

DESCUBRIENDO QUIÉN SOY

Alfonso Caballero

Escuela de Terapia Transpersonal 2006-2007

*No eres una criatura humana en una aventura espiritual, sino
una criatura espiritual en una aventura humana.*

-Deepack Chopra-

El descubrimiento

El descubrimiento de uno mismo comienza en cuanto uno se siente conscientemente insatisfecho con la vida. Esta torturante insatisfacción con la vida, esta infelicidad básica ante la vida oculta el embrión de una inteligencia en desarrollo, sepultada bajo el peso inmenso de las farsas sociales. Cuando una persona comienza a experimentar el sufrimiento de la vida, empieza al mismo tiempo a tener conciencia de realidades más profundas y más válidas, pues el sufrimiento destruye la complacencia de nuestras ficciones habituales acerca de la realidad y nos obliga a despertar en un sentido especial: a observar con cuidado, a sentir con profundidad, a establecer contacto con nosotros mismos y con nuestro mundo, y hacerlo del modo que hasta entonces habíamos evitado. Se ha dicho, y creo que es así, que el *sufrimiento es la primera gracia*. En cierto modo, cuando uno sufre casi debería regocijarse, pues el sufrimiento señala el principio de una nueva etapa, la expiración de la actual, o los ecos de viejas heridas que claman ser curadas.

No hay que negar la conveniencia del sufrimiento, evitarlo o despreciarlo; pero tampoco hay que glorificarlo, dramatizarlo o aferrarse a él. La aparición del sufrimiento no es un bien, pero sí una buena señal, indicación de que uno comienza a darse cuenta de que lo que tiene, lo que cree ser en ese momento, está llegando a su fin, tiene por así decirlo los días contados y necesita morir y ser trascendido e integrado.

¿Quién Soy?

“Se cuenta que una mujer agonizante se vio llevada, de repente, ante un Tribunal celestial.

¿Quién eres? –le preguntó una voz.

Soy la mujer del alcalde –repuso ella.

Te he preguntado quién eres y no con quién estás casada.

Soy la madre de cuatro hijos.

Te he preguntado quién eres y no cuántos hijos tienes.

Soy maestra de escuela.

Te he preguntado quién eres y no cuál es tu profesión.

Soy cristiana.

Te he preguntado quién eres y no tu religión.

Soy una persona que iba todos los días a la iglesia y ayudaba a los pobres.

Te he preguntado quien eres y no lo que hacías.”

Esa es la gran incógnita a la que nos enfrentamos todos los seres humanos cuando tenemos el primer atisbo de conciencia. ¿Soy mi cuerpo físico?, ¿soy mi mente?, ¿mis pensamientos?, ¿mis emociones?, ¿mis logros? ¿Soy lo que esperan de mí mis seres más cercanos? ¿Soy lo que los demás piensan sobre mí? ¿Soy algo más aparte de la función que desempeño en la vida (hijo, esposo, policía, padre...)? ¿Qué soy más allá de mi identidad actual? Y si no fuera Alfonso, ¿qué o quién sería? ¿Si no hubiera nacido, dónde estaría? Y cuando me muera ¿Desapareceré completamente o acaso tendré una especie de existencia no física?

Nota Importante

Este trabajo está inspirado casi exclusivamente en la obra del llamado “Einstein de la Conciencia”, Ken Wilber, especialmente en los siguientes títulos: Conciencia sin Fronteras, El Espectro de la Conciencia, El Proyecto Atman, Psicología Integral, Trascender el Ego y otros tantos artículos y entrevistas del autor. Gracias a su lectura y estudio he podido redescubrirme y cartografiar el mapa de mi Alma, marcándome una ruta a seguir con unas coordenadas y latitud concretas.

Puedo decir que a fecha de hoy lo que se expone a continuación *me sirve* para dar cierto alivio a mi Alma a través de una comprensión -inicialmente racional- y, un sentido a mi existencia.

El Desarrollo de la Conciencia Humana **Del Desarrollo a la Evolución, de la Evolución a la Trascendencia, de la Trascendencia a la Conciencia Pura**

Una vida no examinada, no merece la pena ser vivida.

-Sócrates-

La conciencia humana está formada por diferentes niveles y a medida que la persona se va desarrollando a través de cada uno de esos niveles, las cosas pueden ir relativamente bien o relativamente mal. En el primer caso, la persona se desarrolla normalmente y alcanza el siguiente nivel de un modo relativamente sano. Pero si las cosas, en cambio, se desarrollan de manera inadecuada puede aparecer el sufrimiento en forma de patología, y el tipo de patología dependerá precisamente de la etapa o nivel en que tenga lugar el problema.

En otras palabras, en cada uno de los estadios o niveles de desarrollo, la persona debe enfrentarse a diferentes tareas y su manera de gestionarlas determina si las supera de manera adecuada o inadecuada. En cada una de las etapas de desarrollo, la persona comienza identificándose con esa etapa y debe realizar las tareas propias de ese estadio, ya se trate de aprender el control de los esfínteres o de aprender a hablar. Pero para que el desarrollo prosiga, la persona debe terminar renunciando a esa etapa, desidentificándose de ella para dar paso a una etapa nueva y superior, que integra a su vez la/s anterior.

El Camino de la Búsqueda Del Subconsciente a la Autoconciencia

“Sepamos que, por naturaleza, toda criatura se esfuerza en llegar a ser como Dios”.

-Meister Eckhart-

El día que me dieron “a luz”, *dicen* los eruditos que yo vivía sumergido en un estado “paradisíaco” de unicidad preconsciente, es decir, ignorante, inconsciente de todo incluso de mi mismo. Yo y el mundo no estábamos separados, no había tiempo, ni espacio, ni límites, ni fronteras, me encontraba inmerso, diluído en el sopor de la actualidad. Estaba recién nacido, recién aterrizado procedente del paraíso del Edén, quizás del Paraíso del Océano de Conciencia Pura. Dicen que el día que nací, cuando abandoné la candidez del útero de mi madre, fue el primer nacimiento de una lista que iban a tener lugar a lo largo de mi “vida terrenal”, lo llaman *nacimiento puramente biológico*.

Yo sin embargo, desde mi actual estado de conciencia, creo que el día que nací, en realidad lo que hice es morir, entrar en un letargo de encefalograma plano de Conciencia Pura, caer en la oscuridad absoluta (como decía Platón *en la Caverna*), sumergirme en una ignorancia puede que beatífica.

Cambiaría el término de *recién nacido* por el de *recién caído* por el de *recién desprendido* del paraíso de Conciencia Pura. ¿Fue elegido? ahora lo ignoro aunque hay momentos que me asalta la certeza incuestionable de que así fue.

Se puede decir que el día que nací o el día que caí (al gusto del lector) este peregrino que escribe inicio un camino de búsqueda que le ha llevado a varios nacimientos precedido por otras tantas muertes.

Y así transcurrieron mis primeros días, dominado y absorto por mi naturaleza inconsciente, por mi fisiología, por mis instintos, por mis descargas emocionales más rudimentarias. Mecido entre los brazos de mi madre, dependiendo por completo de ella, para bien o para mal. Yo no era nada y el mundo lo era todo. El mundo me protegía y me nutría sin que mi voluntad y mis acciones intervinieran casi para nada, quizá algún gemido, un llanto poco más. No hacía nada, yacía inerte en el inconsciente, indiferenciado en la materia, gobernado por los reflejos, limitándome a existir en un mundo de perpetuas tinieblas, teniendo todas las necesidades satisfechas sin apenas esfuerzo alguno. Apenas existía, y apenas sufría, dolor físico puede, sufrimiento psicológico para nada.

A partir de mi **SEGUNDO MES** desde que aterrice (o caí) en ese Paraíso primordial de inocencia e ignorancia, *dicen* que comenzó mi primera fase de desprendimiento, de alejamiento de la Unión original (materia física), es decir de separación de mi entorno físico. Comenzaba a bosquejarse mi primer paso hacia la individualidad “consciente”. Empecé a distinguir muy vagamente entre lo que iba a ser “yo” y mi entorno, aunque seguía siendo sólo un manojo de sensaciones primitivas e instintivas, se abría una pequeña brecha entre mi y el medio ambiente.

Entonces mi primera tarea en este periplo consistió en aprender a diferenciarme del entorno que me rodeaba. Era consciente de sucesos pero no de mi mismo como entidad independiente, permanecía absorto de mi mismo, ignorante de mi mismo, buceando en un océano atemporal, aespacial, aobjetivo, adual, aunque en la profundidad de estas aguas poco a poco destellos intermitentes dejaban ver el reflejo de lo otro.

Entre los **CINCO Y NUEVE MESES** se produjo mi segundo nacimiento que lo llaman nacimiento de mi cuerpo sensorio-perceptual, vamos el de mi ego corporal. Dicen que salí del cascarón al despertar de mi Unidad original (puramente física), comenzando a tener una identidad física al distinguirme de mi madre y de mi entorno. Emergía poco a poco de las profundidades de este océano paradisíaco de ignorancia, inocencia y unión física inconsciente. Aprendía a diferenciarme de los objetos, a trascenderlos y a operar sobre ellos, pero lo hacía con las estructuras propias de mi cuerpo sensorio-motor. En esta etapa marqué mi primera frontera (pre-consciente), trazaba así una raya (límite) entre el medio (el entorno) y mi cuerpo. Me encontraba identificado completamente con mi cuerpo como Unidad y fue la primera expresión de individualidad de mi vida. Todo esto transcurría desde un ego meramente corporal.

Dicen “que si en esta etapa del desarrollo del ser humano el niño no logra diferenciarse de su entorno y las fronteras de su self material, (que continúa indiferenciado en la materia prima) siguen siendo permeables y difusas se pueden dar trastornos muy graves. Por ejemplo, si el niño no puede describir dónde termina su cuerpo y dónde comienza la silla, se produce una difuminación alucinatoria de las fronteras entre lo interno y lo externo, entre el sueño y la realidad. Este, por supuesto, es el no dualismo característico de la psicosis, una patología grave que afecta al nivel de existencia más primitivo y fundamental, el self material. En la infancia, este trastorno se traduce en autismo y psicosis simbióticas y, en el caso de persistir en grado importante en la edad adulta, contribuye al desarrollo de las psicosis depresivas y a la mayor parte de las esquizofrenias adultas.

Las modalidades de tratamiento propias de este nivel son la fisiológica y la pacificación, ya que por desgracia los únicos tratamientos que parecen funcionar realmente son farmacológicos o de custodia.”

