

MANUEL J. MORENO

Anima Mundi



**La silenciosa *presencia*
de lo inconsciente**



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

ANIMA MUNDI. LA SILENCIOSA *PRESENCIA* DE LO INCONSCIENTE

Manuel J. Moreno

1.ª edición: septiembre de 2016

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Manuel J. Moreno
(Reservados todos los derechos)
© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-138-2
Depósito Legal: B-17.858-2016

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 – 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prefacio	9
Introducción	13
El mito del inconsciente	19
El inconsciente, adjetivo y sustantivo: un poco de historia.	35
Psicoterapia y desarrollo psicológico. Regresando al camino	49
Encarando la propia existencia: la gestación inconsciente de una respuesta afirmativa a la vida	75
El zen. La meditación como experiencia del sí-mismo inconsciente	91
Los fenómenos sincronísticos y la irrupción de lo extraordinario. . .	119
«Le Cri de Merlin»	133
APÉNDICE A	147
Fenómenos inconscientes en la escritura manuscrita o autográfica. La escritura en tanto que conducta inconscientemente configurada	149
APÉNDICE B	183
Consciencia-inconsciencia en la terminalidad de la vida. Sedación y falsa sedación. Una reflexión personal	185
Bibliografía	209



«Hope» (esperanza). Óleo de George F. Watts (1886).

Prefacio

Una vida orientada al despertar.

Conocido por su obra grafológica en clave psicológica, que hace de esta técnica una puerta para acceder a la psique inconsciente, Manuel J. Moreno ha querido en este nuevo libro seguir otra senda. Un camino que comienza con la psicología profunda, la logoterapia y la psicoterapia basada en el sentido, para adentrarse en la meditación zen y terminar con el grito de Merlín, esa «llamada del sí-mismo inconsciente a auto-realizar su sentido». La grafología no desaparece, sin embargo, pues nos ofrece en el Apéndice A una síntesis muy bien articulada de la complejidad analítica que implica esta técnica, puesta en práctica con todo detalle en otros de sus títulos.

Este libro, como nos dice el autor, «está profundamente relacionado con mi propia trayectoria personal y autobiográfica», y constituye «un homenaje y un reconocimiento a las interioridades que han sido y son referentes útiles y decisivos en la experiencia de mi vida». No sólo a las interioridades, también a esos referentes intelectuales externos y objetivos, de Jung al *Bhagavad-Gita*, en otras tantas referencias pertinentes.

El lector debe saber que va a encontrarse en este camino con muchas citas de autores relevantes. Son los frutos de los árboles que lo acogen y protegen. Otras muchas veces son también los paisajes que atraviesa en su recorrido. Y, no pocas, serán los propios lindes de ese zigzagueante curso que nos lleva, disfrutando de este tónico ejercicio a que nos invita el autor.

He utilizado como título de este prefacio una expresión que puede encontrarse al final del capítulo 5 y que creo define con rotundidad la razón de este paseo campestre por nuestra propia profundidad psíquica. «Una vida orientada al despertar que la individuación supone». ¿Al despertar de qué? ¿De quién? De eso nos hablan estas páginas.

Dicho en pocas palabras, es el despertar de la consciencia individual, el yo, a sus propios fundamentos psíquicos, lo inconsciente colectivo. En términos técnicos junguianos, «realizar el sí-mismo». Para argumentar esta sentencia, Manuel J. Moreno nos habla en primer lugar de tales fundamentos en los dos primeros capítulos, dedicados a delimitar aquello que entendemos por «lo inconsciente». Esa vida psíquica nuestra que sólo conocemos cuando no nos reconocemos.

El susto que conlleva ese descubrimiento no es cosa de broma, y causa toda psicopatología. Entendiendo por ese temible vocablo algo tan natural y cotidiano como dar por supuesto que nuestra realidad consciente individual, hecha de fantasías y medias verdades, es compartida por todo el mundo como si se tratase de una realidad objetiva. Desde luego, podemos establecer distintas intensidades de psicopatología.

En un extremo está la locura, esa necesaria sombra de la razón, con su fenomenología proliferante y temible. Pero más cerca, sin tener que singularizarnos como locos ante quienes nos rodean, está la psicopatología común de vivir como externa una realidad que es interna casi exclusivamente. Por eso, salir de la psicopatología (sufrimiento, distorsión) consiste en comprender que «el camino espiritual hacia la propia interioridad revela paradójicamente la verdad y realidad del afuera». Frente a la proyección, interiorización.

Consciente de esta psicopatología cotidiana, que afortunadamente no se trata como tal, el autor promueve, como buen práctico que es, la meditación. Pues esta disciplina permite, con la naturalidad de la mera atención al aquí y ahora de nuestra respiración, acceder a la complejidad jubilosa que somos: «La meditación es por tanto una actividad que engloba y abarca lo físico y lo psíquico, lo fisiológico y lo mental, lo consciente y lo inconsciente, es decir, una apuesta integrativa que reúne y concilia los contrarios, una *coniunctio* –o conjunción–».

Sabe por propia experiencia que «el estado meditativo deviene o acontece», que no puede forzarse voluntariamente. También sabe qué pasa

cuando se sustrae «la atención consciente del ruido mental» y se conquista el momento presente, ese «continuo atemporal que se sucede a sí mismo en el aquí-ahora». Se accede entonces a una «comprensión intuitiva y numinosa de la vida y de su significado espiritual».

Manuel J. Moreno es psicoterapeuta además de perito grafólogo. Bueno, es fundamentalmente psicoterapeuta, un psicoterapeuta interesado en que cada cual capte y siga su propio sendero biográfico. Por eso concibe su función como un «catalizador en la relación del paciente con su propia mismidad». En consecuencia, su labor consiste en «fomentar, fundamentar y acompañar el proceso de “vuelta a casa”, remontando ese estado de conflicto y carencia, de enajenación, que aparece en la demanda clínica de intervención».

