos deseos directa y abiertamente

En base al postulado básico en bioenergética que dice que "cada persona es su cuerpo", podemos clasificar el carácter en cinco tipologías:

- 1.- Esquizoide
- 2.- Oral
- 3.- Psicopático
- 4.- Masoquista
- 5.- Rígido

Que se corresponden con cinco patrones básicos de retención energética.

El fracaso del establecimiento de estos cinco derechos da como resultado una fijación en la edad y la situación que causaron la **detención del desarrollo completo**.

De cualquier forma, el crecimiento no se detiene en este punto de fijación, sino que continúa hacia delante de tal manera **que compense** la falta.

Así, cada estructura de carácter debiera ser vista tanto como una **compensación** como un **fracaso**.

La compensación expresa los aspectos positivos que tienen cada uno de los caracteres.

El carácter esquizoide, por ejemplo, es una persona que puede estar sola y esto es evidentemente positivo, lo negativo es que este poder, o esta naturaleza de estar solo, va provocando una situación de aislamiento.

El carácter oral, por ejemplo, es una persona que no puede vivir sin los demás, es decir, está en una situación de dependencia. Sin embargo tiene un factor positivo, y es que reconoce y acepta su interdependencia con los otros seres humanos. El factor negativo es que no puede estar solo.

**La estructura de carácter es una posición de defensa** y por esta razón una posición de **conflicto**. La persona no quiere caer hacia atrás y no puede avanzar hacia delante.

Si definimos a la persona como la suma total de sus "experiencias vitales", cada una de las cuales está estructurada en su cuerpo y registrada en su personalidad, podríamos **DEFINIR EL CARÁCTER** en términos energéticos como un **modo habitual de conducta (conducta defensiva) que frena la espontaneidad y el movimiento abierto y flexible con el exterior**.

Es cierto que la estructura del carácter nos limita en nuestra capacidad de expansión, pero como dice A.Lowen, ¡ojo! **“la estructura del carácter es el mejor compromiso que fue capaz de hacer la persona en su vida temprana”.**

**Fue lo mejor que pudo hacer para “defenderse” de experiencias que le causaban dolor.**

El CARÁCTER es **el pago** que hemos dado **por sobrevivir**. Nos da la posibilidad de **continuar nuestra existencia** independientemente de los **factores adversos** del mundo que nos rodea, tiene una función integradora, organizadora y nos ayuda a tener ciertos elementos para afirmar la identidad y para el manejo de la realidad.

La estructura del CARÁCTER en un individuo indica **cómo se conduce** en su necesidad de amor, en su búsqueda de intimidad y acercamiento y en su esfuerzo por encontrar placer.

Cuando el hombre nace tiene necesidades. No existe en él otra estrategia que la búsqueda directa de lo ansiado para incorporarlo.

**El problema surge con la primera imposibilidad de satisfacción.**

Entonces frente al impulso de logro, **aparece una influencia exterior que niega la satisfacción.**

La pulsión original se encuentra imposibilitada de realizarse.

**Aparece la frustración y el consiguiente dolor.**

Ahora bien **el dolor es antieconómico** con lo que **el organismo busca evitarlo a toda costa.**

Al **deseo** original de algo se ha unido ahora una **aversión** a buscarlo por miedo de ser nuevamente frustrado.

Las opciones a seguir son en este caso:

- a) - el renunciar al objeto deseable
- b) - el seguirlo buscando
- c) - o el buscar una nueva vía

**Ese contenido aversivo, no se carga en el objeto, sino en uno mismo, en el Yo que se esta formando.**

**El sujeto tratará de no sentir el deseo,** no de no intentar satisfacerlo.

**Se constituye así una defensa antes inexistente,** relacionada con la búsqueda de placer.

**Las primeras respuestas, van siendo reforzadas por las siguientes,** de modo que **el sujeto delimita un campo donde se focalizan los deseos satisfacibles, los frustrantes y los contactos permitidos o prohibidos para él.**

A esta **ESTRATEGIA** que se torna en fija y estable, a la que el individuo recurre para obtener placer, le llamamos **CARÁCTER.**

El CARÁCTER es pues un resultado de la **adquisición.** No es connatural con cada individuo y **es susceptible de análisis y cambio.**

Supone **una forma de equilibrio** que permite al individuo **vivir en un margen de satisfacciones**, todo lo estrecho que se quiera, pero al menos **tranquilizador y estable**.