Con el nacimiento de mi ego corporal, descubrí el placer y por ende el dolor. Empecé a experimentar sensaciones placenteras con todas las actividades, regiones y órganos de mi cuerpo y todo o casi todo lo que hacía era encaminado a la consecución de placer, de lo agradable, alejándome así del dolor, de lo incómodo.

Mi mente, todavía incipiente y poco desarrollada, era casi totalmente indiferenciable de mi cuerpo, de modo que mi relación con el mundo era básica y exclusivamente corporal, es decir, a través de acciones como morder, chupar, masticar, golpear, empujar, tirar, placer, sensaciones, oral, anal, etc...

Aunque mi cuerpo, manojos de sensaciones y percepciones se iba diferenciando de mi entorno, mi mente y mis sentimientos no lo estaban, permanecían todavía fundidos y confundidos con el medio. Mis emociones aún no se habían diferenciado claramente de las emociones de los demás (en especial de las de mi madre). Yo creía en aquellos tiempos que los demás sentían lo mismo que yo, mis fronteras emocionales, permanecían todavía muy permeables y fluctuantes.

La manifestación de mis emociones muy básicas y elementales (ira, temor, tensión, apetito, satisfacción y placer por poner algún ejemplo), era muy breve, dicen que eran emociones <<cortocircuitadas>> que se descargaban de inmediato por que no existía nada temporal que se lo impidiera, no existía un ego mental que las reprimiera, las censurará, las postergará o las canalizará diferente a como lo hacía por aquellos entonces. Mi ego mental, o mas bien el germen de mi ego mental moraba aún en las tinieblas, como conciencia no nacida dormitando en el paraíso primordial beatífico de ignorancia e inocencia.

Yo estaba en aquellos días (meses) atado y encadenado al presente, no había pasado no había futuro no había tiempo por lo tanto, sólo el presente más inmediato, no veía más allá de este punto.

De los **NUEVE A LOS QUINCE MESES**, *dicen* que fue una de las etapas más embriagadoras de mi vida (y yo sin acordarme). En aquellos tiempos aflora en mi un narcisismo grandioso-exhibicionista, siendo el mundo mi concha particular. Estaba entusiasmado con mis propias capacidades, absorbo con los descubrimientos de este mundo cada vez más amplio, enamorado de él (mundo), de mi grandeza y omnipotencia. Comencé a ser cada vez más autónomo y sabía que lo único que tenía que hacer para que algo ocurriera era desearlo.

Con el reconocimiento del otro (los demás), aunque aún difuso y distorsionado, comencé a experimentar la sensación de miedo, un miedo a ser aniquilado por el otro, se puede decir que aparecía por primera vez el temor a la extinción, por ende a la muerte. Pero este miedo no iba más allá del presente, es decir, del miedo presente, el miedo que emanaba en presencia del otro o de lo otro, en su ausencia este miedo desaparecía, pues no estaba capacitado para sostener la imagen de lo que me infundía ese miedo, luego no podía imaginar el miedo o el causante del miedo.

“Donde existe otro, existe el miedo”.

-Upanishads-

En mi etapa que transcurrió de los **QUINCE A LOS VEINTICUATRO MESES**, tubo lugar mi tercer nacimiento, el de mi ego emocional. Según los investigadores en este estadio fui *expulsado del paraíso*. El mundo comenzó a dejar de ser mi concha particular, renunciando gradual y dolorosamente a mi propia omnipotencia. Me vi obligado a trazar una nueva raya (límite) en el mapa de mi vida hacia la individualidad, mi yo emocional, mi mundo emocional se separó del de los otros. En esta etapa aprendí a diferenciar mi vida psicológica emocional de la de los demás, emergiendo un ego emocional un poquito más estable e individual, aunque todavía predominaba lo impulsivo, es decir había una tendencia manifiesta a que mis emociones se descargarán de forma inmediata y poco controlada, dado la inexistencia de inhibiciones intensas ni eficaces.

Si bien, a partir de los siete meses comencé a experimentar imágenes, es en esta etapa cuando adquiero la capacidad (aunque todavía precaria) de imaginar imágenes ausentes, de representar objetos ausentes (no presentes).

Con la capacidad de imaginar también amplí extraordinariamente mi vida emotiva, ya que no sólo reaccionaba ante sucesos, personas y objetos presentes, sino también ante una mera imagen, con independencia de que se hallarán o no presentes, es decir con una imagen podía evocar las mismas emociones y sentimientos que la persona o el objeto real. Con esta capacidad, tuve acceso a emociones más duraderas, ya que la imagen me permitía no sólo evocar matices emocionales sino que también podía reforzarlas y sostenerlas.

Cambie la atemporalidad de mis primeros meses por el presente inmediato de mi primer año para luego prolongar el presente gracias al dominio de la facultad de poder imaginar.

También aprendí a experimentar la angustia (que no es sino miedo imaginado y sostenido) y también era capaz de desear (que no es sino placer imaginado). De este modo,

ya no sólo existía el miedo presente y el placer corporal presente sino también el miedo imaginado y el placer deseado. La satisfacción de los deseos y la evitación de la angustia, se convirtieron en las motivaciones fundamentales de mi vida en aquellos meses.

“Cada paso del desarrollo de la Conciencia, conlleva su propio precio”

-Ken Wilber-

Dicen “que alrededor del primer al tercer año de vida, el self tiene que diferenciarse del mundo material, e identificarse en cambio con el mundo biológico de su cuerpo separado y sensible, para luego integrar el mundo físico en su percepción. En otras palabras, el self debe romper su identidad exclusiva con el self material y el mundo material, y establecer una identidad de orden superior con el cuerpo, el cuerpo como entidad separada y diferenciada en el mundo. Lo llaman la fase de separación-individuación. El cuerpo-self debe separarse e individualizarse de la madre y del mundo físico en general. Si aparecen dificultades a lo largo de este estadio, las fronteras del self permanecen vagas, fluidas y confusas. El mundo parece entonces inundar emocionalmente al self, que es muy volátil e inestable. Son los llamados síndromes borderline o fronterizos, síndromes limítrofes, porque se encuentran en la frontera entre las psicosis del nivel anterior y las neurosis del nivel subsiguiente. Los trastornos narcisistas, aunque son ligeramente más primitivos, están relacionados con este fenómeno. En estos trastornos, el self, precisamente por no haber logrado diferenciarse plenamente del mundo, trata al mundo como su concha y a la gente como meras extensiones de sí mismo. En otras palabras, es completamente egocéntrico, ya que el mundo y el self son lo mismo.

Los tratamientos más adecuados para estos trastornos son las denominadas técnicas de consolidación de estructura. Dado que el problema fundamental de los trastornos limítrofes es que las fronteras del self todavía no son lo suficientemente fijas, las técnicas de consolidación de estructuras apuntan precisamente a construir éstas y a delimitar y fijar las fronteras del ego. Son técnicas que ayudan a la persona a diferenciar el self de todo lo demás, explicándole y mostrándole que lo que le ocurre al otro no le ocurre necesariamente al self, cosa que no resulta evidente para quien no haya completado el proceso de separación-individuación. Por ejemplo, estar en desacuerdo con tu madre no te matará.

Ahora bien, es importante darse cuenta de que en estos síndromes limítrofes la psicoterapia no trata de sacar a la luz algo del inconsciente. Ello no es posible hasta el siguiente nivel. En los estadios limítrofes, el problema no es que una fuerte barrera, un fuerte ego, esté reprimiendo alguna emoción o algún impulso: el problema es que ni siquiera hay una barrera o frontera egóica. Por así decirlo, no hay barrera que reprima y, por consiguiente, no existe inconsciente dinámico ni nada que sacar a la luz. De hecho, el objetivo de las técnicas de consolidación de estructura es hacer que la persona ascienda hasta un nivel en el que llegue a ser capaz de poder reprimir. A este nivel, el self simplemente no es lo bastante fuerte como para reprimir nada.”

A partir de los **DOS AÑOS HASTA LOS SEIS O SIETE** aproximadamente, descubrí los símbolos, los conceptos y el lenguaje, es decir, aprendí a pensar, a verbalizar, a hablar, a controlar mentalmente mi conducta, lo cual me permitió transformar mi identidad de un ego fundamentalmente corporal-emocional a un ego mental o egóico. Ya no era un cuerpo dominado por los sentimientos y los impulsos del momento, sino que nació un “yo” mental, con un nombre, con una identidad y con unas expectativas y deseos que se extendían en el tiempo. Con el lenguaje (vehículo del tiempo) podía recordar el ayer y soñar con el mañana y, por consiguiente, lamentar el pasado y sentirme culpable o preocuparme por el futuro. Por lo tanto, en este tramo de mi vida apareció el sentimiento de culpa, los remordimientos y por ende la ansiedad.

Aprendí a que ciertas emociones y conductas, especialmente las relacionadas con la agresividad y con el sexo, eran inaceptables para mis papis y mi “seño” y aquellos que me rodeaban, por ello me vi obligado a reprimirlas, es decir presionarlas dentro de mi y no dejarlas salir fuera por que sino se liaba. Gracias a este alarde de represión constante y de hacer lo que los demás querían, fui bautizado como “Alfonsito el Bueno”.

Dicen que si la ansiedad que aparece en esta época, es excesiva, el “yo” mental, puede reprimir y reprimirá todos los pensamientos o emociones ansiógenos. Esos pensamientos y esas emociones reprimidas, especialmente relacionados con el sexo, la agresividad y el poder constituyen el inconsciente reprimido dinámicamente, a lo que Carl Jung llamó “*La Sombra*”. Si la sombra se vuelve excesiva, si está demasiado cargada, demasiado llena por así decirlo, entonces tarde o temprano irrumpe en toda una serie de síntomas llamados *neurosis* (fobias, compulsiones, histerias, obsesiones, etc.).

Realmente lo que pienso de esto, es que el ego mental entra en escena para diferenciarse del ego corporal (cuerpo), es decir, para trascenderlo de forma equilibrada y sana, pero si esa diferenciación es demasiado agresiva, severa, persistente, el ego mental no trasciende al cuerpo sino que lo aliena, lo excluye. Y esto da como resultado, que ciertos aspectos del cuerpo y sus deseos permanecen en la sombra saboteando dolorosamente al ego mental en forma de conflicto neurótico, ya que los sentimientos y las emociones reprimidas pueden regresar y, de hecho lo hacen (puedo constatarlo), un día de cualquier forma disfrazada y dolorosa, a través de exageraciones por defecto o por exceso.