Esa vuelta a casa consiste en la captación del sentido vital, la «respuesta actitudinal desde la totalidad del ser a la vida». Una «certeza intuitiva», no la resultante de determinadas «creencias y formulaciones intelectuales». De ahí que entienda la psicoterapia como una «reeducación de la capacidad de tomar conciencia plena de los factores decisivos que están detrás de las respuestas que damos, y del «lugar» de donde parten las mismas». Una introspección sostenida por el terapeuta para que el individuo pueda llegar a entender que lo que le pasa, en su imprevisible riqueza –como demuestran las sincronicidades, tratadas en el capítulo 6–, tiene un sentido innegable.

El despertar. A lo propio, a eso que en psicología analítica denominamos «sí-mismo». Todos sabemos internamente qué somos y qué no somos. Nos lo recuerdan, por si lo olvidamos, nuestros síntomas: depresión, ansiedad y angustia, con su fantasmagoría correspondiente. Ese sí-mismo (*Selbst* en alemán, *Self* en inglés) que siendo lo más propio de nosotros, nuestra totalidad individual, nos pone en contacto con el Alma del Mundo platónica, el Espíritu del Mundo estoico, el Brahma hindú, el Manítú amerindio y tantas otras formulaciones de lo mismo: ese hilo de sentido que trenza todas las contradicciones, conflictos, oposiciones a todo nivel óntico, en un equilibrio al que ya, ¡popularmente!, llamamos Tao, el curso de las cosas.

Por eso, nuestro optimista autor entra en cólera ante todo intento de yugular ese despertar. Puede comprobarse en su texto sobre la sedación verdadera y falsa, incluido en el Apéndice B. En él se habla de la «caco-

tanasia», esa mala muerte sobre la que reflexiona el ciudadano Manuel J. Moreno al ver «en qué condiciones psicológicas y espirituales se está muriendo la gente en nuestros hospitales». Un asunto mayor que ha motivado en el fondo este libro, gestado «en un tiempo de excepción. Un período en el que se puso a prueba y de algún modo en jaque, mi propia estabilidad».

Así pues, este libro surge de una reacción vital. Ante una situación externa intolerable y un estado interno lleno de preguntas que, en términos de Manuel J. Moreno, le ha permitido captar su propia ignorancia, su *Avidya*. Este libro es el resultado de enfrentarla.

Que el lector lo goce en su profundidad.

ENRIQUE GALÁN SANTAMARÍA

Marzo, 2016

Introducción

*Lo inconsciente no es tal cosa o tal otra, sino algo desconocido
que nos afecta directamente.
[...] La conciencia es un brote tardío del alma inconsciente.*

C. G. JUNG

El sentido de todo cuanto viene a continuación está profundamente relacionado con mi propia trayectoria personal y autobiográfica. Se concibió, ideó y comprometió en un tiempo de excepción. Un período en el que se puso a prueba y de algún modo en jaque mi propia estabilidad. La fuerza psíquica me hizo de soporte, orientó y sugirió a través principalmente de los sueños, meditar y atenerme a lo atemporal –al *sí-mismo o ser esencial*.

Remontándome mucho tiempo atrás, podría decir que todo esto –*mi camino y experiencia vital*– partió como es habitual de la ignorancia o inconsciencia primordial –*Avidya*–,¹ en la que la dinámica autónoma de lo inconsciente me «visitaba» con una fuerza representacional intensa, muchas veces abrumadora e incluso intimidante.

Sueños, visiones, sucesos sincronísticos, distonías..., hasta que el conocimiento y la suficiente experiencia, formación y perspectiva –*sufriamiento y dificultades mediante*–, me permitió advertir con claridad y realismo la *presencia* de una profundidad inconsciente que ha ido modelando mi manera de ser, entender y encarar la vida.

1. *Avidya* es una palabra de origen sánscrito y que deriva de la raíz protoindoeuropea «weid» que significa «ver» y también «conocer». En el hinduismo y el budismo, se refiere a una percepción ilusoria de la realidad, siendo la causa del cautiverio que supone el samsara. Hay que aclarar que este concepto no se refiere en modo alguno a una falta de erudición o de inteligencia, sino a una inconsciencia de la naturaleza del ser.

Mi inquietud e interés por el psiquismo inconsciente me ha llevado finalmente a la consideración de que, en el fondo y aunque pudiera parecer paradójico, lo inconsciente constituye otra forma de consciencia e interacción con la existencia, además de albergar el núcleo de nuestra realidad esencial, a la que Jung denominó «sí-mismo», en tanto que sujeto de la totalidad de lo que somos. En la terminología clásica, el espíritu, más allá de toda creencia o especulación intelectual.

Este libro fue realmente concebido como un tributo y un reconocimiento a esa totalidad que nos abarca y preforma. Sus páginas pretenden reseñar la decisiva importancia que tiene incrementar la relación consciente, en todas sus dimensiones y facetas, con las profundidades del sí-mismo auto-regulador, una realidad natural, capaz de alumbrar interiormente un nuevo orden, por cierto ya preexistente en todo caos inicial.

Es importante señalar que el texto y la progresión capitular del libro forma un indisoluble entramado de referencias a diferentes autores, en ocasiones transversales al discurso directriz, pretendiéndose con ello semillar y enriquecer la perspectiva general del lector, aun a riesgo de suponer una cierta interferencia en el flujo principal de lectura.

Los contenidos se organizan en nueve capítulos. Dos de ellos he optado por ubicarlos en un apéndice de continuidad consecuente al capítulo 7, «Le Cri de Merlin».

Aunque ambos capítulos dedicados a la grafología de la producción manuscrita y a la sedación paliativa, tienen una estrecha y obvia relación con lo inconsciente, discurren por otras muchas ramificaciones que en cierto modo los tornan independientes del corpus lineal –y circular– de los capítulos que los preceden.

