

Enrique Martínez Lozano

PSICOLOGÍA
TRANSPERSONAL
PARA LA VIDA COTIDIANA

Claves y recursos

Serendipity

M A I O R



Enrique Martínez Lozano

**PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL
PARA LA VIDA COTIDIANA**

Claves y recursos



Desclée De Brouwer

© Enrique Martínez Lozano, 2020

© EDITORIAL DESCLEE DE BROUWER, S.A., 2020

Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3105-1

Depósito Legal: BI-0789-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción..... | 15 |
| 1. La persona integrada..... | 23 |
| Psicología y espiritualidad: de la descalificación al mutuo reconocimiento..... | 26 |
| El emerger de la psicología transpersonal..... | 28 |
| Comprender el puzle que somos. Claves de lectura..... | 32 |
| El puzle que somos (I): una clave de lectura desde la psicología. Los “cuatro niveles” fundamentales..... | 33 |
| Caminos para conocer nuestro yo profundo..... | 39 |
| Vivir tres actitudes básicas: conocerse, aceptarse, valorarse | 45 |
| Practicar tres medios eficaces: ejercitarse en la respiración profunda, sentir el cuerpo y venir al presente..... | 47 |
| El puzle que somos (II): una clave de lectura desde la espiritualidad. Las “tres dimensiones”..... | 48 |
| Dificultades y medios, en cada uno de los momentos de la práctica meditativa integral..... | 54 |
| Somos Presencia-en-relacionalidad..... | 59 |
| 2. Si estamos bien hechos, ¿por qué funcionamos mal? | |
| Problemática psicológica e ignorancia radical..... | 69 |
| 2.1. Los “accidentes” psicológicos..... | 70 |
| Al principio fue la necesidad..... | 71 |
| Herida, vacío e imagen negativa: la fuente de nuestro sufrimiento psíquico..... | 72 |
| La decisiva cuestión del apego..... | 80 |

| | |
|---|-----|
| Síntomas que requieren atención | 84 |
| De la vulnerabilidad herida a la madurez psicológica. | |
| Vivir constructivamente lo que nos hace sufrir | 90 |
| 2.2. La ignorancia original. | 93 |
| La trampa de absolutizar lo impermanente | 94 |
| Apego, control y sufrimiento | 96 |
| Superar la trampa de la identificación con la mente | 103 |
| | |
| 3. Llegar a ser lo que somos. | |
| Un proceso de integración y trascendencia | 117 |
| Psicología transpersonal, física cuántica, no-dualidad. | 118 |
| Un proceso en tres momentos: diferenciación, integración, | |
| trascendencia. | 122 |
| Etapas que recorre el proceso de integración | 124 |
| 1. <i>Etapas del no-yo prepersonal: fusión. Tarea a realizar:</i> | |
| <i>diferenciación e integración cuerpo/entorno</i> | 124 |
| 2. <i>Etapas del yo-corporal. Se ha empezado a diferenciar el propio</i> | |
| <i>cuerpo del entorno. Tarea a realizar: diferenciación e integración</i> | |
| <i>yo/los otros.</i> | 125 |
| 3. <i>Etapas del yo-verbal. Ha empezado a emerger el yo separado.</i> | |
| <i>Tarea a realizar: diferenciación e integración cuerpo/mente.</i> | 127 |
| 4. <i>Etapas del yo-social: Se ha iniciado el proceso de construcción</i> | |
| <i>del ego o “yo social”. Tarea a realizar: integración imagen/sombra.</i> | |
| <i>Hacia un yo integrado</i> | 128 |
| Un paréntesis: La integración de la sombra | |
| y el encuentro con el niño o la niña interior | 130 |
| 5. <i>Más allá del yo, el no-yo transpersonal. Tarea a realizar:</i> | |
| <i>apertura e integración de la dimensión espiritual (transpersonal).</i> | 142 |
| El yo que pensamos ser | 143 |
| Características y mecanismos del yo | 144 |
| La Presencia consciente que somos | 152 |
| El proceso de evolución de la consciencia | 160 |
| La comprensión, que conduce a la integración, la madurez | |
| y la compasión. | 164 |
| Soltar las creencias para poder comprender | 168 |

| | |
|--|-----|
| Comprensión y vida cotidiana | 176 |
| “Yo soy la vida”: la comprensión que libera del sufrimiento | 179 |
| 4. Herramientas para un crecimiento integral. Del estadio mental al transpersonal. | 185 |
| La cuestión clave de la práctica meditativa | 187 |
| Una práctica integral e integradora: acogerse – atender – estar (afecto – atención – silencio) | 188 |
| El camino de la sabiduría. Meditación y simplicidad | 192 |

