

# PSICOLOGIA PARA LA VIDA



**Ignacio Fernández**  
**Jorge Sanhueza**  
**EDITORES**



## Capítulo 3

### **Para despertar la conciencia**

Mariana Arancibia y Haydée Domic

En nuestra experiencia de reflexionar los problemas de la vida cotidiana desde la psicología, encontramos ciertos motivos y preocupaciones recurrentes a través de las cuales uno se familiariza con las penas y alegrías de la vida. Los estudios y las teorías psicológicas constatan que los seres humanos somos más o menos felices o infelices por motivos que son universales, diferenciándose estos básicamente por las expresiones socio-culturales y características individuales de personalidad.

Las leyes universales de la vida nos muestran y demuestran una y otra vez estas regularidades. Todo lo vivo tiene su tiempo: nace, crece, se desarrolla, da sus frutos y muere. Este planteamiento aparentemente poco optimista se debe, tal vez, a que en nuestra cultura occidental, ya sea por temores, tradición o educación, existe una tendencia a evitar y a separar los aspectos placenteros de los displacenteros de la vida. Esta forma de funcionamiento no sólo relega de la reflexión los aspectos dolorosos sino que impide el aporte energético que significan los contenidos inconscientes para la transformación y evolución de la conciencia

Los avances científicos y tecnológicos nos han provisto de adelantos cuantitativos y cualitativos, como el desciframiento del ADN, que nos muestra que llegamos a la vida con todas las potencialidades. La neurobiología nos sigue demostrando la gran plasticidad cerebral, no sólo por la posibilidad de crear nuevas conexiones neuronales sino también en la extraordinaria neurogénesis o generación de nuevas neuronas. Estos ejemplos revelan los enormes recursos con que contamos para vivir mejor. Y paradójicamente pareciera ser que cada día se nos hace más difícil ser felices.

Nuestra propuesta de Psicología para la Vida es entregar una serie de herramientas que nos permitan transformar los excesos de tensión con que nos volcamos hacia el mundo externo, para despertar la conciencia y recuperar los valiosos tesoros que encierra en lo profundo el alma humana, a través de una reflexión creativa y renovada. La idea es un retorno al hogar, a habitarnos en el legítimo lugar donde se encuentran los valores y el sentido presente que es el alma de cada uno y, en definitiva, el reencuentro con el alma contemporánea.

Cuenta una antigua leyenda que los hombres se olvidaron y maltrataron el espíritu de la vida. Los dioses molestos decidieron salvar y esconder este espíritu universal. A pesar de que lo llevaron a lo alto de las montañas y lo enterraron allí, los hombres lo descubrieron y tampoco lo cuidaron. Entonces lo llevaron al fondo de los mares más profundos. Igualmente los hombres lo encontraron y no lo cuidaron. Se reunieron los dioses para buscar el lugar más seguro, donde sólo lo encontrarían los hombres buenos y sabios. Después de grandes deliberaciones acordaron cual sería ese lugar: el propio corazón del ser humano.

Mediante el proceso de individuación se pueden activar y hacer disponibles a la conciencia las potencialidades del alma que se encuentran en forma poco evolucionada, desvalorizadas e inconcientes, impidiendo el pleno desarrollo de la personalidad. Dicho de otra manera, mucho de los sufrimientos actuales y la dificultad de superarlos, se pueden explicar por la permanencia de contenidos y procesos que quedan en el estado arcaico y primitivo, ligados aún a la herencia instintiva de la especie que vivió fundamentalmente para la subsistencia, y que estamos llamados a darles una oportunidad de evolución.

Este proceso de desarrollo, crecimiento o individuación no debe confundirse con la exaltación contemporánea de la individualidad, sino, por el contrario, es llevar al alma a un estado in-diviso, no dividido, en el cual re-conocemos y re-significamos

los contenidos conscientes que han sido ampliados por la emergencia de aquellos inconscientes que claman su expresión.

Uno de los aportes más significativos para la comprensión de los procesos básicos que sustentan la vida de las personas y las sociedades es el concepto de inconsciente colectivo. Allí se encuentran los arquetipos, a los que podemos llamar “huellas de la humanidad” y que resumen históricamente la experiencia humana compartida desde sus inicios. Las capacidades no adquiridas por la experiencia individual, las disposiciones heredadas de la humanidad, los factores instintivos y las necesidades – desde las más primarias hasta las del más alto nivel – cohabitan en el inconsciente colectivo.

Estos contenidos arquetípicos, son el sustrato o fundamento de la psique de donde se genera conciencia. Ellos encuentran en los sueños, fantasías e imaginación su territorio privilegiado, su espacio para hacerse presente en el individuo. El inconsciente es como un mapa, que como el mapa de un país, es sólo una guía para quienes deseen conocerlo. Sólo la exploración hace de este mapa un territorio a través de la experiencia de recorrer lo desconocido. Cada uno ha de descubrir y conquistar por sí mismo su mundo interno.