El libro podría leerse de manera circular, es decir, desde el capítulo uno al siete, o desde el siete al uno, indistintamente, secuencia inversa que podría haber sustituido sin mayores problemas, la presente. Los capítulos del Apéndice A y del Apéndice B pueden ser leídos a su vez de manera independiente del resto.

De los contenidos de cada capítulo podemos hacernos una idea en los párrafos que siguen:

Capítulo I. El mito del inconsciente

Se trata de una presentación general de la presencia y realidad de la psique inconsciente, aludiéndose a un general desconocimiento y desatención a su dinamismo e influencia, y de su condición primigenia en tanto que fundamento y matriz de la consciencia del yo.

Capítulo II. El inconsciente, adjetivo y sustantivo: un poco de historia

En este capítulo se hace una diferenciación del término «inconsciente» cuando es empleado como adjetivo, de su acepción en tanto que sustantivo, así como un recorrido básico por el significante «inconsciente» como constructo en la historia reciente de la filosofía y la psicología.

Capítulo III. Psicoterapia y desarrollo psicológico. Regresando al camino

Aquí señalamos la importancia de la relación consciente-inconsciente –el yo y lo inconsciente– en el marco de la psicoterapia, y cómo ésta constituye de hecho una oportunidad para tomar consciencia del proceso de individuación, en tanto que alumbramiento de la realidad del sí-mismo auto-regulador y de su realización consciente.

Capítulo IV. Encarando la propia existencia: la gestación inconsciente de una respuesta afirmativa a la vida

Ampliando el contenido del anterior capítulo, en éste se incide más explícitamente en una conexión intuitiva con «el sentido» y la respuesta afirmativa a la vida que el mismo procura.

Capítulo V. El zen: la meditación como experiencia del sí-mismo inconsciente

La vivencia consciente de la dinámica mental inconsciente y las experiencias de despertar o iluminación –satori– desembocan en un auto-reconocimiento del sí-mismo. Éste es el contenido del capítulo, en el que se ofrece una panorámica de la práctica de la meditación intuitiva que se promueve en la tradición zen –denominada zazen–, y que ha tenido una gran acogida en Occidente, en tanto que ejercicio o práctica de auto-regulación y ampliación de la consciencia.

Capítulo VI. Los fenómenos sincronísticos y la irrupción de lo extraordinario

Los azares con sentido y las coincidencias significativas, que casi todo el mundo vivencia de una u otra manera, en tanto que irrupciones del orden irracional y que constituyen experiencias de interconexión de la trama vital y sus circunstancias, ejemplificadas con algunas de las vivencias personales con las que se pretende ilustrar este tipo de casuística.

Capítulo VII. «Le Cri de Merlin»

El grito de Merlin es una alusión al prototipo occidental del legendario Mago-Sabio, una proyectiva referencia al arquetipo del sí-mismo, en tanto que anciano sabio conectado con «el mundo de los dioses», es decir, con el inconsciente colectivo. La experiencia del sentido y lo numinoso que lo anuncia y proclama: de una realidad espiritual esencial que se encuentra más allá de la diversidad de las formas culturales.

APÉNDICES

Apéndice A. Fenómenos inconscientes en la escritura manuscrita o autográfica. La escritura en tanto que conducta inconscientemente configurada

Recorrido por los parámetros de la grafonomía escritural en los que se evidencia la escritura autográfica como escenificación de conductas acordes a los valores y dinámicas de la personalidad del escribiente. Muchas de nuestras actitudes y complejos inconscientes son proyectados en el acto escritural, de manera natural y mediante automatismos inconscientes que gestionan las habilidades grafomotoras otorgándonos la debida competencia como manuescribientes. En este apartado se describe el sistema de Robert Heiss, con cuadros e indicaciones precisas en cuanto a los significados habituales de muchos de los rasgos que aparecen en el común de las escrituras, y que representan fenómenos generales o arquetípicos presentes en las mismas.

Apéndice B. Consciencia-inconsciencia en la terminalidad de la vida.

Sedación y falsa sedación. Una reflexión personal

La reflexión de este capítulo pretende resaltar la importancia que tiene para el individuo mantener la integridad consciente mientras sea posible, en tanto que factor fundamental de la autonomía propia, y en cómo el uso y abuso de los fármacos sedantes comprometen dicha consciencia y autodeterminación, especialmente al final de la vida, mediante una sedación paliativa, muchas veces clínica y éticamente injustificada. Se denuncia asimismo aquí el empleo del cóctel lítico en muchos hospitales, como procedimiento cacotanásico de punto final, a expensas de la voluntad del enfermo.

Capítulo 1

El mito del inconsciente

*Soy de la opinión de que el hombre está animado por lo Desconocido.
En él hay un Ello, algo maravilloso que regula todo lo que hace y le sucede.
La frase «yo vivo» es sólo condicionalmente correcta;
expresa un pequeño fenómeno parcial de la verdad fundamental:
el hombre es vivido por el Ello.*

GEORG GRODDECK

*En el plano empírico, sólo se puede constatar que el yo está rodeado
por todas partes por un factor inconsciente.*

CARL GUSTAV JUNG

*El contacto con el inconsciente, que sana e integra, restaura la conexión
con su origen, con la fuente de sus imágenes psíquicas. Esto no constituye una
vuelta al barbarismo, sino una regeneración a través de la relación renovada
y consciente con un espíritu vivo sepultado en el inconsciente. Cada paso
adelante en el camino de la individuación es al mismo tiempo un paso atrás
hacia el pasado, hacia los misterios de la naturaleza de cada individuo.*

ANIELA JAFFÉ

Hablar de lo inconsciente no deja de ser una temeridad. Lo inconsciente es, a fin de cuentas y por propia definición, lo desconocido. Y, ¿qué se puede decir de aquello que se desconoce?

Sin embargo, cuando hablamos del inconsciente, en realidad, casi nunca nos referimos a algo unívoco y específico, aunque pudiera parecerlo. El inconsciente es o puede ser, ciertamente, muchas cosas.