ELENCO DE PRÁCTICAS

| | |
|--|-----|
| I. Acogerse (Prácticas psicoafectivas) | 197 |
| 1. Acceder a la identidad psicológica | 197 |
| 2. Diálogo interno desde la comprensión y el amor | 200 |
| 3. Reconocimiento e integración de la propia sombra | 201 |
| 4. Encuentro con el niño o la niña interior | 203 |
| 5. ¿Dónde estoy en la acogida de mí? | 204 |
| 6. Vivir la acogida de sí | 205 |
| 7. Amabilidad afectuosa hacia sí mismo/a | 207 |
| 8. Acoger una emoción dolorosa (presente o pasada) | 208 |
| 9. Gestionar los sentimientos dolorosos: “Ablanda, permite, ámate” | 210 |
| 10. Vivir la pena de manera constructiva | 212 |
| 11. Soltar las “historias personales” | 214 |
| 12. Vivir desde la gratitud | 217 |
| 13. Práctica para crecer en compasión | 218 |
| 14. Práctica del perdón | 220 |
| 15. El perdón radical | 222 |
| 16. “Tonglen” | 231 |
| II. Atender (Prácticas atencionales) | 233 |
| 17. Despertar: práctica para empezar el día | 233 |
| 18. Sonreír, acoger y agradecer: práctica para terminar el día | 237 |

| | |
|--|-----|
| 19. Atender a la respiración (o respiración consciente) | 239 |
| 20. Ejercitar la atención centrándola en el contacto y la respiración | 241 |
| 21. Sentir el cuerpo, para abrirse a la Quietud: una práctica meditativa integral | 243 |
| 22. Meditar caminando | 247 |
| 23. Meditar comiendo. | 248 |
| 24. Mirar sin poner nombre. | 249 |
| 25. Observar la mente. | 250 |
| 26. Observar el yo | 253 |
| 27. La “mente no sé” | 256 |
| 28. Atención plena sin selección | 257 |
| 29. Práctica breve para resituarse, en tres pasos | 261 |
| 30. Guía para educar y acallar la mente: el camino de la comprensión. | 263 |
| 31. Vitalidad, amor, claridad | 264 |
| 32. Amar lo que es | 266 |
| 33. Vivir diciendo “sí” | 267 |
| | |
| III. Estar (ser) (Prácticas meditativas o contemplativas) | 269 |
| 34. Imagina que no hay futuro | 272 |
| 35. Escuchar el silencio para descubrir que somos Silencio consciente | 273 |
| 36. Una montaña que respira | 274 |
| 37. Detrás de los ojos | 276 |
| 38. Cuando no pongo pensamiento, ¿qué queda? | 277 |
| 39. Percibir en mí “Eso que se da cuenta” | 278 |
| 40. Soy “Eso” que es consciente | 279 |
| 41. La atención que se atiende a sí misma. | 281 |
| 42. Quietud y Vida | 282 |
| 43. “Yo soy la Vida” | 283 |
| 44. Yo Soy | 284 |
| 45. No te busques como “yo” | 286 |
| 46. Descansar en lo que es. | 287 |

| | |
|---|-----|
| 47. Solo estar, solo ser. | 288 |
| 48. Estar más allá de la mente: el “otro lugar” | 290 |
| 49. La rueda de la consciencia. | 292 |

Introducción

Alguien dice: «Soy feliz porque...». Pues bien, el solo hecho de que atribuya una causa a su felicidad, demuestra que no posee la verdadera felicidad. Porque la verdadera felicidad es una felicidad sin causa. Sí, sois felices y no sabéis por qué. Encontraréis que es maravilloso vivir, respirar, comer, hablar, y no sabéis por qué. No habéis recibido regalos, ni herencias... Sois felices porque algo ha venido de arriba a incorporarse en vosotros, un elemento espiritual que ni siquiera depende de vosotros..., como un agua que mana del cielo.

Para la mayoría de los humanos la felicidad está ligada a las posesiones: casas, dinero, decoraciones, gloria... No, la verdadera felicidad no depende de ningún objeto, de ninguna posesión, de ningún ser; viene de arriba, y os asombráis al descubrir en vosotros mismos, sin cesar, este estado de consciencia superior. Os alegráis y ni siquiera sabéis por qué.