Dicen “que la forma de tratar la neurosis consiste en establecer contacto con la sombra y reintegrarla, y las técnicas que propician este movimiento se denominan técnicas de descubrimiento porque intentan descubrir a la sombra, sacarla a la superficie y luego reintegrarla. Pero, para ello, primero hay que liberar o relajar la barrera de la represión creada por el lenguaje y sostenida por la ansiedad y por el sentimiento de culpa. Por ejemplo, una de las formas de hacer esto consiste en animar a la persona a decir todo lo que acuda a su mente, sin censura. No obstante, sea cual fuere la técnica, el objetivo es esencialmente el mismo: establecer contacto con nuestra sombra, aceptarla y volver a tomar posesión de ella.”

El Lenguaje

Llegado a este punto quiero hacer especial mención a lo que significó la aparición y el aprendizaje del lenguaje en mi vida cotidiana.

La aparición del lenguaje y el aprendizaje y utilización del mismo, propició el nacimiento de mi mente verbal. La mente verbal me permitió trascender a mi ego corporal y controlar, en cierta medida, a mi ego emocional. Me facilitó trascender mi cuerpo que se encontraba atado y encadenado al presente a través de los sentimientos y de las impresiones simples e instantáneas, superando así la miopía de estar dependiendo única y exclusivamente de la percepción, es decir dejar de estar totalmente dominado por las exigencias instintivas. Me ayudó por así decirlo a trascender el mundo presente y adentrarme en la comprensión sobre el pasado y el futuro.

A medida que fui interiorizando la estructura profunda de mi idioma, aprendí también simultáneamente a construir, y por consiguiente a percibir, una determinada descripción de la realidad, o en otras palabras una determinada descripción del mundo, a la que me enseñaron a llamar *realidad* (no por ello la realidad real). Como dice don Juan:

“Para un brujo, la realidad, o el mundo que todos conocemos, no es más que una descripción.

Con el fin de validar esta premisa, don Juan no escatimó esfuerzo alguno en conducirme hasta la plena convicción de que mi imagen mental del mundo en que vivimos no es más que una mera descripción que ha sido machacada en mi cerebro desde el momento de mi nacimiento.

Hizo hincapié en el hecho de que todo aquel que entra en contacto con el niño se convierte en un maestro que le describe incesantemente el mundo hasta el momento en que llega a ser capaz de percibirlo tal y como se le ha descrito. Según don Juan, no recordamos ese extraordinario momento, simplemente porque carecíamos de todo punto de referencia con el que compararlo...

Por consiguiente, para don Juan, la realidad de la vida cotidiana consiste en un flujo incesante de interpretaciones conceptuales que los individuos que pertenecemos a un grupo social concreto hemos aprendido a compartir.”

-Castaneda-

Por lo tanto, al principio aprendí a reconocer la realidad socialmente admitida y establecida, para luego con el tiempo aprender a reconstruirla, pero siguiendo los patrones aceptados en la sociedad y la cultura intrínseca en donde me desarrollé.

En muchos momentos de mi vida, cuando charlo sobre mi infancia más temprana, me pregunto por que no logro recordar nada o casi nada sobre ella. Dicen, que puede que algunas experiencias de mi infancia fueran reprimidas y quizá estén hospedadas en las profundidades de mi inconsciente, pero la mayor parte de estas experiencias, de estos sucesos acaecidos no logro extraerlos de mi memoria porque no encajan con la estructura social, es decir no dispongo de los términos adecuados para expresarlos, para conceptualizarlos. En otras palabras, el mundo mágico que viví no tiene forma de ser descrito en este mundo tan aparentemente real, es como si el raciocinio (estructura superior) no poseyera los “codex” o códigos que pudieran decodificar esas experiencias y poder proyectarlas en la pantalla de mi mente actual. Por poner un ejemplo, tener una cinta VHS en el almacén de mi inconsciente y no poderla reproducir en el DVD de mi consciente.

Como he podido comprobar a lo largo de mi vida, cada paso adelante en el proceso de desarrollo de mi conciencia conlleva su propio precio. Me explico. Con la llegada del lenguaje, se implantó definitivamente en mi vida *el tiempo*, y a medida que observaba el mundo a través del lenguaje, se abría ante mi un panorama temporal, comenzaba a identificarme con una sensación de identidad temporal, es decir, comencé a adquirir un pasado y anhelar un futuro, me adentré por lo tanto en un mundo de *tensión*. El precio que empecé a pagar por este paso adelante en el proceso de mi desarrollo fue la toma de conciencia de mi dependencia, de mi vulnerabilidad, porque a medida que me iba desprendiendo de mi sopor subconsciente (preconsciente, prepersonal), estaba siendo expulsado del estado paradisiaco de ignorancia y seguridad, siendo definitivamente arrojado al mundo del tiempo lineal, al mundo de la separación, el aislamiento y la mortalidad.

Es por ello, que poco después de la adquisición del lenguaje, atravesé un periodo de pesadillas de las cuales despertaba aterrado y conmocionado por el pánico que sentía por esa nueva sensación de identidad independiente.

En lo positivo, el lenguaje sirvió a mis educadores para transmitirme las normas de conducta aceptables y poder adaptarme y operar en mi sociedad. Gracias al lenguaje pude postergar las descargas inmediatas de los simples impulsos biológicos. Dejé de estar totalmente dominado por las exigencias instintivas, y llegué, en cierto modo, a ser capaz de trascenderlas. Eso significó, que mi *yo* mental comenzó a diferenciarse de mi *yo* corporal. Es decir, a medida que mi yo mental emergía y se diferenciaba de mi cuerpo, lo trascendía y podía operar sobre él, utilizando como herramientas mis propias estructuras mentales,

podía demorar las descargas inmediatas de mi cuerpo y postergar así, la gratificación instintiva.

Alrededor de los **SEIS SIETE AÑOS HASTA LOS ONCE** se dieron cambios muy profundos en mi consciencia. Poco a poco fui aprendiendo a vivir en un mundo de roles y de reglas. Empecé a entender perspectivas distintas a la mía, es decir, podía ponerme en el lugar del otro. También mi mente fue desarrollando la capacidad para llevar a cabo un pensamiento reglado, como la multiplicación y la división, es decir realizar operaciones mentales complejas basadas en una serie de reglas, aunque lo hacía de un modo literal y concreto.

Al carecer aún, de la introspección, de una mente introspectiva no tenía la capacidad de juzgar, por lo que acataba las reglas de una manera literal y concreta, sin condiciones, sin reflexiones abocado al conformismo más obtuso.

Dicen “que la mayor parte de las reglas que se inculcan, en este estadio del desarrollo, son necesarias y provechosas, pero algunas de ellas pueden ser falsas, contradictorias o engañosas. Muchos de los guiones que dirigen nuestra vida, guiones que heredamos de nuestros padres, de nuestra sociedad o lo que fuere, son falsos y engañosos, no son más que mitos. Pero en este estadio, el niño no puede juzgarlos. En este estadio, el niño se lo toma todo de manera literal y concreta y, si esas creencias erróneas perduran hasta la edad adulta, nos encontramos ante una patología de guión. En este caso, por ejemplo, podemos decirnos que no somos buenos, que somos muy malos, que Dios nos castigará por tener malos pensamientos, que no somos dignos de Amor, que somos unos pecadores empedernidos, etc. El tratamiento en este nivel (terapia cognitiva especialmente) intenta desarraigar esos mitos y exponerlo a la luz de la razón y la evidencia. Reescribir nuestros guiones constituye una terapia muy poderosa y muy eficaz, especialmente en los casos de depresión y de una baja autoestima.”

Me acuerdo que en esta época mi visión del mundo era totalmente mítica. Dios, esa imagen que representaba a un anciano con mucha presencia, de largas barbas blancas, era mi salvador, cuando estaba triste, enfermo, cuando deseaba algo, tenía la absoluta certeza de que él me escuchaba y cuidaba de mí. Me pasaba horas hablando con él. Fui un niño que vivió mucho la soledad, pero no me sentía sólo, en todo momento él estaba ahí. Dicen que el mito es el comienzo del descubrimiento de que el ego no puede mover mágicamente el mundo a su alrededor, por ello puede que esa presencia que me creé (o tal vez existía de verdad) fuese un intento de que Dios realizara los milagros que yo no podía realizar por mí mismo.

A partir de los **ONCE años** se produce una nueva transformación realmente extraordinaria. En esta etapa desarrollo la capacidad de reflexionar sobre las normas y las reglas de la sociedad y ello, me permitió juzgar por mi cuenta la validez o falsedad de las reglas, normas y costumbres que me habían impuesto.

También desarrollé la capacidad de llevar a cabo una introspección intensa y sostenida. **¿Quién soy yo?** se convierte por primera vez en un tema candente. Dejé de estar protegido ni limitado a las reglas y roles conformistas de la etapa anterior, ahora disponía de la posibilidad de forjar, por así decirlo, mi propia identidad.

No sólo podía pensar, si no que además podía pensar sobre el pensamiento, sumergiéndome en la autoconciencia. Mi visión de la vida se transformó de una visión mítica literal-concreta o interpretada alegóricamente a una visión puramente racional basada en la evidencia y la comprensión.

Dicen “que en el caso de que aparezcan problemas en este estadio la persona desarrolla lo que Erikson denominó una crisis de identidad. Y el único tratamiento para ese tipo de problemas es, ... más introspección. En este estadio el terapeuta se convierte en una especie de filósofo que sostiene con el paciente un diálogo socrático que le ayuda a descubrir por sí mismo quién es, quién quiere ser y el tipo de persona que puede ser. No se trata de tanto de una búsqueda mística, un yo transcendental, si no de un yo apropiado, una sensación de identidad ajustada.”.

El Camino de Retorno De la Autoconciencia a lo Transpersonal

“Uno no aprende a convertirse en Buda, sino que simplemente descubre o recuerda que ya lo es”

-Filosofía Perenne-

Nivel del Ego Persona + Sombra

Así a lo largo de estos años me fui creando un autoconcepto, un concepto sobre mí mismo. Fui acumulando e identificándome con una constelación de conceptos, imágenes, fantasías, recuerdos, subpersonalidades, motivaciones, ideas y datos ligados o vinculados a una sensación de identidad independiente. Toda esta gran mochila de experiencias forjó mi EGO.

Se puede decir, “que muy pocos individuos sobreviven a la infancia con un ego intacto o parcialmente intacto, ya que <<a partir del momento en que se crea el superego (*), es éste quien decide los impulsos o necesidades que serán permitidos y los que serán, en cambio, reprimidos>>. Y esto equivale a decir que, bajo el dominio del superego y en función de toda la historia evolutiva anterior del individuo, ciertos afectos y conceptos quedarán alienados, permanecerán indiferenciados u olvidados, serán proyectados, reprimidos o eliminados selectivamente de la conciencia. Pero de este modo, el individuo no conserva un concepto real, exacto y razonablemente flexible de sí mismo sino que se forja una idea fraudulenta, un yo idealizado, un ego débil, una persona.”