Sin perder de vista la imposibilidad de su delimitación conceptual y que nunca podríamos agotar descriptivamente todo aquello a que con este término nos referimos, podríamos señalar algunas de sus acepciones más comunes: como lo desconocido, ignorado, desatendido, reprimido..., aquello que está por conocer..., lo secreto u oculto..., y en definitiva, todo aquello de lo cual no tenemos consciencia.

Como señala muy oportunamente Aniela Jaffé, «La realidad que trasciende la conciencia y surge como trasfondo espiritual del mundo es, en términos psicológicos, el *inconsciente*».

A pesar de todo, el término «inconsciente» es de uso común. Forma parte del discurso filosófico, científico, intelectual, literario, político, social y cultural de Occidente desde hace ya mucho tiempo.

Su universalidad e incorporación al lenguaje coloquial cotidiano se debe en gran medida a la influencia del psicoanálisis, en tanto que psicología de lo inconsciente, concebida y desarrollada por el neurólogo vienés Sigmund Freud a partir de las observaciones clínicas con sus pacientes, en las postrimerías del siglo XIX y los albores del XX.

Hoy en día, además de los psicoanalistas, psicólogos y médicos psiquiatras, se sigue hablando, y no poco, del *inconsciente*.

A pesar de la ya aludida, universal y cotidiana referencia al término *inconsciente*, es evidente que se suele hacer con poco rigor y criterio, y que pocas personas conocen o se percatan de la verdadera dimensión y trascendencia de aquello que designamos como *inconsciente*.

En muchas ocasiones el término *inconsciente* apenas alcanza a emplearse más allá de una muletilla retórica, algo que «suena bien», o que sirve de «cajón de sastre» para refrendar nuestros argumentos y posiciones.

El término «inconsciente» ha adquirido por intuitivo mérito el carácter de «significante colectivo» asociado a «algo» íntimo que nos es muy propio y esencial, sin que sepamos muy bien cómo justificarlo en términos racionales.

Mi propia madre, con 77 años y sin cultura académica, me decía desde la cama del hospital en que pasaba sus últimos días, por si quería comentarle alguna cosa: «aunque parezca que estoy durmiendo, mi inconsciente está siempre despierto».

La verdad es que nunca la había escuchado hablar del inconsciente. Pero ella sabía sin duda, de alguna intuitiva pero precisa manera, a qué

se refería cuando hizo esta afirmación con toda seriedad. Por cierto que pocas semanas antes de fallecer, soñó que pintaban de vivos colores la casa de su pueblo, en el páramo leonés, una casa que ya no existía en realidad. Se iba a trasladar a vivir allí. En la casa y según su relato, había también una niña pequeña. Cuando le pregunté en qué lugar del pueblo estaba esa casa, me dijo: «frente al tanatorio del pueblo». Su despierto inconsciente parecía darle simbólicas pero precisas indicaciones.

Conocer, y sobre todo, vivenciar lo inconsciente, no requiere erudición intelectual alguna. Se trata en realidad de un saber o conciencia intuitiva de nuestra propia profundidad anímica que, naturalmente, se encuentra más allá de la conciencia ordinaria con la que nos manejamos y que de nosotros mismos tenemos.

El trasfondo anímico al que estamos aludiendo ha sido nombrado y ponderado de muchas y diversas maneras a lo largo de la historia. Desde la religión, la filosofía, la literatura, el psicoanálisis, la psicología o las neurociencias, entre otros. De la relevancia de este trasfondo psíquico inconsciente da buena cuenta Jung cuando afirma que la psique, «... es parte del misterio más íntimo de la vida».

El gran valedor de la importancia del inconsciente en la vida anímica del hombre fue Sigmund Freud, quien en momentos de grandes resistencias frente a su teoría, encontró el decidido respaldo de investigadores de lo psíquico como C. G. Jung, quien se encontraba por entonces trabajando con los tests de asociación de palabras, precursores del polígrafo; de Eugen Bleuler, al mando del Burghölzli –el Hospital Psiquiátrico de Zúrich– a quién debemos el término esquizofrenia e importantes aportaciones en la comprensión de las enfermedades mentales; del médico alemán Georg Groddeck y sus independientes hallazgos sobre la relación entre las circunstancias anímicas de sus pacientes y las enfermedades de las que eran tratados, poniendo el acento en el papel auto-regulador del Ello en tanto que sí-mismo inconsciente. De Groddeck, Freud tomó el término «Ello», aunque reduciendo su significado al psiquismo pulsional e instintivo, el gran protagonista del drama anímico en las neurosis. Groddeck, al que volveremos más adelante, es considerado un precursor y pionero en el campo de los trastornos psicósomáticos.

De Jung, Freud esperó la continuación y el relevo generacional para su obra, aunque su estrecha relación y mutuo entendimiento apenas

duró seis años –de 1907 a 1913–, tomando rumbos y perspectivas bien diferentes a partir de divergencias incompatibles en sus respectivas concepciones acerca del hombre y de su psiquismo inconsciente.

Lo cierto es que hoy asistimos a una verdadera eclosión de interés por el *inconsciente*, en parte debido a la investigación de las neurociencias, así como de nuevas e interesantes publicaciones y enfoques de la psicología del siglo XXI. Un prometedor y apasionante re-descubrimiento de lo *inconsciente* y de su protagonismo en la vida anímica, y por supuesto, del comportamiento humano.

La importancia de lo inconsciente en el campo de la psicología clínica y de la psicoterapia es indudablemente grande. Explorar la dinámica del sí-mismo inconsciente constituye el paso decisivo en la comprensión de la propia autobiografía, de su trayectoria fenomenológica y de las posibilidades para desarrollar una percepción intuitiva del sentido de la vida. Este sentido, como afirma Aniela Jaffé, «... es la experiencia de la totalidad».

Una vez adquirida consciencia del sí-mismo inconsciente y de su papel fundamental en los acontecimientos cruciales de la vida, el sentido del sufrimiento y la relación con las dificultades, van a adquirir un nuevo y salutar significado.