Esta es la verdadera felicidad.

—Omraam Mikhäel Aïvanhov

Hace diecisiete años escribí, casi sin pensarlo, un librito titulado *El gozo de ser persona*. Digo “sin pensarlo”, porque nunca se me había ocurrido dedicarme a escribir y porque aquel libro surgió simplemente como consecuencia de unas reflexiones aisladas –fotocopiadas y dirigidas a un grupo muy concreto– acerca de una imagen –la *Virgen del Molino*, en Santa Eulalia del Campo (Teruel)– que me resultó profundamente evocadora.

De *El gozo de ser persona* a *Psicología transpersonal para la vida cotidiana* hay un recorrido intenso, tanto que se me antoja que hubieran pasado muchos más años. Y me parecía que dar cuenta de los cambios que se advierten entre aquel



libro y este que ahora ofrezco podría constituir la mejor introducción al mismo. No por lo que ello tuviere de autobiográfico, sino porque sirve para ejemplificar, de un modo concreto, el cambio que se produce cuando se modifica la perspectiva desde la que vemos la realidad: en concreto, cuando ocurre el “paso” del *modelo mental al no-dual en nuestro modo de conocer*.

El gozo de ser persona tenía un marco preciso y claramente delimitado por una doble referencia: la *psicología humanista* y la *religiosidad teísta*. Ambas referencias conformaban un “idioma” específico en el que me expresaba en aquel momento. Eso explica que las personas que se mueven habitualmente en ese mismo “idioma” se sientan más identificadas con aquel libro que con otros que surgieron más tarde, en concreto a partir de 2005.

¿Qué ocurrió después? Sobre la base de algunas experiencias que se me regalaron de manera tan gratuita como imprevista –si bien es cierto que “conectaban” con otras muy anteriores, acaecidas incluso en la infancia, que nunca había sabido “leer” adecuadamente–, me vi embarcado en una evolución no elegida racionalmente, a lo largo de la cual, un nuevo “idioma” iba surgiendo y tomando forma en mi interior.

Progresivamente, sin estridencias, aunque con una radicalidad que se me imponía desde dentro, el marco primero en el que había crecido se empezaba a modificar sustancialmente. Aquellas dos características basales de mi “idioma” anterior se vieron transcendidas en una perspectiva nueva e integradora. Valoro y agradezco todo lo que me aportaron durante años pero, a partir de lo experimentado, no pude ya seguir reconociéndome en ellas.

La psicología humanista dio paso a la psicología transpersonal y la religiosidad teísta a la espiritualidad no-dual (y transreligiosa). Pero ese paso no fue resultado de mi voluntad, ni siquiera de mi elección. Tampoco consistió simplemente en un cambio meramente mental o de herramientas conceptuales.

La psicología humanista cedió el paso a la perspectiva transpersonal, a partir del descubrimiento de “*otro lugar*” más allá de la mente y más allá del yo, que marcó un punto de inflexión en mi existencia. ¡Claro que la psicología humanista –como cualquiera de las otras corrientes psicológicas– sigue siendo necesaria para articular, integrar y sanar el psiquismo! Pero ya no otorgo al psiquismo la categoría de un “yo”; no confundo la “personalidad” con

la “identidad”. Se me regaló ver que hay en nosotros un “lugar” que piensa –la mente, el yo–, pero que existe “otro lugar” que es *consciente* de ello: lo que en psicología transpersonal, asumiendo una antigua intuición de la sabiduría hindú, se conoce como “Consciencia Testigo” o, simplemente, “el Testigo”. Se me hizo patente, a partir de ahí –y habremos de volver sobre ello más adelante–, que *no soy la mente que habla, sino la Presencia consciente que la escucha hablar*. Lo que pude comprender es que *nuestra identidad es transpersonal*. Nos reducimos a la persona (o “yo”) *cuando ponemos nuestra identidad en los pensamientos*. Pero basta salir de ese reduccionismo para que se desvele lo que realmente somos.