* Superego: No son más que las demandas interiorizadas y juicios de padres y otras figuras de autoridad.

Los estudiosos en estos temas, han dividido el reino del ego en tres etapas cronológicas sucesivas, el ego temprano (de los 4 a los 7 años), el ego medio (de los 7 a los 11-12) y el ego maduro (desde los 11-12 hasta los veintitantos). En cualquiera de estos estadios, todas aquellas facetas que el individuo perciba como una amenaza pueden ser reprimidas. Y, siguiendo a Jung, se denomina “sombra” a todos los aspectos reprimidos y “persona” al falso yo resultante de la represión.

Quiero puntualizar que la “persona”, en sí misma, no constituye necesariamente una estructura patológica, sino más bien una “fachada aceptable”, una “máscara social” que uno adopta, o puede adoptar para facilitar la interacción con el mundo, un papel (rol) concebido para facilitar labores diferentes. En ese sentido, yo puedo –y debo- poseer diferentes “personas”, una persona hijo, una persona policía, una persona padre, una persona marido, por ejemplo. La suma de todas estas personas constituyen mi ego total.

La dificultad aparece cuando una “persona” concreta como <<Alfonsito el bueno>>, por ejemplo, fiscaliza y sojuzga a la conciencia hasta el punto de impedir el

acceso de otras “personas” igualmente legítimas como <<Alfonso el asertivo>>, por ejemplo. En este caso, las facetas que terminan desvinculándose del yo egóico se convierten en “sombra” o “persona sumergida”, ¿Dónde? En la profundidades del inconsciente.

Dicho de otra manera, la “sombra” se puede definir como los aspectos negativos (no por ello malos) que no queremos reconocer y que reprimimos, o que no queremos utilizar por miedo a... y que los marginamos, echándolos al saco de lo “indeseable” o de lo “intocable”.

Cuando una persona niega su sombra (el egoísmo, la preferencia sexual, la ira, el miedo, la crítica, la asertividad, etc.), la energía entregada a ese lado oscuro no está disponible para poder analizar, comprender y abrazar las razones y sentimientos profundos de su existencia. Lo que queda en lugar de la aceptación es la tensión. De ahí que muchas personas vivan frecuentemente cansadas, entristecidas o estresadas. Cuesta mucho esfuerzo seguir manteniendo la "coraza". ¡Es un auténtico desgaste de energía! Desde un punto de vista psicoanalítico las personas prefieren esta tensión que enfrentarse a la "angustia" de la verdad. Lo que no sabemos es que esta verdad, como decía Jesús, el Cristo, "nos hará libres".

“Un tiempo de angustia es mejor que toda una vida en tensión e infelicidad.”

En numerosas ocasiones esa verdad no es necesariamente negativa. Se vuelve negativa por el ostracismo al que se la ha relegado en las mazmorras del inconsciente. Hay veces, que esa verdad es un potencial no desarrollado en la infancia que se quedó olvidado en el zurrón de las habilidades. No se usó. No se ha desarrollado y la sombra lo engulle para seguir alimentando al "monstruo" con... no importa qué. A veces, en la sombra se encuentran sentimientos positivos (de amor, de deseo) que no han sido expresados (por miedo, pudor, indecisión, etc.). Puede ser incluso un "te quiero" atragantado que no llega a ver la luz. Ocurre, con frecuencia, que la propia persona amada es un fiel reflejo de nuestra sombra.

Para Wilber, y para muchos otros, la aceptación de la sombra se vuelve una condición necesaria para poder integrar nuestra naturaleza humana y divina. Esta aceptación (entendida por los maestros espirituales como la primera ley del Espíritu), pasa, por el reconocimiento del juicio perpetrado contra lo reprimido (sucio, oscuro, horrible) y en segundo lugar por la responsabilización de lo propio "eso que hasta ahora he juzgado y/o no he sabido ver o ni siquiera me he permitido ver, eso... es mío".

Wilber, nos recuerda que por mucho que tratemos de alejar la realidad (de la propiedad o pertenencia) colocando lo negativo personal, en el otro (la llamada "proyección" en psicología), el "monstruo", el "dragón", "el coco" sigue existiendo e irá haciendo daño, soterradamente, desde su posición rechazada. Finalmente si se persiste en la proyección o negación, el animal salta sobre nosotros y se produce la crisis. Entonces nos encontramos con síntomas de todo tipo, desde los físicos a los emocionales y psíquicos. Es una forma de enfrentarse con el monstruo a la fuerza.

Para aceptar la sombra, Wilber nos recomienda que "lo único que necesitamos para integrar esas facetas negativas (e insiste que no malas) es concedernos a nosotros mismos la amabilidad, comprensión e incondicionalidad que dispensamos a nuestros amigos". ¡Y es que muchas veces hacemos más importantes a los demás que a nosotros mismos! A menudo, vivimos en la creencia del no merecimiento (proveniente, por lo general, del juicio

-consciente o inconsciente- "soy malo" por tener estas características negativas). Ahora bien, si no quiero a mi monstruito ¿quién lo va a querer?

Si aprendemos a reconocerlo como nuestro, a responsabilizarnos de su existencia, conocer sus razones y reacciones, comprenderlo (aunque no lo aprobemos moralmente), amarlo como parte nuestra, reprenderlo (sin dejar de tenerlo en cuenta), manejarlo (desarrollando los recursos y habilidades para tenerle firme) y aprender a negociar, lo habremos integrado y estaremos en situación de poder trascender el ego en su conjunto.

Pero no nos llevemos a confusión. Wilber nos dice:

“Que la ausencia del ego, la trascendencia del mismo, no significa la ausencia de un yo funcional (eso sería un psicótico, y no un sabio): lo que significa es que uno ya no se identifica exclusivamente con ese ego.

Uno de los numerosos motivos por los cuales tenemos problemas con la idea de “ausencia de ego” es que la gente desea que sus “sabios sin ego” satisfagan todas sus fantasías de lo que es “santidad” o “espiritualidad”, lo que generalmente significa que están muertos del cuello hacia abajo, sin impulsos o deseos carnales y desplegando una eterna y suave sonrisa. Quieren que sus santos se hallen libres de todas aquellas cosas con las que las personas típicamente tienen problemas -el dinero, el sexo, los vínculos con los demás, los deseos-. Lo que la gente desea son “santos sin egos” que se hallen “por encima de todo eso”.

En otras palabras, la persona típica desea que el sabio espiritual sea “menos persona”, que se halle de algún modo libre de todas esas fuerzas complicadas, presionantes, pulsantes, jugosas y enredosas que impulsan a la mayoría de los seres humanos. Esperamos que nuestros sabios sean una ausencia de todo lo que nos motiva e impulsa. Deseamos que nuestros sabios se hallen enteramente intocados por todas aquellas cosas que nos atemorizan, confunden, atormentan y desconciertan. Y esa ausencia, ese vacío, ese “menos que persona” es lo que frecuentemente creemos que es la “ausencia de ego”.

Sin embargo, la “ausencia de ego” no significa “menos que persona”, significa “más que persona”, es decir, todas las cualidades personales normales más algunas transpersonales. Pensemos que todos los grandes yogis, santos y sabios, grandes movilizadores y agitadores no eran egos pequeños; eran, en el mejor sentido del término, grandes egos, precisamente porque el ego -el vehículo funcional del reino denso- puede existir, y de hecho existe junto con el alma (el vehículo de lo sutil) y el Self (el vehículo de lo causal). Fue a través de sus egos que estos grandes maestros movilaron el dominio de lo denso, porque el ego es el vehículo funcional de ese dominio. No estaban, sin embargo, identificados exclusivamente con sus egos (ése sería un narcisista), sino que simplemente descubrieron la conexión de sus egos con una radiante fuente Cósmica. Los grandes yogis, santos y sabios lograron tanto precisamente porque no eran pequeños seres serviles y aduladores sino grandes egos, conectados con su propio Yo superior, conectados con su nivel psíquico más profundo, el que a su vez se hallaba conectado directamente con Dios.

Pero no deseamos que nuestros sabios tengan grandes egos; ni siquiera deseamos que se manifiesten en algo. Cada vez que un sabio despliega humanidad -en relación al dinero, el alimento, el sexo, los vínculos humanos- nos cortocircuitamos porque estamos planeando huir por entero de la vida, no vivirla, y el sabio que vive la vida nos ofende. Deseamos huir, deseamos ascender, deseamos escapar, y el sabio que vive con deleite, que vive la vida a fondo, que atrapa cada ola de la vida y la surfea hasta el fin... esto nos incomoda en forma tremenda, profunda; nos asusta, porque significa que quizás también nosotros debamos implicarnos en la vida con entusiasmo en todos los niveles, y no meramente escapar de ella en una nube de éter luminoso. No queremos que nuestros sabios tengan cuerpos, egos, impulsos, vitalidad, sexo, dinero, vínculos personales o vida alguna, pues éstas son las cosas que habitualmente nos torturan, y deseamos librarnos de ellas. No deseamos surfear sobre las olas de la vida, deseamos que las olas se vayan. Deseamos una espiritualidad vaporosa y rosada.

Estos sabios insisten en trascender la vida a través de vivirla. Insisten en hallar alivio a través de involucrarse, hallar el nirvana en medio del samsara (la rueda de la vida), encontrar la liberación en la inmersión total.

“Trascender el ego”, por tanto, significa entonces trascenderlo... pero incluirlo en una unión más profunda y elevada, primero en el alma o nivel psíquico más profundo, y luego con el Testigo o Self primordial, y después con cada etapa previa tomada, enrollada, incluida y abrazada en la radianza del Sabor único (donde sujeto y objeto son uno, donde lo de dentro y lo de fuera son lo mismo). Y eso significa que no nos “des hacemos” del pequeño ego, sino que lo habitamos por entero, lo vivimos con entusiasmo, lo utilizamos como el necesario vehículo a través del cual son comunicadas las verdades superiores. El Alma y el Espíritu incluyen al cuerpo, las emociones y la mente: no las eliminan.

Dicho sin adornos, el ego no es un obstáculo al Espíritu, sino una manifestación radiante de éste. . No es necesario deshacerse del ego, sino simplemente vivirlo con cierta exuberancia. Cuando la identificación deja de estar adscrita exclusivamente al ego y se extiende al Cosmos entero, el ego descubre que el Atman (Alma individual) individual es, de hecho parte del Brahman (El Alma colectiva, La suprema consciencia o realidad absoluta). El gran Self es, de hecho, no un pequeño ego, y por tanto, hasta donde te halles atascado en tu pequeño ego, se requiere de una muerte y de una trascendencia.