Son muchas las personas a quienes las realidades anímicas les suenan poco menos que a ficción literaria. El uso –y abuso– de psicofármacos como medio preferente de abordaje del sufrimiento, del malestar psíquico, está motivado en gran medida por cierta enajenación por desconocimiento e ignorancia, de las necesidades fundamentales del sí-mismo –la naturaleza que somos– y, por consiguiente, de muchos recursos naturales de los que podríamos valernos para responder a las dificultades y retos que la vida nos plantea en su arquetípico desarrollo.

Aquellas personas que experimentan la urgencia o necesidad de la intervención psicoterapéutica se muestran a menudo sorprendidas –y admiradas– al descubrir –caer en la cuenta– la estrecha e indiscutible relación entre el malestar anímico –y psicósomático– que les aqueja –sus síntomas– y el entramado de hechos, relaciones y circunstancias que van exponiendo a través de su relato, tanto en lo referente al pasado, como a la circunstancia presente.

Por lo común, vivimos en una burbuja de inconsciencia respecto de nosotros mismos, quedando gran parte de nuestra realidad anímica cierta-

mente indiferenciada. Nuestro punto de partida en el proceso de desarrollo psicológico es, por tanto, indiferenciación en tanto que inconsciencia. El germen de la consciencia por su parte ya está presente y pleno de potencial desde el principio, e irá progresando no sin dificultades y contratiempos, hacia una dinámica de tensión interior consciente-inconsciente—, que más temprano que tarde desembocará en la arquetípica y recurrente cuestión a la que todo ser humano está «invitado» a responder, ¿quién soy?

Muchos de los conocimientos tradicionales sobre la mente, desarrollados particularmente en Oriente —India, China, Japón, entre otros— confluyen hoy en día con los conocimientos psicológicos actuales, inferidos a partir de diferentes y concienzudas investigaciones en el campo de la psicología y las neurociencias —mediante técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional, entre otras—. Especialmente, en lo concerniente a la evidencia del relevante y decisivo papel que juega el psiquismo inconsciente en procesos psicológicos como el pensamiento, las motivaciones, las decisiones que tomamos y la conducta.

«El análisis multivariado de patrones revela que ciertas pautas de actividad cerebral pueden corresponder a estados mentales concretos.»

DANIEL BOR

Se podría decir, en general, que vivimos inconscientes de nuestra personalidad auténtica u original —volvemos al concepto oriental de «Avidya», en tanto que ignorancia primordial, emparentado con el de «Maya» o ilusión colectiva, universal—, aunque también hay que decir que de innumerables modos y maneras, culturalmente mediados, mantenemos una imprescindible y constante relación intuitiva con nuestro centro psíquico, el sí-mismo, y que en el proceso normal de desarrollo de una vida somos natural e instintivamente —arquetípicamente— «empujados» a desarrollar una cada vez mayor y más plena consciencia de sí, deviniendo lo que realmente «siempre fuimos», más allá de las circunstancias biográficas y condicionamientos yóicos y ellóicos que han modelado nuestra personalidad funcional ordinaria.

En relación a la condición inconsciente del núcleo íntimo que vertebraba nuestra identidad esencial, el psiquiatra y logoterapeuta Viktor E. Frankl señala que,

«Justamente el centro del ser humano (la persona) es inconsciente en su profundidad (la persona profunda). Dicho en otros términos, el espíritu es, precisamente en su origen, espíritu inconsciente. [...]

La instancia que decide si algo se vuelve consciente o permanece inconsciente funciona, pues, ella misma inconscientemente. Pero para decidir es preciso de alguna manera diferenciar. Ahora bien, ambas cosas, decidir como diferenciar, sólo son posibles a un algo espiritual. Y en este sentido vuelve a ponerse en evidencia –y en qué medida!– que lo espiritual no sólo puede ser inconsciente, sino que también, tanto en su última instancia como en su origen, tiene que ser inconsciente. [...]

De hecho sucede también ahora que lo que llamamos conciencia alcanza una profundidad inconsciente, un fondo inconsciente que es donde tiene su origen; precisamente las grandes y auténticas –existencialmente auténticas– decisiones del ser humano como «existente» son siempre enteramente irreflejas y, por ello, también inconscientes. En su origen, pues, la conciencia se halla inmersa en el inconsciente.

En este sentido la conciencia ha de ser también calificada de irracional; es alógica o, mejor aun, prelógica. [...]

... la conciencia se revela como una función esencialmente intuitiva».

Sentimiento, razón, voluntad, ingenio, sentido de lo trascendente, visión creadora, responsabilidad, conciencia reflexiva (auto-conciencia), amor y compasión... nos definen y caracterizan. Ésta es la cara luminosa del espíritu humano –no olvidemos su contraparte–, a la que el Occidente ilustrado ha suplantado por un musculado y atlético intelecto (el racionalismo).

El desarrollo y la competencia intelectual, una de las funciones cognitivas capitales, aunque filogenéticamente más recientes del espíritu humano, dependiente en todo caso de la fuerza y profundidad de la mente, acaba convirtiéndose para muchas personas en su pálida alternativa.

Jung alude a esta cuestión en *Aion*, donde hace la reflexión de que,

«... el intelecto, en su terreno propio, es de incontestable utilidad, pero más allá de éste, o sea cuando intenta manejar valores, es un gran ilusionista y embaucador».

Por cierta incultura y sesgo cultural se suele caer en el error de asociar el cultivo del espíritu –y de la mente–, la verdadera espiritualidad, con creencias, confesiones o determinadas instituciones religiosas. También con algunos almidarados enfoques *New Age*, que muchas veces suponen una suerte de estéril *pseudo-espiritualidad*.

Es de justicia también reconocer que muchos libros y enfoques de «rescate y autoayuda», encuadrables bajo el mencionado paradigma *New Age*, han tenido y tienen para muchas personas una importante función de soporte frente a la cultura del escepticismo y el racionalismo superficial.