Por su parte, la religiosidad teísta dio paso a la espiritualidad no-dual o transreligiosa. Dejé de ver a “Dios” como un ser separado –la misma mente que me pensaba a mí como “yo”, pensaba a Dios como “persona”– para percibirlo como el Fondo último, la Mismidad de lo que es; o si se prefiere, dejé de pensarlo como “un ser”, para reconocerlo como un “estado de ser”, Aquello que constituye el núcleo último de lo Real. Se me hizo claro –por decirlo con palabras del teólogo jesuita Roger Lenaers– que no hay “alguien ahí arriba”¹, un dios separado, creado por nuestra mente e imaginado de manera antropomórfica. Sin embargo, en esa nueva luz, no solo no se perdió nada realmente valioso, sino que todo se vio profunda y plenamente enriquecido: de la misma manera que, al dejar de reducirnos a la “personalidad”, puede emerger la comprensión de nuestra verdadera “identidad”, la caída del teísmo vulgar puede permitir el desvelamiento de “Aquello” inefable, que puede ser nombrado como la “Divinidad”².

He de decir también que no llegué aquí como resultado de un razonamiento, sino como “evidencia” regalada, en lo que constituye la mayor *gracia* de mi

-
1. R. LENAERS, *Aunque no haya un Dios ahí arriba. Vivir en Dios, sin dios*, Abya Yala, Quito 2013. El teísmo, que había favorecido el crecimiento de la humanidad en personalización y en sentido ético –el Dios “persona” nos había ayudado a “personalizarnos” y a ser “mejores personas”–, revela cada vez más sus carencias e incluso su insostenibilidad para una mente moderna.
 2. Parafraseando al Maestro Eckhart, podría decirse que una cosa es *Deus* (el “Dios pensado” –construido por la mente humana– al que se dirige la persona religiosa y al que niega el ateo) y otra es *Deitas* (la Divinidad inefable, que *puede ser vivida pero no pensada*, y que constituye el Fondo de todo lo que es y somos).



vida. A partir de ahí, cayó por tierra todo asomo de dualismo. Como decía antes, fue un cambio que se me impuso desde dentro –no tenía sino que ser fiel– y que había tomado *toda* mi persona, hasta el punto de que no podía ignorar el “nuevo modo” de ver sin renunciar a mí mismo.

Lo que ese cambio me produjo fue una sensación progresiva de amplitud, ensanchamiento, libertad, comprensión, unidad, verdad... Todo seguía siendo igual, pero todo era visto de un modo radicalmente nuevo.

Por sintetizarlo en una frase breve, había pasado de *El gozo de ser persona* –poniendo a la “persona” (el yo) como sujeto y a “Dios” como causa del gozo– a, sencillamente, *Ser*, sin sujeto y sin objeto. Es decir, se había producido un salto del universo de los conceptos –gozo, persona, Dios...– a la Realidad que, sencillamente, Es; del modelo mental a la comprensión no-dual, del “mapa” personalista a la lectura transpersonal³.

Por lo que a nuestro tema se refiere, parece que los humanos hemos quedado atascados en *dos creencias erróneas*: la primera nos lleva a pensar que el ser humano constituye la meta última y la cima de todo el proceso evolutivo; la segunda hace que identifiquemos “personalidad” con “identidad”. Como todo lo que es falso, ambas creencias no pueden producir sino confusión y sufrimiento.

La psicología transpersonal, liberándonos de ese doble engaño, constituye una aportación imprescindible para que podamos avanzar en comprensión de lo que somos y, solo así, vivir en plenitud. Es el objetivo que pretendo con este trabajo: ofrecer *claves y recursos que resulten eficaces para crecer en comprensión*.

La psicología transpersonal es considerada como la “cuarta ola” del despliegue de la psicología. En absoluto desvaloriza las corrientes anteriores –psicoanalítica, conductista, humanista–; al contrario, reconoce, asume e integra todo lo que cada una de ellas aporta en el camino de la integración y curación del psiquismo humano. Pero, a la vez, las trasciende, desde el momento mismo en que reconoce que la persona no se agota en su psiquismo. Lo característico de la psicología transpersonal viene dado justamente por el prefijo

3. He explicado el cambio en *La dicha de ser. No-dualidad y vida cotidiana*, Desclée De Brouwer, Bilbao ³2018.

“trans”: lo que *somos* –identidad– *transciende* por completo lo que *pensamos* que somos, la “personalidad” o “personaje” (yo) en que nos experimentamos.