Por otra parte, todo lo que sabemos pero no tenemos presente, así como lo olvidado, lo que sentimos, pensamos o deseamos y que actúa en nosotros de forma más o menos automática, sin intención ni atención, así como lo reprimido producto de experiencias dolorosas o moralmente sancionadas, corresponden a lo que conocemos como inconsciente personal. Los rasgos de personalidad de cada individuo se formarán a partir de esta experiencia.

Es importante destacar que aún cuando en el transcurso de la evolución se han conseguido logros en la ampliación de la conciencia, todavía nosotros actuamos primero en forma inconsciente y sólo cuando ha transcurrido mucho tiempo

descubrimos porque hemos actuado así. Entretanto, nos conformamos con todo tipo de racionalizaciones y explicaciones inexactas.

La psique, como cualquier sistema biológico, busca el equilibrio. Un equilibrio dinámico en que a través de distintos mecanismos de ajuste se hace posible la homeostasis necesaria para una “vida psíquica sana”. En este contexto, la evolución de la conciencia es consustancial al regreso al mundo interior, que es la vocación propiamente humana y el único camino que permite rescatar los valores auténticos del alma total. Cuando aludimos a lo total, nos referimos a un acto de profunda humildad para reconocernos simplemente tal cual somos en el interminable y heroico viaje para llegar a hacernos plenamente humanos y portadores de humanización de la sociedad y la cultura.

A través del estudio de los mitos y leyendas de contenidos universales se ha podido indagar como distintos pueblos y culturas se han planteado el tema del surgimiento de la conciencia. En ellos hay una constante: la conciencia no se crea por sí misma, emerge de los contenidos y disposiciones primigenios, de la oscuridad inicial en busca de la luz que ilumine el vasto mundo que queda por conquistar. Haciendo un paralelo histórico arquetípico, corresponde al mito del héroe caracterizado en Hércules. Uno de sus desafíos consistía en limpiar las caballerizas de Urias, que simbólicamente representa el arduo trabajo que significa enfrentar los aspectos oscuros del inconsciente.

Los mitos del origen se relacionan con un principio de totalidad y unión entre todas las cosas existentes. Un estado de integración sin ambivalencias ni conflictos, como el sueño de Adán y Eva en el paraíso y el estado de absoluta placidez del niño en el útero materno. Este sería el estado natural del hombre primitivo o participación mística de indiferenciación con la naturaleza. Sin embargo, los avatares de la naturaleza misma, con sus peligros y amenazas así como las necesidades de

subsistencia, indujeron al hombre primitivo a enfrentar la realidad y salir de la noche oscura. ¿Cuál fue el llamado, cuál la primera luz? Mucho de esto permanece en el misterio, que es a la vez luz de asombro y estímulo permanente para seguir avanzando.

Desde el punto de vista de la psicología jungiana, “la conciencia es un logro tardío de la humanidad” y su actualización es el trabajo psíquico que corresponde al proceso mencionado. La ciencia aún no tiene una respuesta definitiva al tema de la conciencia. Filósofos, psicólogos y aquellos que cultivan las neurociencias buscan respuestas. Sólo hay conciencia que la Conciencia es un tema complejo. Desde la psicología, la conciencia es la capacidad de percibir que estamos presentes aquí y ahora, de tener experiencia: sensaciones, sentimientos y pensamientos. En el centro de ella se encuentra una pequeña porción que ha surgido con la evolución, particularmente para la adaptación al mundo externo. Es el Ego que nos proporciona un sentido de identidad y continuidad como individuos. Podríamos decir que nuestros problemas comienzan con la creencia y certeza que esta pequeña isla del mundo interno llamada Yo o Ego, es todo lo que somos. Esto puede explicar el egocentrismo natural del niño y la cuota normal y necesaria de egocentrismo remanente en el adulto para una sana autoestima. Sus manifestaciones exageradas, que comprenden desde la “inflación del ego” a manifestaciones que constituyen patologías de la personalidad, revelan un ego desmesurado, rígido e inflexible, en síntesis, incapaz de experimentar empatía.

Nuestra tarea es entonces reubicar la importancia del ego en el lugar que le corresponde, como un elemento constitutivo de la psique total, con sus funciones de realidad y necesario, aunque igualmente elemento parcial de la Totalidad hacia donde estamos llamados a evolucionar.

La conciencia es siempre conciencia Yo-Otro. Evoluciona en relación a otro, sea éste una persona, el mundo, un objeto o uno mismo. En este proceso corresponde al ego dar espacio para la integración de todos los fenómenos psíquicos que llegarán a constituir la personalidad madura. El yo se encuentra como un barco flotando en el mar. Parte de él está sobre la superficie, parte bajo de ella, y no sabemos cuál es su profundidad. Hay un ir y venir desde la conciencia al inconsciente, en un intercambio permanente de energía dinámica que agita y moviliza todos los fenómenos vitales, del que la psique no es una excepción.