El espíritu y su funcionalidad operativa –en lo individual y en lo colectivo– no es una invención ni una elucubración intelectual. Procede de la dinámica existencial y es un factor vital autónomo e independiente de los tejemanejes del intelecto egocéntrico. La espiritualidad, en tanto que despliegue y desarrollo del espíritu, es una posibilidad comúnmente desconocida e ignorada, incluso reprimida y objeto de numerosos prejuicios.

El espíritu humano es un tesoro de insospechados recursos destinado a ser descubierto, explorado, realizado y puesto al servicio de la VIDA.

«Hace ya mucho tiempo, en efecto, que en la literatura especializada se venía hablando de algo así como las «fuerzas creadoras» del inconsciente, o de la tendencia «prospectiva» de este último. [...]

... la verdadera persona profunda es siempre inconsciente. La persona profunda, es decir, lo espiritual-existencial en su dimensión profunda, es siempre inconsciente. La persona profunda, por tanto, no es algo que pudiéramos considerar, por ejemplo, como meramente facultativo,¹ sino que por fuerza ha de ser inconsciente. [...] En este sentido la existencia espiritual, el yo propio y auténtico o, por decirlo así, el yo «en sí mismo», es irreflexionable y en consecuencia solamente ejecutable, sólo «existente» en sus realizaciones o, dicho de otro modo, como «realidad de ejecución». La existencia propiamente dicha es, por consiguiente, irrefleja al ser irreflexionable, y por ello en último término tampoco puede ser objeto de análisis [...].

VIKTOR E. FRANKL

1. Facultativo: que puede hacerse o dejar de hacerse a voluntad.

De incultura antropológica, filosófica, y por supuesto espiritual, se podría tildar la confusión conceptual tan generalizada en el uso de significantes como dios, demonio, trascendencia, sobrenatural, religión, intuición, sueños, visiones, mente, alma, espíritu..., equiparables al ya señalado e «inconsciente» uso del término *inconsciente*, sobre todo en su acepción de sustantivo.

En el empleo inadecuado e insustancial de dichos términos, tanto para comunicar ideas y sentimientos, como para su correcta interpretación cuando se escuchan o leen, se evidencia la gran precariedad cultural-espiritual en la que vivimos. Precariedad también manifiesta en el marco de las asociaciones peyorativas que lo genéricamente nombrado como religioso o espiritual tiene para un amplio número de personas.

Dicha confusión conceptual y terminológica es fuente de innumerables prejuicios, además de injustificadamente reactiva. Es responsable de innumerables sesgos en la manera de razonar a partir de premisas equivocadas y a través de palabras o términos que evocan conceptos estériles y vaciados de su contenido original y verdadero.

Jung advierte de la importancia de no abordar intelectualmente lo *inconsciente*, afirmando desde su experiencia personal y profesional, que,

«Si siguen de cerca a lo inconsciente, su inteligencia no bajará de un cierto nivel, y añadirán bastante inteligencia a la que ya poseían. Si abordan intelectualmente lo inconsciente, están perdidos. No es una convicción, no es una suposición. Es una *Presencia*. Es una *realidad*. Está *ahí*. *Acontece*».

Estas palabras fueron pronunciadas en mayo de 1958, frente a un grupo de estudiantes del Instituto que lleva su nombre, en Zúrich y extraído de las notas tomadas por Marian Bayes, publicadas doce años más tarde en Spring.

En los albores del proceso psicoterapéutico se advierte en una mayoría de casos disociación o fractura funcional, cuyo origen se encuentra en una cierta precaria conexión y distancia entre la consciencia ordinaria del yo y la dinámica inconsciente del sí-mismo. Lo que equivale, de hecho, a vivir en alguna medida «enajenado», es decir, ajeno a uno mismo.

Es por ello que la esencia del trabajo psicoterapéutico consiste, podríamos decir, en una «*vuelta a casa*», en una maduración de la consciencia

respecto de la totalidad *inconsciente –el alma mater–* de la que procede y por la que es contenida. Es precisamente dicha enajenación la que mantiene la inquietud y el malestar psicológico.

En las profundidades de la psique subyacen las claves para la reparación y restauración del comprometido equilibrio psicológico, así como para el restablecimiento del flujo vital (libido). He ahí la vuelta o retorno al camino del desarrollo y la auto-realización –individuación–. Un camino nunca en verdad perdido, ya que los momentos de extravío siempre han formado parte de la propia fenomenología del proceso.

La decisiva influencia que sentido y sin-sentido tienen en el equilibrio psicológico es descrita por Jung de manera muy significativa en los siguientes términos,

«El sinsentido inhibe la plenitud de la vida y por tanto equivale a enfermedad». [...] –las psiconeurosis, Jung las consideraba– «...en última instancia, el sufrimiento de un alma que no ha descubierto su sentido». [...] «El sentido hace que infinidad de cosas sean soportables; quizá que todo lo sea». [...] «... lo que tiene sentido se separa de aquello que no lo tiene. Cuando el sentido y el sinsentido ya no son idénticos, la fuerza del caos se debilita mediante esta sustracción; entonces el sentido es dotado de significado y el sinsentido es dotado de lo opuesto. De esta manera nace un nuevo cosmos».

En otro orden de cosas, resulta paradójica a la vez que sintomática la ingenua credibilidad que se suele otorgar por lo general a aquellas cuestiones relativas a lo irracional: sueños, intuiciones, presentimientos, sucesos sincrónicos –*coincidencias significativas entre estados internos, subjetivos, y acontecimientos externos u objetivos*– e incluso, sucesos o fenómenos fronterizos con lo paranormal...

Aniela Jaffe describe el fenómeno sincrónico apuntado por Jung, señalando que «tanto la experiencia interior como el acontecimiento exterior están relacionados entre sí, no por causalidad sino por la equivalencia de sus contenidos, por el elemento del sentido».