Tenemos un cuerpo, una mente, un psiquismo..., pero somos *más que* eso. Tenemos órganos, pensamientos, sentimientos, reacciones..., pero somos *más que* eso. Lo que realmente somos es *Aquello que es consciente* de todo eso. Esta afirmación contundente es la que marcó, hace cincuenta años, el nacimiento de la psicología transpersonal. Afirmación que, por otro lado, pertenece al núcleo mismo de la llamada “sabiduría (o filosofía) perenne”, y que podemos rastrear en las enseñanzas de todos los sabios, en todo tiempo y lugar de la historia humana. Lo que ha hecho la psicología transpersonal ha sido poner nombre a ese “*otro lugar*” que *se da cuenta* (“Eso” que es consciente), y que reconocemos en nosotros en cuanto tomamos distancia de la interminable y repetitiva cháchara mental y ponemos atención. Ahí nace uno de sus primeros postulados: “*Tú no eres nada que puedas observar; eres Eso que observa*”.

Esta comprensión, cuando es experiencial, nos transforma por completo. Seguiremos (probablemente) siendo deudores de la inercia de una mente que se había absolutizado y de la creencia que nos hizo identificarnos con el yo particular y separado. Pero aquella comprensión marcará un hito inolvidable.

A partir de ahí, todo radicará en vivir en conexión con lo que realmente somos. Sobre esa base, podremos acoger todo lo que nos ocurra como *oportunidad de aprendizaje y crecimiento*, porque sabremos ver que está orientado, en último término, a lo que podemos considerar como *nuestro “bien mayor”*: descubrir, reconocer, saborear y vivir nuestra identidad más profunda, que no es el ego o yo, con el que habitualmente nos identificamos, sino la Vida. Y aquí es donde caben las *claves* y los *recursos* que deseo compartir a través de estas páginas.

Vivir no es, en principio, una cuestión de *hacer*, sino de *ser*. Más aún, no es extraño que el hacer se convierta, desgraciadamente, en un pretexto para no vivir. Por el contrario, cuando, sencillamente, *somos*, todo brota con fluidez, con mayor creatividad y energía e incluso con más eficacia. *Aprender a vivir* es, por tanto, *aprender a ser*.

Y en la medida en que somos, experimentamos la alegría. *Ser es Gozo*. Por eso –“*la alegría es la señal inequívoca de que la vida triunfa*”, escribió Henri Berg-



son-, la ausencia de alegría denota que, en lugar de ser, nos hemos perdido –tal vez como consecuencia de experiencias más o menos traumáticas vividas en la primera infancia– en el laberinto de la mente inquieta con la que, previamente, nos habíamos identificado. Una vez más, la identificación con el yo, que bloquea la vida, impide también la alegría estable e incondicionada.

De este modo, quedan planteados ya los temas que nos van a ocupar a lo largo de estas páginas. El objetivo es *aprender a vivir lo que somos*, aprender a ser –dejar que la Vida sea–, en la certeza de que basta ser para que el gozo fluya: es lo que llamamos “plenitud”.

Para caminar hacia ahí, necesitamos situarnos como “aprendices” y crecer en comprensión de lo que somos, ejercitándonos en superar las trampas que nacen de una mente reductora que tenderá a llevarnos a la creencia antigua.

Toda esa tarea de “crecimiento integral” requiere implementar, de un modo convergente, los medios que nos brindan la psicología y la espiritualidad. Una y otra nos ayudan a comprender al ser humano, favoreciendo su *integración* y posibilitando su *transcendencia*. Estas son, como veremos, las dos palabras clave para poder descubrir y vivir lo que realmente somos: *cuando el yo psicológico es integrado emerge la percepción de una identidad que lo trasciende infinitamente*. Dicho de modo más simple: venimos del “yo”, pero somos mucho más que ese yo.

El presente libro recoge las claves con las que he estado trabajando durante muchos años y quiere ser una especie de *manual de bolsillo* que acompañe un proceso de crecimiento integral, a partir de la comprensión de lo que somos, en la doble dimensión psicológica y espiritual. Por eso, había que empezar abordando directamente esa cuestión básica: *¿qué somos?* Partiendo de la imagen del ser humano como un puzle complejo, delicado y armonioso, se ofrecerán unas *claves de comprensión*, tanto desde la psicología como desde la espiritualidad, que nos permitan constatar que “estamos bien hechos” (capítulo 1).

La experiencia, sin embargo, nos dice que, a pesar de ello, con frecuencia funcionamos mal, generándonos mucho sufrimiento inútil y haciendo sufrir a otros. Se hace ineludible, por tanto, una segunda cuestión: *¿por qué funcionamos mal? ¿Cuál es la causa de nuestras dificultades?* (capítulo 2).