Así, el asunto consiste en estar enteramente cómodo en el cuerpo y sus deseos, la mente y sus ideas, el espíritu y su luz. Acogerlos por entero, por parejo, en forma simultánea, pues todos son, por igual, manifestaciones del Sabor único. Habitar la lujuria y verla jugar; involucrarse en las ideas y seguir su brillo; ser tragado por el Espíritu y despertar a una gloria a la que el tiempo olvidó poner un nombre. Cuerpo, mente y espíritu, todos incluidos, igualmente contenidos en la consciencia omnipresente que subyace a toda la obra.”

No es mi deseo extenderme más en el tan interesante mundo egóico, no por ganas, sino por espacio y tiempo. Por lo que siguiendo el modelo “Wilberiano” de la evolución de la Conciencia, daré paso al siguiente salto, no sin antes recalcar que todo lo relatado hasta ahora ha sido y es vivido en mayor o menor medida, por este que escribe. Si bien, lo que a continuación expondré, es un modelo al que aspiro, y el que estoy empezando a entender, aunque francamente desde la mente y no desde el lugar al que aluden los sabios. Es decir, soy transpersonal desde mi mundo egóico, no desde lo transpersonal, pero todo se irá.

Bueno situado en el “Trampolín” de lo egóico transpersonal me dispongo a zambullirme en la transición hacia los dominios sutiles y transpersonales superiores.

Nivel Existencial

Ego + Cuerpo

Cuando no sólo dominamos nuestras diversas subpersonalidades, sino que también hemos iniciado el proceso de diferenciación y desidentificación, estamos preparados para trascenderlas y operar con ellas y sobre ellas. De este modo, después de que hayamos *integrado* las distintas subpersonalidades, el *ego maduro* comienza a diferenciarse, o desidentificarse, de ellas para llegar a descubrir, por vía de la transformación, una unidad de orden superior a la que Wilber denomina: **el centauro o nivel existencial**.

Por curiosidad diré, que un centauro es un animal legendario, mitad hombre y mitad caballo, es decir que representa muy bien una unión perfecta y armónica de lo mental y lo físico. Un centauro no es un jinete que domina su caballo, sino un jinete que es uno

con su caballo. No es una psique divorciada de un soma, pero que lo controla, sino una unidad psicósomática que se autocontrola y se autogobierna.

Mientras uno se identifica exclusivamente con el ego, no incluye ni integra en sí mismo los procesos espontáneos del organismo. Así, aun cuando podamos habernos expandido desde la persona al ego, quizá nos demos cuenta de que nos falta cierta sensación de profundidad, una fuente de percepción interior y atención sensible. A partir de aquí podríamos sentirnos impulsados a abandonar nuestra identidad reducida, que no se reconoce más que como ego, y descubrir una identidad sentida con la totalidad del organismo psicofísico (nivel centáurico o existencial).

El contacto con el cuerpo desempeña un papel muy importante que tal vez podamos explicar del siguiente modo. En el curso del proceso de desarrollo del ser humano, la consciencia comienza identificándose con el cuerpo, con los dominios vitales y sensoriomotor. A los dos o tres años de edad, la mente empieza a aparecer, y en torno a los seis o siete años, la consciencia empieza a identificarse con la visión más amplia que le brinda la mente. El cuerpo sensorial, recordémoslo, es preconventional y egocéntrico (porque no puede, por ejemplo, asumir el papel de los demás) pero, con la emergencia de la mente, la consciencia se halla ya en condiciones de pasar de la modalidad egocéntrica a la sociocéntrica, es decir, evolucionar desde el yo hasta el nosotros. La mente trasciende e incluye al cuerpo y, en consecuencia, puede ser consciente tanto del “yo” como del “nosotros”.

Pero si existe algún tipo de patología – y, en este punto, la contribución de Freud resulta ciertamente esencial - la mente no puede trascender e incluir al cuerpo sino que se ve obligada a reprimirlo, negarlo, alienarlo y disociarlo. Dicho de un modo más concreto, algún concepto, idea o superego mental reprime o niega algún sentimiento, impulso o instinto corporal (a menudo el sexo y la agresividad pero, en otras ocasiones, toda la vitalidad corporal). Y esa represión del cuerpo por parte de la mente origina varios tipos de neurosis, enfermedades emocionales, alienación corporal y un entumecimiento vital.

Así pues, una de las primeras cosas que se debería hacer en terapia – las llamadas “terapias de descubrimiento” – consiste en relajar las barreras de represión y permitirse sentir el cuerpo, volver a establecer contacto con los sentimientos, experimentar las emociones y tratar de comprender porqué han sido reprimidas. Luego se deberán asumir los sentimientos reprimidos y reintegrarlos al ego mental para acabar configurando una imagen más sana y exacta de uno mismo.

Y lo que ocurre cuando uno restablece el contacto con el cuerpo y sus sentimientos, cuando uno restablece contacto con sus raíces orgánicas, con su élan vital, es extraordinario, porque entonces se siente lleno de vitalidad, pero de ahí a concluir que los sentimientos corporales constituyen, de modo alguno una realidad más elevada que el ego mental, media un verdadero abismo. Está muy bien establecer contacto con el cuerpo, pero no porque se trate de una realidad más elevada, sino que se trata de una realidad inferior que permanece reprimida por otra superior. De modo que nos vemos obligados a retroceder provisionalmente, a regresar - el término “regresión” se refiere simplemente a una vuelta a un nivel inferior de la jerarquía de la consciencia – a las sensaciones corporales que se vieron alienadas, para terminar reintegrando los sentimientos perdidos.

Y el resultado de este proceso de regresión provisional para recuperar lo perdido (la llamada “regresión al servicio del desarrollo”) conduce a la integración de la mente y el

cuerpo, una unidad superior a la que Wilber denomina “centauro”, en la que la mente humana y el cuerpo animal son uno.

En cierto modo, la terapia y la meditación suelen comenzar con el cuerpo y con la consciencia del cuerpo, porque la mayor parte de las personas están, de hecho, desconectadas de sus raíces. Pero las terapias eficaces y las técnicas realmente meditativas no permanecen mucho tiempo en el nivel de la consciencia corporal. Las terapias eficaces no tardarán en centrar su atención en la experiencia cognitiva y mental y en tratar de comprender por qué el sujeto se vio obligado a reprimir el cuerpo y algunas de sus sensaciones. El avance de la terapia sólo tiene lugar cuando uno deja de representar corporalmente los impulsos alienados y pasa a la comprensión mental.

El nivel del centauro (o nivel existencial) es el gran nivel del movimiento de potencial humano, del existencialismo, de las terapias humanistas, que toman como supuesto básico la integración de mente, cuerpo y emociones en una unidad de orden superior, una “totalidad más profunda”.

Llegado a este punto explicaré algunas cuestiones que me parecen importantes para tener una visión más amplia y clara de lo que significa la experiencia vivencial en el nivel existencial.

Centauro, Diferenciación e Integración de Orden Superior

Recordemos que el ego corporal infantil es un estadio en el que el cuerpo y el yo, el cuerpo y el ego, se hallan completamente indiferenciados. El centauro maduro, o cuerpo-mente global, es una condición en la que el cuerpo y el ego emprenden una diferenciación e integración de orden superior, un punto en el que el cuerpo y la mente egóica, después de haberse diferenciado, terminan integrándose. Ciertamente que existen similitudes superficiales entre el ego corporal anterior a la diferenciación y el cuerpo-mente posterior a la diferenciación (o centauro), pero lo cierto es que se trata de dos estructuras completamente diferentes.

Una de los regalos de la integración cuerpo-mente es el acceso a una experiencia sensorial superior que supone aprender a ver y a sentir nuevamente por encima y con anterioridad a toda esquematización, a toda categorización abstracta y a toda traducción conceptual-egóica, con lo cual, obviamente, no estamos en el reino de la percepción preverbal sino de la percepción transverbal. Es en estas experiencias que trascienden los esquemas culturales, donde tienen su origen las intuiciones y las obras de arte verdaderamente creativas, donde radica la esperanza del progreso y donde se asienta cualquier posible expansión del quehacer y de la vida del ser humano.

Presente Inmediato

“...que el pasado es sólo recuerdo, que el futuro es sólo expectativa y que ambos son hechos del presente.”

-San Agustín-

El ego corporal infantil sólo es consciente (en realidad, se halla literalmente preso) del aquí y del ahora inmediatos. Las secuencias temporales se le escapan por completo y los sucesos “parecen simplemente ocurrir”. La modalidad temporal propia del centauro

maduro es el presente inmediato y vivo pero, a diferencia de lo que ocurre en el caso del ego corporal infantil, el individuo dispone también de la posibilidad de *acceder* al mundo convencional de la realidad temporal expandida. Ya no se encuentra, pues, circunscrito al momento presente sino que simplemente se limita a existir en él; ya no ignora al tiempo histórico sino que ha dejado de estar atrapado en él (como ocurre en el caso del ego). El ego corporal infantil desconoce el mundo del tiempo lineal mientras que el segundo lo trasciende. Es comprensible, por tanto, que *parezcan* semejantes, pero lo cierto es que son tan sumamente diferentes que equipararlos resulta desastroso. Sólo es *posible* trascender el tiempo lineal después de haberlo creado (un paso ciertamente necesario y deseable). Y esta posible trascendencia no tiene nada de regresiva sino que, por el contrario, es francamente evolutiva.

Como ya he dicho, la capacidad de vivir plenamente en el presente es una característica primordial del nivel existencial y no es de extrañar, por tanto, que casi todos los psicólogos evolutivos que se han dedicado al estudio de personalidades “altamente desarrolladas” (y el centauro es un ser sumamente desarrollado) hayan señalado que *la tolerancia a la ambigüedad y la capacidad de vivir intensamente en el presente* son rasgos claramente distintivos de los estadios superiores del desarrollo.

Por lo tanto, y sin ánimo de explayarme más en este apartado, el self propio de este estadio (centauro) observa el flujo de los acontecimientos lineales, puede ver el pasado y el futuro como pensamientos presentes desde el presente; puede ver el pasado y el futuro, seguir recordando el ayer y planificando el mañana como movimientos del presente, lo cual supone una capacidad perceptual extraordinariamente superior. El ego corporal infantil sólo es capaz de ver el presente, mientras que el centauro, en cambio, ve la totalidad del tiempo desde el presente. Se diga lo que se diga, se trata de dos modalidades de conciencia focalizada en el presente completamente diferentes.