En este sentido, es **de gran utilidad** e importancia para la supervivencia de cada cual, pero **no deja de ser un arreglo artificial** que establece entre el sujeto y su entorno **unas relaciones reguladas no naturales**; las demandas reales han sido diezmadas.

La persona introyecta los estímulos ajenos y **se identifica con sus propias respuestas**, construyendo **teorías intelectuales, racionalizaciones y proyecciones** que **justifican** la idea de que su modo de actuar es el natural y el de los demás es nocivo.

De esa manera, **da razón de ser a mecanismos neuróticos y asienta definitivamente su carácter**.

**Los deseos refrenados** originan sentimientos asociados a ellos de displacer, dolor y frustración. Estos sentimientos son **incorporados al acervo psíquico**.

Y lo hacen asociándose, de un lado al núcleo conflictivo y del otro quedan ligados a la **alteración corporal** que acaba de aparecer.

Y es que funciona la equivalencia funcional "cuerpo-mente", que está en la base de todo el análisis bioenergético.

**Si el umbral de dolor es excesivo** para un sujeto, éste **se negará a abrirse a la percepción de ese dolor** por medio de **una contracción** muscular de las zonas que **el deseo activó y la negativa tensó**. Antes bien, fortalece esa tensión para utilizarla como **tapadera** de la vivencia ingrata.

Sucesivas experiencias **configuran un cuerpo** en el que se advierten **zonas tensas** junto a **zonas relajadas**.

Cuando las primeras se vuelven mayoritarias y se tornan rígidas, decimos que **el sujeto está aprisionado en una coraza**.

**La coraza incluye también los constructos intelectivos** del sujeto.

En la sesión terapéutica, el terapeuta tratará de que el paciente se haga cargo de sí mismo, elabore sus propias respuestas.

Que consiga ir **aumentando la capacidad de atención** del **darse cuenta** lo que le permitirá participar cada vez más activamente en sus procesos e ir asumiendo poco a poco mayor **auto responsabilización**.

Con relación al abordaje terapéutico de los caracteres Lowen dice que **la terapia se debe centrar en "toda" la persona** y no en las características del tipo bioenergético al que pertenece el paciente.

Y es que el carácter no es el retrato de toda la personalidad, sino que indica **las defensas** que el individuo desarrolló **en la infancia** y continuó empleando después contra los peligros que la expresión libre de los

impulsos biológicos y sentimientos significaron en un momento dado, represión y frustración.

La disolución de **una estructura muscular tensa** *afectará al conflicto latente*, y de paso **al intelecto** que verá así inútiles sus anteriores justificaciones.

Se trata pues del restablecimiento de la salud integral.

Corporalmente, lo hará **desbloqueando la musculatura** (coraza muscular) y alterando **la respiración** (bloqueo respiratorio). El bloqueo corporal tendrá **su correlato psíquico**, que está constituido por *un conjunto de creencias, convicciones o pensamientos* que sustenta o mantienen el carácter.

Decir que cada estructura caracterológica constituye **una manera de defenderse** corporalmente y psíquicamente.

Los caracteres puros son excepcionales y decimos que una persona pertenece a uno u otro tipo cuando un patrón de retención energética específico es dominante y establece el patrón básico del comportamiento neurótico.

Esto indicará, por lo tanto, el enfoque terapéutico básico.

Pero ¡ojo! no estamos clasificando personas, sino **posiciones defensivas**.

Al diagnosticar el carácter de la persona partiendo de su actitud corporal, nos hacemos estas preguntas:

- ¿Cuál es la naturaleza de la perturbación?
- ¿Qué efecto tiene ésta sobre el comportamiento de la persona?
- ¿Cómo se desarrolla?
- ¿Cómo debiera ser tratado este problema terapéuticamente?

## \* PERSONALIDAD

***Y, una vez visto qué es el Carácter, nos podríamos preguntar ¿Y qué es la Personalidad?.***

***Conceptos, ambos, que se suelen emplear, en bastantes ocasiones, indistintamente.***

***Además, ¿no estamos hablando de Identidad?***

***Pues es obligado definir la Personalidad (con la que tantas veces "nos identificamos y confundimos") y, coloquialmente "asociamos".***

La Personalidad se puede definir como la estructura en la que se integran todos los elementos físicos, psíquicos y socioculturales de un individuo.

El Carácter, es "la parte de la personalidad" adquirida con el tiempo mediante la relación interpersonal y el medio ambiente.