Sobre esta base de comprensión, tanto de nuestras riquezas como de nuestras carencias, abordaremos directamente el *proceso de integración y trascendencia* –construir el yo y trascenderlo–, en el que progresivamente vamos descubriendo y viviendo lo que realmente somos (capítulo 3).

Y, junto con las claves, ofrezco un vasto conjunto de “herramientas” que pueden favorecer el crecimiento integral, del que venimos hablando, es decir, tanto la *integración* (psicológica) del yo, como el “paso” del nivel mental al nivel transpersonal (capítulo 4). La intención es clara: el crecimiento se opera en la medida en que vamos “practicando”, poniendo los medios que nos permiten *experimentar por nosotros mismos lo que somos* y lo que en nosotros quiere vivir.

He experimentado que cualquier paso que damos en este camino de crecimiento integral, por pequeño que sea, se convierte en fuente de libertad, de plenitud y de gozo. Somos y *ayudamos* a ser. Ser –y, por extensión, vivir– lleva consigo alegría. Cuando aprendemos, sencillamente, a *ser*, nos descubrimos anclados en el Gozo inalterable. Un gozo que está más allá de nuestros proyectos y expectativas, de las metas y resultados alcanzados; más allá también de que las circunstancias sean “favorables” o “negativas”, según la lectura que de ellas hace nuestra mente, y que puede convivir con movimientos más “superficiales” de todo tipo.

Porque, como escribe Eckhart Tolle, “*el gozo del Ser, que es la única felicidad auténtica, no puede llegarte por medio de ninguna forma, posesión, logro, persona o suceso. Por medio de nada de lo que ocurre. Ese gozo no puede llegar a ti nunca. Emanan de la dimensión sin forma que hay dentro de ti, de la conciencia misma y, por lo tanto, es aquello que tú eres*”⁴.

Por eso, cuando no experimentamos esa alegría, podemos estar seguros de que nos hallamos lejos de Ser. ¿Y *dónde* estamos cuando no somos? La respuesta es sencilla: en el carrusel de la mente separadora y etiquetadora, es decir, en los laberintos del pasado o en las proyecciones ilusorias de un futuro imaginario. Y estamos ahí debido a una educación centrada en lo mental, a sufrimientos anteriores no resueltos y a la identificación con la mente, que nos reduce al yo.

4. E. TOLLE, *Todos los seres vivos somos uno*, Debolsillo, Barcelona 2009, p. 63.

El presente trabajo quiere proporcionar *claves y herramientas* que nos permitan avanzar en la integración del yo y, desde ahí, saliendo de aquellos vericuetos de confusión y de sufrimiento, experimentar nuestra más profunda identidad, a salvo de los altibajos mentales y emocionales. Accedemos así a un nuevo nivel de consciencia –transpersonal–, caracterizado por la sabiduría y la compasión.

La persona integrada

1

Lo que el árbol tiene de florido vive de lo que tiene sepultado.

—Francisco Luis Bernárdez

La filosofía no promete al hombre conseguirle algo de lo exterior; si no, estaría aceptando algo extraño a su propia materia. Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida.

—Epicteto

Hablar de “integración personal” o de “persona integrada” no significa perseguir ningún ideal perfeccionista que, no solo se halla fuera del alcance humano, sino que además conlleva la trampa sutil de introducir a la persona en una exigencia neurótica de graves consecuencias.

Los humanos no estamos llamados a ser perfectos –tal como habitualmente se entiende ese término–, *sino a ser completos*, es decir, a desarrollar una capacidad de aceptación de toda nuestra verdad, con todos sus claroscuros.

Aceptación es sinónimo de humildad y, en último término, de verdad. Y es solo nuestra *alineación* con la verdad de lo que vivimos –de lo que somos, de lo que es– la que otorga un fundamento sólido que sostiene la integración y la armonía de la persona, así como su creatividad, su actividad y su calidad relacional.



En cualquier caso, parece claro que *todo empieza, continúa y acaba con la comprensión*. De ella dependen nuestro acierto o nuestro fracaso, nuestra dicha o nuestra desgracia, nuestra lucidez o nuestra confusión...

La comprensión conoce distintos niveles, todos ellos necesarios. En su globalidad, comprender significa responder adecuadamente a la *primera pregunta*, la única cuestión realmente decisiva, por cuanto de la respuesta a la misma depende todo lo demás: *¿qué soy yo?*¹.