Es común la coexistencia de un cierto escepticismo defensivo, conjugado con un interés manifiesto y la curiosidad –habitualmente superficial– por el reino de lo irracional, misterioso y enigmático, como lo evidencian

los elevados índices de audiencia que tienen programas televisivos como «Cuarto Milenio» (en España). Dirigido por el periodista Iker Jiménez, «Cuarto Milenio» se emite desde el año 2005 y es líder de audiencia en el tratamiento de lo misterioso y paranormal, además de fomentar interesantes debates filosóficos y antropológicos con destacadas personalidades de diversos campos del saber.

El universalmente nombrado como «Más Allá» o «Mundo de los espíritus» es sin duda el significativo tradicional con el que nos solemos referir a la oscura, numinosa y enigmática presencia, intuición e irrupciones de lo inconsciente profundo, en tanto que universal o colectivo. Por ello Jung refiere que,

«Más allá de la tumba» o «de la muerte» significa psicológicamente “más allá de la conciencia”».

El renovado *prestigio y actualidad* que conlleva este tipo de cuestiones tiene su razón de ser en el eco y el temor reverente que la «realidad de la psique inconsciente» despierta en el ser humano.

Casi todo el mundo, incluyendo a los más escépticos, podría dar inocente cuenta de multitud de anécdotas sorprendentes en torno a sucesos y experiencias con lo irracional, acontecimientos inesperados y autónomos—fuera del control del yo—, todos ellos bajo el sello y la impronta de lo inexplicable o paranormal.

Lo inconsciente es fuente inagotable y permanentemente renovada de creatividad y energía vital. Prestar una adecuada atención consciente y establecer relaciones creativas con nuestro trasfondo natural, tan íntimo y esencial, resulta indispensable para gozar de una vida de plenitud y sentido.

A esta riqueza y abundancia inconsciente se refiere Aniela Jaffé, cuando afirma que,

«El reemplazo del inconsciente por la conciencia es desde todo punto de vista impensable, considerando que el alcance de ambos no puede compararse y que la conciencia adquiere su poder creador sólo por estar enraizada en el inconsciente, incluso aunque el individuo no tenga idea de su existencia».

En ello consiste sin duda el verdadero desarrollo espiritual –auto-conciencia y la conexión con la realidad esencial–, el despertar a la gran Vida, allende las creencias y confesiones particulares. Bellamente expresado por las palabras del monje benedictino y maestro zen alemán, Willigis Jäger,

«La religión es nuestra vida, y el proceso de la vida es nuestra religión verdadera».

Cuando nos referimos por tanto a lo inconsciente, lo hacemos en relación a cuestiones que tienen que ver con la oculta trama real de la vida, una totalidad sombrío-luminosa, cuya dinámica se encuentra inmediatamente detrás de las máscaras y apariencias con las que coloreamos nuestro mundo, procurándonos una cosmovisión estable y tranquilizadora. El carrusel interminable de espejismos y samsáricos panoramas ilusorios y ficticios.

Esa máscara social con la que revestimos nuestra personalidad frente a los demás y ante nosotros mismos –auto-imagen– debe ser reconocida e iluminada, rebasada, si aspiramos a un verdadero y productivo contacto con nuestras necesidades anímicas profundas, por lo común ignoradas o desatendidas.

Vicktor Frankl defiende la coexistencia de una espiritualidad inconsciente, ignorada y esencialmente desatendida –Frankl habla de una espiritualidad reprimida–, junto al inconsciente pulsional, instintivo y representacional ya apuntado por Freud. Es decir, que además de la dinámica inconsciente concerniente a los condicionamientos yóicos y los complejos inconscientes ellóicos, se advierte un psiquismo espiritual dimanante de lo que K. G. Dürckheim denominaría «ser esencial», y que constituye el fundamento vital de la personalidad, el sí-mismo.

Frankl afirma que,

«... el inconsciente no se compone únicamente de elementos impulsivos, tiene asimismo un elemento espiritual; el contenido del inconsciente aparece así fundamentalmente ampliado, y el inconsciente mismo clasificado en impulsividad inconsciente y espiritualidad inconsciente. [...]».

Como ya hemos comentado anteriormente, Jung apunta también en la misma dirección cuando postula, a partir de la observación de hechos

psicológicos personales y colectivos –de manera empírica, por tanto–, la funcionalidad de un centro psíquico auto-regulador y dinámico, germen arquetípico de la propia totalidad, y de la innata tendencia humana a la búsqueda de sentido o significado de la vida.

El sí-mismo de la experiencia y cosmovisión junguiana se refiere a una instancia psíquica diferenciada del yo, al que abarca y contiene. Según Enrique Galán, «Jung llega a él gracias a la alquimia taoísta en 1929», y coincide conceptualmente, al menos en cierta medida, con el «Ello» de Groddeck, y lo postulado por el *Zarathustra* de Nietzsche, quien advierte en su poético y característico estilo que,

«Instrumentos y juguetes son el sentido y el espíritu: tras ellos se encuentra todavía el sí-mismo. El sí-mismo busca también con los ojos de los sentidos, escucha también con los oídos del espíritu.

El sí-mismo escucha siempre y busca siempre: compara, subyuga, conquista, destruye. El sí-mismo domina y es el dominador también del yo.

Detrás de tus pensamientos y sentimientos, hermano mío, se encuentra un soberano poderoso, un sabio desconocido, llámase sí-mismo. En tu cuerpo habita, es tu cuerpo.

Hay más razón en tu cuerpo que en tu mejor sabiduría. ¿Y quién sabe para qué necesita tu cuerpo precisamente tu mejor sabiduría?

Tu sí-mismo se ríe de tu yo y de sus orgullosos saltos. «¿Qué son para mí esos saltos y esos vuelos del pensamiento?, se dice. Un rodeo hacia mi meta. Yo soy las andaderas del yo y el apuntador de sus conceptos».

El sí-mismo dice al yo: «¡Siente dolor aquí!». Y el yo sufre y reflexiona sobre cómo dejar de sufrir, y justo para ello debe pensar.