-----

La personalidad tiene una misión integradora de las distintas funciones físicas y psicológicas.

En la combinación de elementos que forman la personalidad destacan una serie de rasgos principales o determinantes habituales que dan lugar a diferentes tipos.

Estos rasgos también se manifiestan en la forma de responder a las situaciones del entorno.

La personalidad no es algo estático, sino dinámico, oscilante o variable, según las influencias y experiencias a las que es susceptible y receptiva.

La personalidad no se puede observar, no aparece ante nuestros sentidos. Lo que observamos es cómo actúa la persona, su conducta, y de ahí tenemos que inferir las características de lo que llamamos su personalidad. La personalidad sería el modo de comportarse, pensar y sentir de un individuo que se mantiene en distintas situaciones y que es estable a lo largo del tiempo.

Existen distintas Teorías acerca de la Personalidad, cada una de las cuales la concibe de diferente forma aunque todas admitan que tiene que ver con el modo de comportarse propio de un individuo.

Entre otras están la Teoría psicoanalítica, la Teoría Humanista, la Teoría conductista y la Teoría de los tipos o rasgos.

Por ejemplo, la Teoría Humanista sitúa como estructura central de la personalidad al Yo estrictamente humano y espiritual.

Los humanistas están convencidos de que todo ser humano posee una fuerza o dirección interna que le empuja a crecer y mejorar, eligiendo con inteligencia y libertad las opciones correctas para convertirse en el mejor individuo que pueda llegar a ser.

Cada sujeto posee unas características propias y una idea de sí mismo o autoconcepto.

El autoconcepto engloba dos elementos: la persona que pienso que soy (Yo real) y la persona que me gustaría ser y creo que debo ser (Yo ideal).

Para vivir plena y satisfactoriamente, ha de procurarse una idea realista del Yo y una pretensión por desarrollarlo hasta alcanzar el Yo ideal, consiguiendo lo que Maslow denomina Autorrealización.

La autorrealización entraña el más alto desarrollo personal y la completa culminación del potencial existente en el individuo.

## \* TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

***Y hablando de Personalidad hemos de saber que en el mundo terapéutico, en el que precisamente nos estamos moviendo, existen bastantes casos en los que la Personalidad presenta algún tipo de trastorno.***

***Los menciono, con el ánimo de tomar conciencia de que estos casos se nos pueden presentar en consulta con cierta frecuencia.***

Los trastornos de personalidad son pautas duraderas en los modos de percibir, pensar y relacionarse con el ambiente y con uno mismo, que se manifiestan en un amplio abanico de situaciones personales y sociales, y que se caracterizan por ser **pautas rígidas y poco adaptativas**.

Este **modo inflexible de pensar y actuar** acarrea **problemas a la persona**, tanto **en las relaciones** sociales como **en el desempeño de sus ocupaciones**, por lo que causa una **sensación intensa de malestar**.

Existen muchos tipos de trastornos de la personalidad como: Trastorno paranoide, Trastorno esquizotípico, Trastorno antisocial, Trastorno límite de la personalidad, Trastorno histriónico, Trastorno obsesivo-compulsivo, Trastornos de somatización, Trastornos disociativos, Trastornos mentales, Trastorno narcisista, Trastorno de la personalidad por dependencia, Trastorno de la personalidad por evitación....

Como ejemplo, voy a comentar tres tipos de trastornos, para "comprender" un poco la cantidad de personas, en nuestro caso, pacientes que nos pueden venir a consulta, que se encuentran afectadas por este tipo de trastornos.

Trastornos que, evidentemente, van a propiciar comportamientos y formas de funcionar alejados de su verdadero Yo e Identidad Esencial.

#### Trastorno **narcisista** de la personalidad:

La persona con este trastorno tiene un sentido exagerado de su propia valía, se siente peculiar, única y pretende que los demás lo reconozcan como tal. Es presuntuosa, arrogante, exhibicionista, y busca continuamente la atención y la admiración de los otros.

Ante las críticas, o bien manifiesta una indiferencia desdeñosa o bien muestra una rabia, vergüenza y sentimiento de humillación excesivos.

Es incapaz de empatía, por lo que desatiende los sentimientos y necesidades ajenos: sólo él y sus sentimientos importan.

Sus relaciones con los demás son, por todo ello, anómalas: van de la devaluación del otro a su idealización. Siempre son superficiales y encierran un alto nivel en la explotación de los demás.