Ahora bien, dada *nuestra naturaleza paradójica* –la paradoja es el sello de lo profundo y garantía de verdad–, necesitamos conocer qué somos en el plano psicológico y en el plano profundo (espiritual), entender nuestro psiquismo y captar nuestra verdadera identidad.

Comprender significa reconocer esa otra dimensión de la realidad que trasciende las formas, y percibir nuestra identidad más profunda –que trasciende, integrándolo, el nivel del yo (de la personalidad)–, aquella que es plena, atemporal e ilimitada.

Comprender significa también reconocer que lo que nuestra mente ve es solo una perspectiva, una interpretación, un “punto de vista”, en definitiva una “imagen mental”, nunca la realidad misma, sino la “realidad” que ella previamente ha modulado o construido. Por eso, tomar como verdad la proyección que la mente hace de las cosas constituye la ignorancia básica, raíz de toda confusión, así como del daño que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás.

Es un hecho que las personas no nos transformamos a fuerza de propósitos o compromisos voluntaristas, sino cuando “vemos”, porque empezamos a descubrir qué somos. *El único cambio real, efectivo y saludable proviene de la comprensión*. De ahí que esta constituya nuestra primera tarea, si realmente queremos construir nuestra vida y nuestra actividad sobre cimientos sólidos.

1. Aunque, como es lógico, abordaré esta cuestión detenidamente, quiero manifestar ya desde ahora que este modo de formular la pregunta me parece preferible –al menos cuando hablamos en el nivel profundo o espiritual– al de “¿Quién soy yo?” para evitar que la mente lea, de manera automática, el “quién” en clave “personal”. Sin negar el nivel de la “personalidad”, como pondré de relieve de forma reiterada al hablar de la necesidad del trabajo psicológico, es claro que nuestra verdadera identidad –lo realmente real– pertenece al ámbito de lo transpersonal. También más adelante trataré de mostrar *por qué es esa necesariamente la primera pregunta*: capítulo 3, p. 152.

Comprenderse, tal como decía más arriba, es responder del modo más ajustado posible a la pregunta con la que nació el ser humano, la cuestión primera de la autoconsciencia, el interrogante al que han tratado de responder todas las religiones y todos los sistemas de pensamiento: *¿Qué soy yo?* Nuestra vida, nuestro comportamiento y nuestra propia felicidad dependerán, en definitiva, de la respuesta que, consciente o inconscientemente, demos a esa pregunta.

Quiero subrayar el hecho de que todos vivimos habiendo dado una respuesta a esa cuestión, incluidos quienes presumen de no plantearse nunca ese tipo de preguntas. Lo que puede suceder es que la respuesta sea tan inconsciente que resulte desconocida incluso para el mismo sujeto. Pero, aunque así fuera, condicionará igualmente su existencia.

Vivimos de acuerdo a lo que creemos que somos. Y mientras no crezcamos en comprensión, seguiremos esclavos de aquella creencia, recibida de nuestro entorno familiar, educativo o social. Es decir, antes de un trabajo personal en profundidad, estaremos dando por buenas las definiciones que sobre nosotros mismos otros nos han transmitido.

Parece obvio que, si todo depende de la auto-comprensión, el primer paso no pueda ser otro que el de “poner nombre” a las ideas (ocultas) que tenemos sobre nosotros mismos, y someter a crítica aquellas que no respondan a lo que realmente somos, a pesar de que las hayamos creído desde nuestra infancia. Se trata de un trabajo de lucidez que, iluminando nuestra identidad, repercutirá en nuestro modo de vernos, así como en nuestro modo de percibir la realidad y de actuar en ella.

La comprensión, de la que nace la lucidez y el gusto profundo por vivir en la luz, es una cualidad –o, mejor aún, otro nombre– de la consciencia, entendida como capacidad de ver y de percibir de un modo ajustado. *La consciencia es la realidad autoluminosa* que, en despliegue constante –por hablar desde nuestra perspectiva evolutiva, ya que la consciencia en sí misma no sufre cambio alguno–, va iluminando más y más el conjunto de lo real.

Si la comprensión que brota de la consciencia es luz, su carencia es ignorancia y sufrimiento. Cada vez somos más conscientes de que *todo el sufrimiento es fruto de la ignorancia sobre lo que somos*; ignorancia de la que nace igualmente el mal que cometemos. El desconocimiento de nuestra verdadera identidad nos