El sí-mismo dice al yo: «¡Siente placer aquí!». Y el yo se alegra y reflexiona sobre cómo seguir gozando a menudo, y justo para ello debe pensar. [...]

Nietzsche, al igual que Jung, contrapone Ich (yo) y Selbst (sí-mismo).

Bajo el epígrafe introductorio de «El último romántico», Ángel Cagigas nos presenta también a un Groddeck que considera el «Ello» inconsciente como responsable «... de cualquier manifestación vital». Groddeck todo lo deriva del Ello inconsciente, abarcando «... tanto lo mental como lo material». Para él, «... no se puede hablar del Ello, sólo balbucear».

Groddeck se refiere al poderoso y determinante Ello, en términos como los que siguen,

«El Ello se educa a sí mismo, se educa en lo que sirve a sus fines misteriosos, fines que a menudo se contraponen a lo que el europeo culto considera como justo y deseable. El Ello lo examina todo, examina el universo entero, incansablemente, e incansablemente elige siempre lo mejor, lo que le parece que es lo mejor».

En otro tipo de registro, el analista Enrique Galán describe al sí-mismo junguiano afirmando que,

«El sí-mismo es el arquetipo de la individualidad psicológica. Su aspecto consciente es el yo. Su aspecto inconsciente, trascendente a la consciencia, se infiere de las imágenes espontáneas en la psique que se presentan con numinosidad. El eje sí-mismo/yo es la clave del desarrollo psicológico».

También en el mundo clásico, el estoico emperador Marco Aurelio, en sus *Meditaciones*, habla de que,

«El principio rector es lo que se despierta a sí mismo, se encauza y se hace a sí mismo como quiere ser; el que hace que todo lo que acontece le aparezca como él quiere».

«El psicólogo William James (1842 – 1910) diferenció entre «yo» y «sí mismo». El primero sería el «conocedor». El contenido de sus conocimientos (pensamientos, deseos, preferencias, etc.) constituiría por su parte el sí mismo. Según otra definición, el «yo» sería la parte consciente del sí mismo, algo así como la punta del iceberg.»

UWE HERWIG

La auto-realización del mencionado arquetipo, presente en todo ser humano en tanto que centro y eje de la vida anímica y espiritual, supone el despliegue y desarrollo de la esencia y singularidad misma de la personalidad.

Un proceso al que Jung denominó *individuación* o *mismación*, y que corresponde a una auto-consciencia –no indispensablemente intelectualizada– de la propia realidad interior, así como a una conexión profunda con la realidad esencial, que vuelve al hombre compasivo y responsable con la vida circundante, en todas y cada una de sus formas y manifestaciones singulares.

Sentido, plenitud, responsabilidad, conciencia de sí, relación creativa e integradora entre consciencia e inconsciente, libertad, auto-centrismo –no confundir con egocentrismo–, consideración hacia lo viviente..., resultan consustanciales, efecto y consecuencia, de la realización plena del sí-mismo.

Respecto a la mismación, Enrique Galán nos recuerda que para Jung,

«... el proceso de individuación, cuya primera formulación se encuentra en las relaciones entre el yo y lo inconsciente y la última en *Mysterium coniunctionis*, es el proceso de diferenciación y articulación de los opuestos consciencia/inconsciente y colectivo/individual a lo largo de la vida del individuo a partir de un estado originario de identidad con la madre-cosmos».

Las proyecciones colectivas relativas a esta fuerza psíquica central, arquetípica e inconsciente, han sido históricamente representadas por figuras como las del Anciano Sabio, el Hijo del Cielo –Fu-Hi–, el Hombre Noble o Gran Hombre del I Ching, el Mago, o en personalidades espirituales capaces de conmover el alma y la vida de millares de personas en distintas épocas y latitudes, como Krishna, Buddha, Zoroastro, Jesucristo o Mahoma, entre otros.

Desde una perspectiva simbólica, tanto los mencionados personajes históricos como los héroes y dioses mitológicos, serían representaciones –proyecciones– de contenidos numinosos del inconsciente colectivo, realidades atemporales que trascienden la mera historicidad.

De los contenidos del inconsciente nos dice Erich Fromm:

«En cuanto a los contenidos del inconsciente, no es posible ninguna generalización. Pero puede hacerse esta afirmación: siempre

representa al hombre total, con todas sus posibilidades de oscuridad y de luz; siempre contiene la base de las distintas respuestas que el hombre es capaz de dar a la pregunta que plantea la existencia».

[...]

«El contenido del inconsciente, entonces, no es ni el bien ni el mal, lo racional ni lo irracional; es ambos; es todo lo humano. El inconsciente es el hombre total –menos esa parte del hombre que corresponde a su sociedad. La conciencia representa al hombre social, las limitaciones accidentales establecidas por la situación histórica en la que cae un individuo. El inconsciente representa al hombre universal, al hombre total, arraigado en el Cosmos; representa la planta que hay en él, el animal que hay en él, el espíritu que hay en él; representa su pasado hasta el alba de la existencia humana y representa su futuro hasta el día en que el hombre llegue a ser plenamente humano y la naturaleza se humanice lo mismo que el hombre se “naturalice”».

Se puede hablar, pensar, leer o discutir sobre el inconsciente, sobre su realidad, sus manifestaciones, sobre el histórico de sus tratados..., pero lo que definitivamente importa son las consecuencias que se siguen –un cambio de actitud general– de una percepción o consciencia vivencial del mismo, es decir, de la experiencia misma de su realidad.

«Mi vida es la historia de la auto-realización de lo inconsciente. Todo cuanto está en el inconsciente quiere llegar a ser acontecimiento, y la personalidad también quiere desplegarse a partir de sus condiciones inconscientes y sentirse como un todo», nos dice Jung al comienzo de su singular autobiografía, expresando con ello la diferenciación plena de la personalidad y la culminación de su propio proceso de individuación.