#### Trastorno de la personalidad por **dependencia**:

Necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que lo cuiden, que otros asuman la responsabilidad de sus decisiones, pues el que sufre el trastorno se ve incapaz de tomarlas solo.

La falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades hace que le resulte difícil iniciar proyectos o hacer las cosas a su manera.

Busca siempre el apoyo y la aprobación de los demás, por lo que rara vez expresa su desacuerdo. Se siente incapaz de estar solo y de cuidar de sí mismo; siente temor por la separación, y necesita el cuidado y el apoyo de los demás. Por eso se muestra sumiso hasta el punto de prestarse voluntario para hacer tareas desagradables.

#### Trastorno de la personalidad por **evitación**:

Las características fundamentales de este trastorno son la inhibición social, sentimientos de inadecuación y una hipersensibilidad a la evaluación negativa.

Las personas con este problema tienen tanto miedo a las críticas, la desaprobación o el rechazo, que evitan ciertos trabajos o actividades porque han de realizarlos con otros.

No asumen nuevas responsabilidades laborales o sociales por miedo a no ser aceptados o apreciados, y también les cuesta iniciar una relación íntima, pues se sienten inferiores y temerosos de una evaluación negativa (temen "no dar la talla").

Siempre ven en los demás a censores que los critican y los rechazan. Suelen mostrarse tímidos, callados, inhibidos por temor a que si dicen o hacen algo, su persona sea objeto de burla, humillación, rechazo. Se consideran socialmente ineptos y las relaciones con extraños les resultan particularmente difíciles y estresantes.

## \* COMPLEJOS

***Otra cuestión también muy frecuente en la vida real, y en pacientes en particular, que se presenta con más frecuencia de la deseada y que supone vivir más en función de un Yo infravalorado, mermado o irreal que del Yo auténtico.***

El vocablo "complejo" ha trascendido de la psicología y se ha instalado en el habla coloquial.

Como es obvio, la significación popular del término no recoge los matices de su significado psicológico.

Coloquialmente, llamamos complejo a un conjunto uniforme de síntomas que revelan o manifiestan **ciertos problemas psicológicos internos** de un sujeto.

Así por ejemplo, cuando decimos: "tiene complejo de inferioridad" se alude a que ese sujeto muestra una conducta baja en autoestima, o que evidencia actitudes de envidia y hostilidad hacia individuos situados en un orden jerárquicos superior, revelando inconscientemente el deseo de ser o parecerse a aquellos a quienes critica, con respecto a quienes se siente claramente inferior.

El creador de la acepción psicológica de "complejo" fue el psicoanalista Jung, quien lo definió como:

"Fragmentos de personalidad sueltos, grupos con contenidos psíquicos, que se han separado de lo consciente y que presentan un funcionamiento arbitrario y autónomo, una existencia aislada dentro de la oscura esfera del inconsciente, desde la cual pueden a cada instante trabar o favorecer ciertas producciones conscientes".

Lo que quería expresar Jung con esta definición era que **ciertos contenidos inaceptables para el Yo o mente consciente son reprimidos y relegados al inconsciente, donde permanecen activos** y donde van asociándose a nuevas vivencias cargadas de un mismo tipo de emotividad.

Lo que caracteriza a los complejos, según Jung, es que **se estructuran como una personalidad autónoma** (aunque parcial) **dentro del inconsciente, provocando una disociación en el Yo** (al que se enfrentan) y generando así **trastornos de conducta** en la vida consciente del sujeto.

Estos dos rasgos (autonomía frente al Yo y disociación de éste) definirían esencialmente a los complejos según Jung.

Éstos revelan, por tanto, **un conjunto de asociaciones cargadas de alto valor afectivo que expresan un resto traumático no resuelto en la vida del individuo.**

La función de la psicoterapia consistirá en **disolver el complejo integrándolo** armónicamente **dentro de la personalidad** del sujeto.

### \* DEPENDENCIA

***La dependencia se produce por un deficiente desarrollo de la persona. Cuando éste es el adecuado y ésta madura y alcanza su propia riqueza interior adquirirá en la misma medida una independencia emocional, autosuficiencia y autogestión. Actuar "desde" la dependencia, es una forma de funcionar muy por debajo de su verdadero Yo.***

La podemos definir así:

Estado en el que un sujeto **se siente necesitado** de una persona (dependencia afectiva), un grupo (dependencia social), una cosa, una sustancia (drogodependencia) o una acción (patologías compulsivas como la ludopatía, por ejemplo).