Espontaneidad

Hemos visto que el ego corporal está dominado por la “impulsividad”, la “espontaneidad incontrolada” o la “descarga inmediata”, mientras que en el centauro maduro, por su parte, está ligado a la espontaneidad y a la “voluntad espontánea” (intencionalidad). Además, las investigaciones que se han realizado sobre la expresión impulsiva y la espontaneidad demuestran que se trata de rasgos presentes en los niños y en los adultos *más desarrollados* mientras que parecen estar ausentes en los individuos de las capas intermedias (los dominios del ego y de la persona). Todo el mundo está de acuerdo en que el niño (como ego corporal) es espontáneo e impulsivo pero también es cierto, como parecen confirmarlo numerosos estudios, que “el aumento de la espontaneidad y el hecho de sentirse a gusto con los propios impulsos, constituye un rasgo característico de los estadios superiores del desarrollo”. Y existen dos posibles significados de esta situación: o bien los adultos más evolucionados experimentan una regresión a la infancia y a los estadios de control preegótico o bien trascienden los rígidos controles del ego hasta alcanzar los estadios transegóticos. Evidentemente, en opinión de Wilber, el ego corporal infantil se caracteriza por una espontaneidad preverbal, por precontroles y por preinhibiciones, mientras que el centauro maduro, por su parte, exhibe una libertad que trasciende la palabra, el control y las inhibiciones.

No Transpersonal

El nivel del Centauro, aunque se trate de un nivel transverbal, no es, sin embargo, transpersonal. Es decir que, si bien está más allá del lenguaje, de los conceptos y del ego, no trasciende, no obstante, la existencia, la orientación personal o la conciencia psicofisiológica despierta. Se trata, en suma, del último estadio que se halla dominado por las formas normales de espacio y tiempo y que esas formas, por tanto, siguen todavía estando presentes.

Pero la misma conciencia sensorial, liberada del lastre de la esquematización egóico y cultural, comienza asimilar el nuevo reino emergente con una claridad e intensidad sorprendentes. En este nivel, la conciencia sensorial ya no es sólo “vegetal”, ni “animal”, ni meramente “orgánica” sino, más bien, una especie de conciencia suprasensorial (y casi – pero no completamente- suprasensorial), un flujo de energía sutil superior e incluso transpersonal. Como afirma Aurobindo, “la utilización de los sentidos internos –es decir, de los propios poderes de los sentidos, en su actividad puramente sutil- nos capacita para tomar conciencia de la existencia de experiencias sensoriales, de apariencias y de imágenes de las cosas distintas a las que pertenecen la organización de nuestro entorno material”. Como dice Deikman: *muchos terapeutas centáuricos (como Rogers, Perls, etc...) hablan de esta conciencia “suprasensorial”, una conciencia a la que –en la medida en que alcanza el nivel del centauro y termina trascendiéndolo- se considera como una de las etapas iniciales de la intuición mística.* Wilber está convencido de que el centauro transversal y transconceptual es la sede de la “intuición” o “visión pura”.

El centauro maduro (repito: *unidad e integración de orden superior, transversal y transsocial, pero no transpersonal*), es el punto en el que las energías superiores comienzan a inundar al organismo transfigurándolo incluso fisiológicamente. Este nivel –que implica una desidentificación del ego y una identificación supraordenada con el cuerpo-mente global- representa el potencial máximo alcanzable en el reino del nivel existencial.

El centauro existencial, por consiguiente, no constituye tan sólo una unidad integral superior al ego, el cuerpo, la persona y la sombra, sino una importante transición hacia los dominios sutiles y transpersonales superiores.

De la Trascendida del Ego al Sentido de la Vida

La integración centáurica, la integración entre el cuerpo y la mente, no es sino un nuevo tipo de unidad superior en el camino que conduce a la Unidad. Pero, para alcanzar este nuevo estadio, uno debe aceptar la muerte del estadio anterior, la muerte del ego.

Y este proceso conlleva una nueva angustia de separación, la angustia de abandonar el ego, de morir a la identificación exclusiva con el concepto egóico de uno mismo.

El ego ha cumplido ya, en este momento evolutivo, con su cometido de promover la evolución desde el subconsciente hasta la autoconciencia, por lo que uno debe despedirse de este viejo amigo, diferenciarse y desidentificarse de él, trascenderlo y terminar integrándolo en la nuevas estructuras emergentes de orden superior.

En la medida en que uno siga identificado con el ego, en la medida en que siga funcionando con los deseos y los inestintos egóicos (placeres y satisfacciones egóicos), seguirá expuesto a la castración egóica (frustraciones y sentimientos de impotencia y rabia por poner algún ejemplo). El ego opera con conceptos y con ideas y, cuando las ideas y los conceptos se ven amenazados, el ego lo experimenta como un ataque, como una amenaza

de muerte, como una forma de castración egóico. Mientras exista ego e incesto egóico, pues, habrá muerte y castración egóica.

En el momento en que el yo es capaz de soportar la angustia de la separación egóica podrá llegar a diferenciarse del ego, trascenderlo e integrarlo. En caso contrario, sin embargo, permanecerá atrapado en las gratificaciones y los incestos egóicos y la diferenciación, el crecimiento y la trascendencia se estancarán.

Según Wilber, los individuos que quieran seguir evolucionando más allá de los estadios egóicos deben hacerlo sobre la base de su talento particular o contando con ayuda profesional especializada, pues en el día a día de la sociedad actual es altamente improbable que un individuo pueda evolucionar más allá de la etapa del ego maduro.

Cuando habla de la ayuda profesional especializada, se está refiriendo a los terapeutas humanistas o existenciales. La labor del terapeuta humanista consiste en ayudar al ego a aceptar el comienzo de la transformación ascendente que deberá terminar conduciéndole al nivel del centauro. Esto significa que el terapeuta centáurico empezará por brindarle una nueva forma de traducir la realidad y, para ello, le proporcionará traducciones existenciales –diferentes a las egóicas (o personales) del cliente- hasta que el ego pueda transformarse en centauro. Y, cuando el cliente sea capaz de asumir de forma libre y auténtica las nuevas traducciones existenciales, la transformación podrá darse por consumada y la “terapia” por concluida.

No es que, en este proceso, el individuo haya simplemente creado, gracias a la plasticidad de su programación psíquica, una nueva realidad, porque la auténtica transformación, en cualquiera de los niveles, no tiene nada que ver con el lavado de cerebro o con la hipnosis, sino que constituye, más bien, una especie de emergencia, de recuerdo, de evocación. El terapeuta pone en marcha el lenguaje del self superior del cliente y lo activa hasta que el cliente logre reactivarlo por sí mismo. El terapeuta simplemente asiste a la emergencia (a través del recuerdo) del nivel EXISTENCIAL desde el sustrato inconsciente.

En general, el terapeuta existencial (humanista o centáurico) se propone ayudar al cliente a desarrollar formas nuevas y más sutiles de incesto, deseos y motivaciones, que despiertan en el individuo una necesidad de autorrealización.

Pero el nuevo incesto que emerge de las cenizas del ego no sólo tiene que ver con la autorrealización sino que confiere un auténtico *sentido* a la vida.

Nivel Transpersonal

“...si el cuerpo, la vida y la conciencia estuvieran limitadas a las posibilidades del cuerpo ordinario, que son todo cuanto aceptan nuestros sentidos y nuestra mente física (ego ordinario), el horizonte de nuestra posible evolución sería muy restringido.”

“...la mente, la vida y el cuerpo ordinario son la expresión parcial y limitada de una conciencia que se esfuerza en evolucionar y alcanzar esa expresión superior de sí misma que ya existe en un dominio ubicado más allá de la mente (más allá del cuerpo, de la mente y del centauro).”

-Aurobindo-

Al dejar ahora el nivel del centauro para pasar a las bandas transpersonales, dejamos atrás la familiaridad y las orientaciones de sentido común con respecto a nosotros y nuestro mundo, pues entramos en un mundo más allá de las coordenadas habituales, donde

iniciamos contacto con formas de percepción que trascienden al individuo y le revelan algo que ocurre mucho más allá de su alcance. Cualquier clase de disciplina legítima en este nivel, logra que tarde o temprano el individuo acceda a una percepción de sí mismo tan intensa y profunda que puede hacerle salir de sí mismo para elevarle hasta el mundo vasto y sutil de lo transpersonal.

En cuanto el individuo comienza a reflexionar sobre su vida desde una visión transpersonal, ya no está preocupado por su propio y personal punto de vista. El individuo deja de estar identificado con su organismo total (nivel existencial o centáurico), y por ende deja de estar sofocado por problemas y dramas puramente personales. En cierto sentido, puede desprenderse de sus preocupaciones individuales y contemplarlas con desapegada creatividad, dándose cuenta de que, sean cuales fueren los problemas con que se enfrenta su ser personal, su ser más profundo los trasciende y se mantiene intacto, libre y abierto. Y así encuentra (con vacilaciones al comienzo, pero luego cada vez con más certidumbre) una quieta fuente de energía interna que se mantiene imperturbable, como las profundidades del océano, por más que las aguas superficiales de la conciencia estén alborotadas por oleadas de dolor, angustia o desesperación.

“La ignorancia es la identificación del Ser con los instrumentos de la visión.”

-Patanjali-

En vez de luchar contra lo que nos aflige, simplemente asumimos hacia ello la inocencia de una desprendida imparcialidad. A los sabios y los místicos les gusta equiparar esta condición de testigos a la de un espejo. Reflejamos cualquier sensación o pensamiento que surja, sin adherirnos ni rechazarlos, de la misma manera que un espejo refleja, perfecta e imparcialmente, cualquier cosa que pase ante él.

“El hombre perfecto emplea su mente como un espejo, que nada aferra ni nada se niega; recibe, pero no conserva”.

-Chuang Tse-

Desde el nivel existencial el individuo ha venido usando el conjunto de su mente y su cuerpo como algo con lo cual mira el mundo. Por eso se apegó íntimamente a ellos y se ató a su limitada perspectiva. Al identificarse en exclusiva con ellos, se encontró ligado y esclavizado a sus problemas, sus dolores y aflicciones. Pero al mirarlos con persistencia, desde el testigo, se da cuenta de que son meros objetos de la conciencia; de hecho, objetos del testigo transpersonal.

“Aquellos que conocen ciertas cosas no pueden tener en su propia naturaleza ninguna de ellas.”