Podemos también entender como "dependencia afectiva" la necesidad de una persona por sentirse amada y protegida.

**Con el desarrollo de su personalidad** los individuos tienden a hacerse cada vez **más autónomos** y, por tanto, menos dependientes de los demás. Sin embargo, muchas personas no desarrollan correctamente las pautas de autonomía y se quedan anclados en fases infantiles de su personalidad.

### \* COSIFICACIÓN

***Aunque pueda parecer extraño hablar de este concepto he decidido mencionarlo por ser lo que se opone al tema que estamos tratando: "La Identidad". Cosificar supone perder la identidad para transformarse en cosa.***

Resultado de convertir en cosa o de considerar como cosa a algo que no lo es, como un ser humano por ejemplo.

Mediante esta actitud las personas dejan de ser tratadas como tales (un fin en sí mismas) y se transforman en cosas o instrumentos (medios) para alcanzar otros fines.

En Psicología social, se usa el concepto para describir el acto de despojar a los sujetos de su individuación, con la finalidad de convertirlos en masa.

## \* POLARIDADES

***Estamos hablando de la Identidad Esencial y por tanto de "desidentificarnos" de todo aquello que "no somos".***

***El primer paso será conseguir un ego sano, maduro, bien firme para ser posteriormente transcendido.***

***Pues bien, "no somos" un montón de etiquetas con las que nos identificamos porque enjuiciamos como buenas, y despreciamos y negamos otras tantas –sus polos opuestos– que catalogamos como negativas o inconvenientes.***

***Por esto hablo de las Polaridades, para "concienciarnos" de la no indentificación solo con uno de los polos a costa del otro y apostar por la "integración", la unificación, la reconciliación.***

***Esto nos llevará a una nueva visión del Sí mismo.***

Podríamos definir las así:

Todo suceso puede estar vinculado a un punto cero –indiferenciado– a partir del cual se desarrolla una diferenciación en sus opuestos.

Estos opuestos presentan una estrecha relación entre ellos.

Estando atentos al punto central neutro de referencia, podemos adquirir la facultad creadora de observar las dos caras de un suceso y de completar su cara deficitaria.

Algunos ejemplos:

Alegría-Tristeza, Timidez-Arrogancia, Fuerza-Debilidad, Amabilidad-Cólera, Tener-Deseo, Odio-Amor, Orgullo-Humildad, Dulzura-Rudeza, ...

Estas diferentes cualidades opuestas **no son "virtudes o defectos"** sino **diferenciaciones en relación a un punto central neutro.**

Esto quiere decir que **si uno de los polos existe, el otro existe también.**

**La polaridad opuesta debe salir y manifestarse.**

En cuanto más fuerza una polaridad, más se manifestará la otra también.

Lo que nos revela el principio de las polaridades es que se trata de dos visiones diferentes de una misma realidad única e indivisible.

**Nuestra personalidad** se compone de una multitud de **facetas opuestas**, de polaridades que se desarrollan en todos los sentidos a partir de un centro.

La cuestión estribaría en **conseguir una unificación**, un reequilibrio en el interior de la persona. Integrar las polaridades.

**Aceptar las propias polaridades** permite descubrir el centro, **el corazón de nuestra personalidad.**

Considerar las polaridades como **dos aspectos diferentes de una misma realidad** abre **una nueva visión del Sí mismo** y de la vida. Ofrece una síntesis armoniosa, rica y apaciguadora.

Pero normalmente **nos identificamos**, etiquetamos, encasillamos, autodefinimos (o dejamos que otros lo hagan) **con una serie de polaridades.**

Emitimos juicios de valor, considerando una de las facetas como positiva y buena y su opuesta como negativa y mala.

De esta forma **hiperdesarrollamos una polaridad** y tratamos de **reprimir la otra** consiguiendo un **desequilibrio** y distorsión.

**Considerar las polaridades como entidades separables** y disociables provoca **una escisión grave en el interior del ser.**

**Y acabamos viviendo según estas etiquetas**, según los polos elegidos. Y por tanto, según algo que realmente **"no somos"**.

**"La necesidad de ser uno**, de estar **unificado e integrado** forzará a la persona a promover **una reconciliación entre las dos partes.**

Y esta reconciliación provoca una sensación de paz, de armonía y de **amor a uno mismo.**

La felicidad está en la armonía de las dos polaridades".