-Santo Tomás de Aquino-

Es importante afirmar que no porque una persona comience a establecer contacto con las bandas transpersonales, e incluso pase totalmente a ellas, pierde acceso a ninguno de los niveles inferiores del espectro de la conciencia ni deja de controlarlos. Recuérdese que cuando un individuo asciende de una identificación exclusiva con la *persona* a otra más plena y más exacta con la totalidad de su ego, no pierde acceso a la *persona*, sino que tal sólo

deja de estar apegado a ella. Sigue teniendo la posibilidad de *ponerse* su *persona* si, por ejemplo, decide dar “buena imagen” o usar temporalmente una fachada social con fines prácticos o de decoro, pero ya no está limitado crónicamente a ese rol. Antes no podía desprenderse de esa fachada, ni en beneficio de otros ni –y aquí está el problema- en el suyo propio. Ahora, en cambio, está en condiciones de usarla o no, lo cual depende de las circunstancias y de lo que él mismo decida. Si quiere usar su “cara de bueno”, su *persona*, pone a raya a su sombra de un modo consciente y temporal, es decir, no muestra sus aspectos negativos. Pero sigue siendo capaz de percatarse de ellos, y por consiguiente, no los proyecta. De manera que la *persona*, como tal, no es fruto de inadaptación ni genera problemas, a menos que sea el único nivel que uno tenga. Así pues, lo que se disuelve cuando desciende del nivel de la *persona* al nivel del ego no es la sombra ni la *persona*, sino la demarcación y la batalla existente entre ellas.

Al establecer contacto con el ser transpersonal seguimos teniendo acceso a todos los niveles que están por debajo de él. Sin embargo, ya no se sentirá uno atado a esos niveles, ni ligado ni limitado por ellos. De ser esenciales pasan a ser instrumentales. Así, cuando una persona comienza a establecer una distancia creativa frente a la identificación exclusiva con el organismo aislado, no deja en modo alguno de atender y cuidar su organismo. No deja de comer ni de vivir, sino que, de hecho, sucede todo lo contrario. Uno se muestra más cuidadoso del conjunto de su mente y su cuerpo, le concede mayor aceptación. Como ya no está limitado por ellos, no se le aparecen como una cárcel que lo priva de su libertad.

Hay un ejercicio muy interesante que permite con su practica habitual y sostenida, acceder a la intuición de este ser trascendente, posicionarse en el observador, en el testigo que todos llevamos dentro.

Consiste en recitar lentamente en silencio, para uno mismo, lo siguiente:

Tengo un cuerpo, pero no soy mi cuerpo.

Puedo ver y sentir mi cuerpo, y lo que se puede ver y sentir no es el auténtico Ser que ve.

Mi cuerpo puede estar cansado o excitado, enfermo o sano, sentirse ligero o pesado, pero eso no tiene nada que ver con mi yo interior.

Tengo un cuerpo, pero no soy mi cuerpo.

Tengo deseos, pero no soy mis deseos. Puedo conocer mis deseos, y lo que se puede conocer no es el auténtico Conocedor.

Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia, pero no afectan a mi yo interior.

Tengo deseos, pero no soy mis deseos.

Tengo emociones, pero no soy mis emociones.

Puedo percibir y sentir mis emociones, y lo que se puede percibir y sentir no es el auténtico Perceptor.

Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior.

Tengo emociones, pero no soy mis emociones.

Tengo pensamiento, pero no soy mis pensamientos. Puedo conocer e intuir mis pensamientos, y lo que puede ser conocido no es el auténtico Conocedor.

Los pensamientos vienen a mí y luego me abandonan, pero no afectan a mi yo interior.

Tengo pensamientos, pero no soy mis pensamientos.

-Ramana Maharsi-

Hecho esto –que se puede repetir varias veces- uno afirma tan concretamente como sea posible:

“Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente, un testigo inmóvil de todos estos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos”.

Si se persiste en este ejercicio, el entendimiento que lleva implícito se agudizará, y uno empezará a advertir cambios fundamentales en su sensación de “sí mismo”. Es posible, por ejemplo, que se empiece a intuir una profunda sensación de libertad, ligereza, soltura y estabilidad. Esta fuente mantendrá nuestra lúcida quietud en medio de los furiosos vientos de angustia y sufrimiento que puedan girar a nuestro alrededor.

El descubrimiento de este testigo central es como si se apartara uno de las calamitosas olas de la superficie del océano para hundirse en las calmas y seguras profundidades. Al principio, quizá no se llegue a descender muy por debajo de las agitadas aguas de la emoción, pero con persistencia es posible obtener la capacidad de sumergirse profundamente en los tranquilos recesos del alma y, tendido en el fondo, mirar atentamente, pero con tranquilo desapego, hacia el torbellino que antes nos tenía inmovilizados.

Aunque el ser o testigo transpersonal y sus experiencias o vivencias transpersonales son, hasta cierto punto, similares a la Conciencia de Unidad, no son lo mismo. En la Conciencia de Unidad, la identidad de la persona es identidad con el todo, absolutamente con todas las cosas. Desde el testigo transpersonal y sus vivencias, la identidad de la persona no llega a expandirse hasta la Totalidad, pero sí se expande, o al menos se extiende, más allá del nivel existencial del centauro (cuerpo-mente). En la Conciencia de Unidad, también el testigo transpersonal se disuelve en lo atestiguado.

“Se puede decir que el Ser Trascendente, el Testigo Transpersonal, no es más, que un rayo de lo divino.”

El testigo transpersonal es el “trampolín” que nos facilita el salto para sumergirnos en los reinos sutiles y causales de la supraconciencia que no son más que la antesala de acceso a la Conciencia de Unidad. Si bien, podría bucear y describir estos reinos superiores de la conciencia, creo oportuno dejarlo aquí pues son aguas profundas y densas que me llevarían muchas botellas de oxígeno para su comprensión y sobre todo un montón de hojas más. Si el destino lo quiere, proseguiré con ello en el segundo curso.

Aclaraciones Finales

Concluiré este trabajo subrayando varios puntos importantes (desde mi perspectiva actual) para una comprensión más profunda de este viaje que he realizado por los distintos niveles de la evolución de la Conciencia humana:

UNO- El hecho de que los diferentes niveles del espectro de la Conciencia humana posean características, síntomas y potenciales diferentes me lleva a una reflexión. Mucha gente recurre a la psicoterapia, el análisis junguiano, el misticismo, la psicósíntesis, el zen, el análisis transaccional, el hinduismo, la bioenergética, el psicoanálisis, el yoga y la terapia guesáltica por enumerar los más populares. Lo que tienen en común estas escuelas es que, de una manera o de otra, todas intentan efectuar cambios en la conciencia de una persona. Pero ahí acaba la similitud.

El individuo sinceramente interesado en aumentar y enriquecer su conocimiento de sí mismo, se encuentra con una variedad tan asombrosa de sistemas psicológicos y religiosos que apenas si sabe por dónde comenzar o a quién creer. Incluso si estudiamos cuidadosamente todas las escuelas importantes de psicología o de religión, lo más probable es que terminemos su estudio tan confundidos como cuando lo empezamos, porque estas diversas escuelas, tomadas en conjunto, indiscutiblemente se contradicen entre sí. Por ejemplo, el budismo Zen le dice a uno que se olvide del ego, que lo trascienda o que vea a través de él; pero el psicoanálisis le ayuda a reforzar, fortalecer y consolidar el ego. ¿Quién tiene razón? El problema es muy real, tanto para el profano interesado como para el terapeuta profesional. Santísimas escuelas diferentes, todas en conflicto y todas procurando entender a la misma persona. ¿O no es así?

Es decir ¿apuntan todas ellas al mismo nivel de la conciencia de la persona? ¿O se trata más bien de que esos diferentes enfoques se centran de hecho en diferentes niveles del yo? ¿No podría ser que estos enfoques tan diferentes, lejos de estar en conflicto o de ser contradictorios, reflejaran realmente diferencias muy concretas en los diversos niveles del espectro de la conciencia? ¿Y no sería posible que esos diferentes enfoques fueran, todos ellos, más o menos correctos cuando se emplean en su propio nivel principal?

Si así fuera estaríamos en condiciones de introducir considerable orden y coherencia en un campo que, de otra manera, es de una complejidad enloquecedora. Entonces se pondría de manifiesto que todas estas escuelas psicológicas y religiosas diferentes no representan tanto maneras contradictorias de enfocar al individuo y sus problemas, sino que son más bien enfoques complementarios de diferentes niveles del individuo. Así entendido, el vasto campo de la psicología y de la religión se descomponen en cinco o seis grupos practicables, y es evidente que cada uno de tales grupos apunta predominantemente a una de las principales bandas del espectro de la Conciencia.

De este modo, para no dar más que unos pocos ejemplos muy breves y generales, el objetivo del psicoanálisis y de la mayoría de las formas de terapia convencional es remediar la radical escisión entre los aspectos conscientes e inconscientes de la psique, de modo tal que la persona se ponga en contacto con la “totalidad de su mente”. Estas terapias apuntan a reunificar la *persona*, o máscara tras la que se ocultan los aspectos inaceptables de su ego, y la *sombra*, o proyección al exterior de esos aspectos, para crear un ego sano y fuerte, lo que equivale a decir una imagen de sí mismo exacta y aceptable. En otras palabras, son todas ellas terapias orientadas hacia el nivel del ego. Intentan ayudar al individuo que está viviendo como *persona* para que vuelva a cartografiar su alma como ego.

Además de esto, la meta de la mayoría de las llamadas terapias humanistas es curar la escisión entre el ego y el cuerpo, re-unir la psique y el soma para así revelar el organismo total. Por eso a la psicología humanista o existencial –llamada la Tercera Fuerza (si se considera que las dos principales fuerzas, en psicología, son el psicoanálisis y el conductismo)- se la designa también como “movimiento de potencial humano”. Al extender la identidad de la persona desde la mente o ego hasta la totalidad del organismo como tal, se liberan los vastos potenciales del organismo total, poniéndolos a disposición del individuo.

Si profundizamos aún más, encontraremos que la meta de disciplinas como el budismo Zen y el hinduismo vedanta es curar la escisión entre el organismo total y del medio, para revelar una identidad –una identidad suprema- con el universo entero. En otras palabras, apuntan al nivel de la Conciencia de Unidad. Pero no olvidemos que entre el nivel de la Conciencia de Unidad y el nivel del organismo total están las bandas transpersonales del espectro y los reinos sutiles y causales. Las terapias que se dirigen a este nivel se interesan profundamente por los procesos que se dan en la persona, pero que son realmente “supraindividuales” o “colectivos” o “transpersonales”. Incluyo ahí quienes se refieren a un “yo transpersonal” que si bien no es idéntico al Todo (entonces sería Conciencia de Unidad), trasciende no obstante los límites del organismo individual. Entre las terapias que se dirigen a este nivel se encuentran la psicósíntesis, el análisis junguiano, diversas prácticas preliminares del yoga, las técnicas de meditación trascendental y otras.

Todo esto es, naturalmente, una versión muy simplificada de las cosas, pero señala con eficacia de qué manera, en general, la mayor parte de las principales escuelas de psicología, psicoterapia y religión no hacen más que dirigirse a los diferentes niveles principales del espectro de la Conciencia. Como ocurre con cualquier espectro, estos niveles se superponen bastante entre sí, por lo que no se puede hacer ninguna clasificación absolutamente distinta y precisa de los niveles ni de las terapias que se dirigen a cada uno de ellos. En términos generales, veremos que una terapia, del nivel que sea, reconoce y acepta la existencia potencial de todos los niveles que están por debajo del suyo propio, pero niega la existencia de todos los que están por encima.

A medida que una persona (profana o terapeuta) se familiarice más con el espectro –con sus diversos niveles, con diferentes potenciales y problemas diferentes-, más capacitada estará para orientarse (u orientar a su cliente) en el viaje que lleva a la comprensión y al desarrollo de uno mismo. Podrá reconocer más fácilmente en qué niveles se originan los conflictos y problemas presentes, y aplicar así a cualquier conflicto dado el proceso “terapéutico” adecuado para ese nivel. También es posible que llegue a reconocer con qué potenciales y niveles quiere establecer contacto, y qué procedimientos son los más apropiados para facilitar este desarrollo.

DOS- *La falacia pre/trans:* Según Wilber la gente tiende a confundir los estadios “pre” con los estadios “trans”, porque superficialmente son parecidos. Si equiparamos el estadio de fusión infantil –que es prepersonal- con la unión mística –que es transpersonal- veremos forzados a seguir una de estas dos alternativas: o bien elevar el estadio infantil a la categoría de unión mística (de la que, por cierto, carece) o bien negar todo misticismo genuino, afirmando que no es más que una regresión al narcisismo infantil y al no dualismo oceánico. Jung y el movimiento romántico en general cometieron el primero de los errores –elevar los niveles pre-egóicos y pre-rationales a la gloria transegóica y transracional; en este sentido, son *elevacionistas*. Freud y sus seguidores, por su parte, han hecho justamente lo contrario –reducir todos los estados transracionales, transegóicos y místicos a estadios pre-

racionales, pre-egóicos e infantiles; en este sentido, son *reduccionistas*. Sin embargo, ambas visiones poseen un cincuenta por ciento de acierto y otro tanto de equivocación, ya que ninguna de ellas advierte ni explica la diferencia existente entre lo “pre” y lo “trans”. Hay que decir que el misticismo genuino existe y que no tiene absolutamente nada de infantil. Afirmar lo contrario sería como confundir a un preescolar con un doctor, un verdadero disparate que no hace más que confundir totalmente las cosas.

TRES- ¿El estado de fusión infantil es un prototipo del misticismo? Muchos teóricos, siguiendo a Jung, mantienen que, dado que el misticismo es una fusión entre el sujeto y el objeto, este estado primordial de fusión indiferenciada debe ser lo que, en cierto modo, se reconquista en la experiencia de unidad mística.

Ken Wilber al respecto dice lo siguiente: *“Ciertos teóricos consideran que el hecho de que un niño no pueda explicar la diferencia existente entre el sujeto y el objeto constituye una demostración palpable de que ese estado es una especie de unión mística. Pero lo cierto es que las cosas no son así: el niño no sólo no ha llegado todavía a trascender sujeto y objeto; simplemente es incapaz de diferenciarlos. Los místicos, por el contrario, son perfectamente conscientes de la diferencia convencional existente entre sujeto y objeto; lo único que ocurre es que también son conscientes de la identidad profunda y superior que los engloba”*.

Por otra parte, la unión mística es una fusión de todos los niveles de la existencia: físico, biológico, mental y espiritual, mientras que el estado de fusión infantil, por su parte, constituye una identidad exclusiva con el nivel físico o sensoriomotor. Así pues, ésta no es una fusión con el Todo y, por consiguiente, no hay nada de místico en ello.

En el estado de fusión infantil no hay una unión entre el sujeto y el objeto, hay una indiferenciación. Unir es juntar dos cosas separadas en una totalidad superior. En la fusión infantil no hay dos cosas, sino una indiferenciación global, resulta que no es posible integrar lo que no se ha diferenciado todavía. Además, aunque dijéramos que ese estado infantil constituye una unión entre el sujeto y el objeto, el sujeto es un sujeto meramente sensoriomotor indiferenciado de un mundo sensoriomotor, y no un sujeto totalmente integrado a todos los niveles, fundido con todos los mundos superiores. En otras palabras, este estado no constituye, en modo alguno, un prototipo de la unión mística sino más bien justamente lo contrario del estado místico. Así pues, el estado de fusión infantil es el mayor punto de alienación o de alejamiento de los niveles y mundos superiores, cuya integración o unión total constituye la misma esencia mística.

Este, dicho sea de paso, es el motivo por el cual los místicos cristianos sostienen que naces en el pecado, la separación o la alienación. El pecado no es algo que hagas después del nacimiento, sino algo que eres desde el mismo momento del nacimiento o de la concepción, algo que sólo se puede superar mediante el desarrollo y la evolución desde la materia hasta la mente y de ésta hasta el espíritu. El estado infantil de fusión material constituye así el comienzo, el momento más bajo del proceso de crecimiento, y no una especie de prefiguración del estado místico final.

CUATRO- Uno puede hallarse en un nivel relativamente elevado del desarrollo espiritual y permanecer todavía en un nivel relativamente bajo en otras líneas (el nivel psíquico profundo, por ejemplo, puede estar muy avanzado, mientras que en nivel egóico permanecer relativamente estancado). Todos conocemos a personas espiritualmente desarrolladas que, no obstante, son bastante inmaduras en el ámbito sexual, en el de la salud física, en la capacidad de establecer relaciones emocionalmente profundas, etcétera. De modo que el acceso constante a *“Un Solo Sabor”* no va necesariamente acompañado del desarrollo muscular, ni tampoco le proporcionará un nuevo trabajo, ni una pareja ni

tampoco le curará de sus neurosis. Los contenidos profundos de la sombra no desaparecen con la meditación y el acceso a los estadios superiores de la práctica espiritual porque, contrariamente a lo que sostiene la creencia popular, la meditación no es una técnica de descubrimiento. Si lo fuera, la mayor parte de los maestros de meditación no necesitarían psicoterapia, cuando lo cierto es que la necesitan tanto como los demás. La meditación no apunta tanto a desvelar el material inconsciente reprimido como a posibilitar la emergencia de dominios más elevados, con lo cual los dominios inferiores siguen siéndolo y tal vez se hallen ahora aún más reprimidos.

A continuación transcribo parte de dos entrevistas realizadas a Ken Wilber, cuando se le preguntaba la relación entre psicoterapia y meditación:

“... habría que subrayar que la meditación no es una técnica de descubrimiento, como sí lo es, en cambio, el psicoanálisis. El objetivo fundamental de la meditación no consiste en eliminar la barrera de la represión y permitir que aflore la sombra. Como veremos, no es que no pueda hacerlo, pero la cuestión es que puede que no lo haga. Su objetivo principal, por el contrario, es el de suspender la actividad egóico-mental y permitir el desarrollo de la consciencia transegóica o transpersonal que, a partir de un momento determinado, conducirá al descubrimiento del Testigo o del Self.”

“...en otras palabras, la meditación y la psicoterapia tienen objetivos muy diferentes. El Zen, por ejemplo, no eliminará necesariamente las psiconeurosis, ya que no fue concebido especialmente para eso. Y lo que es más, uno puede desarrollar una sensación muy intensa del Testigo y seguir siendo neurótico. Lo único que ocurre, en tal caso, es que uno aprende a ser testigo de su propia neurosis, cosa que obviamente le ayuda a convivir muy fácilmente con ella, pero no hace nada por resolverla. Si tienes un hueso roto, el Zen no lo arreglará, y si tu vida emocional está destrozada, el Zen tampoco la resolverá porque no es ésa su misión. Por propia experiencia puedo decirte que el Zen me ha ayudado mucho a convivir con mis neurosis y muy poco a librarme de ellas.”

“...la meditación no resuelve necesariamente el problema de la sombra. Con demasiada frecuencia, yo me había limitado a utilizar la meditación como bypass para eludir el trabajo emocional que hubiera tenido que afrontar. Había utilizado el zazen para escapar de mi neurosis. Simplemente, las cosas habían llegado a un punto en el que ya no me resultaba posible seguir huyendo. Y ahora me hallaba en la necesidad de corregir el error...”

...continuará...

No quiero terminar este trabajo sin compartir con vosotros@s mi punto de vista en relación al sentido que tiene todo este despliegue de conciencia, de lo más sutil a lo más grosero, y su camino de retorno al origen acompañado de un rosario de desequilibrios asociados a nuestras resistencias. ¿Por qué toda esta Odisea en busca de una Ítaca oculta por las brumas del inconsciente, pero siempre presente en nuestros sueños y en ese impulso que nos mantiene permanentemente al filo de la búsqueda y el progreso evolutivo? ¿Por qué? Muchas veces me lo he preguntado y finalmente he de concluir reconociendo que Quién nos creó no quiso que fuéramos eternos niños ignorantes de sus posibilidades y permitió este proceso de auto-recreación y responsabilidad que supone la vida, en el que, tras un largo peregrinaje, podamos recuperar la espontaneidad, la libertad y el vivir aquí y ahora, pero no en la ignorancia del niño sino con la conciencia de un adulto dueño y señor de Sí Mismo:

“Solo quien ha estado prisionero es capaz de valorar la libertad”

Para concluir este apasionante viaje sobre la exploración de la Conciencia Humana, quiero mostrar mi agradecimiento profundo a la Escuela Española de Terapia Transpersonal, por que gracias a ella he encontrado el camino que da sentido y un propósito a mi vida y, a tod@s vosotr@s por vuestra atención y sabiduría. Tengo la esperanza de que alguna de las notas pulsadas en estas páginas haya despertado algún acorde que os lleve a continuar, emprender –o reemprender- sin tardanza, el trabajo psicológico y espiritual necesario para acometer con renovado brío vuestro camino de regreso a casa.

“Despierta, es hora de morir”

-Blade Runner-

En Madrid, a 5 de Mayo de 2007

Alfonso Caballero Urbina