Concentrémonos en el proceso de individuación en dos grandes momentos de la vida. En la primera mitad de la vida, las energías psíquicas se vuelcan a la tarea de afianzar al ego para la adaptación a la realidad externa, para ser capaces de ser miembros útiles a la sociedad y establecer y reconocer a los otros en las relaciones afectivas. Esta etapa es básicamente de extroversión. La relación del yo con el mundo externo se realiza a través de lo que se ha denominado “la Persona”, entendiendo esta estructura psíquica como la adaptación a las reglas y normas de la sociedad y la cultura. Siendo un mecanismo adaptativo al mundo externo, ésta no configura necesariamente la individualidad del yo. En su justa medida, la persona es complementaria al proceso de desarrollo psíquico. La identificación rígida del yo con la persona crea individuos dependientes de la conciencia colectiva, lo que genera dificultades para el desarrollo al vivir dependientes de exigencias externas e identificarse rígidamente con las modas, los cultos a líderes, cantantes, gurúes, charlatanes y artistas de éxito. Esta identificación refleja la necesidad de modelos adecuados en la búsqueda del yo, aunque en definitiva nos aparta del ser más auténtico que cada uno está destinado a desarrollar. La identificación del ego con la persona convierte al ser humano en máscara de sí mismo, viviendo de y para los roles o dictámenes de la sociedad.

Al término de la adolescencia e inicios de la vida adulta, se espera que se haya realizado una mayor diferenciación del ego con su máscara, con la toma de conciencia de una personalidad más propia. Junto con la diferenciación del colectivo, el ego necesita reconocer, elaborar, aceptar y madurar las experiencias del pasado que muchas veces marcaron desproporcionadamente el desarrollo, debido a las emociones y sentimientos que tiñeron las vivencias infantiles. Son lo que llamamos complejos de carga afectiva, hechos importantes, percepciones, y experiencias afectivas que no alcanzaron a ser elaboradas durante el desarrollo biológico. Ellos se constituyen en núcleos energéticos que permanecen en los límites de la conciencia. Cuando estas experiencias se repiten, acumulan energía suficiente, adquieren autonomía y se manifiestan espontáneamente, incluso impulsivamente, escapando al control voluntario del ego. Estos núcleos cargados de afecto son los llamamos "complejos autónomos", que no son necesariamente un complejo de inferioridad, sino pueden ser construido sobre cualquier situación afectiva, racional o irracional. Así por ejemplo, una persona puede reaccionar exageradamente cuando no le prestan atención suficiente o cuando se siente sola. Se activan entonces complejos de abandono o exclusión, cargados de sentimientos negativos que a simple vista resultan incomprensibles. Es probable que esa persona sufriera temprano en su vida repetidas situaciones similares, que al no ser expresados y elaborados en la conciencia impregnan futuras situaciones, creando desconcierto en quienes las experimentan. Al reconocerlas y comprender su sentido se incorporaran a la comprensión de la conciencia, disminuyendo su carga afectiva.

En la segunda mitad de la vida, las energías psíquicas estarían focalizadas con mayor énfasis al desarrollo del mundo interno, en una actitud de introversión. Surgen así nuevas demandas provocadas por lo ya vivido, donde se plantean las preguntas del sentido de la vida y de otras inquietudes que nos indican qué aspectos



de la personalidad han sido descuidados y cuáles necesitamos integrar desde el inconsciente.

La construcción de un puente entre la conciencia y el inconsciente es una tarea prioritaria de la segunda mitad de la vida y la gran oportunidad para continuar el proceso de Individuación. Establecer la relación entre el ego de la conciencia y las fuerzas instintivas del inconsciente, permiten la emergencia de los aspectos y posibilidades desconocidas de la personalidad. Es frecuente que en esta etapa se realicen cambios importantes de vida, de intereses, en las relaciones y en la reconsideración de la experiencia y reubicación del ego. Es un proceso de maduración que implica ampliar la conciencia y aceptación de uno mismo incluyendo la aceptación de nuestro otro yo desconocido, que llamamos sombra, o álter ego, ese que todos guardamos en el inconsciente y que vislumbramos escasamente.

En el encuentro con el inconsciente la experiencia de la sombra es ineludible. Es símbolo arquetípico de nuestro otro yo, nuestros aspectos claro-oscuros y parte invisible pero inseparable de nuestra totalidad psíquica. La sombra es uno de los aportes más potentes para el trabajo en el proceso de individuación, tanto personal como de las relaciones sociales.

La sombra personal es la suma de las disposiciones personales y colectivas que no son compatibles con la forma elegida por el ego consciente y que van creando una personalidad parcial autónoma con tendencias antagónicas a la conciencia. La sombra se comporta respecto al ego compensando aspectos que no son experimentados y su omisión es amenazante para la estabilidad del funcionamiento psíquico, aún cuando sus contenidos tengan una connotación positiva.. Frecuentemente se presenta como “el adversario, el enemigo o el ladrón”, el que aparece en forma simbólica impactante a través de los sueños. Por otra parte, la

sombra colectiva, junto con otras imágenes del inconsciente colectivo, corresponde a expresiones negativas simbolizadas en “el mal”, “el malo” y metafóricamente se puede entender como “el espíritu malo de los tiempos.”

Las relaciones humanas dependen en buena medida de la evolución de la sombra hacia la conciencia. Como fuerza primitiva, si no se transforma e integra se proyectará inconscientemente en otros individuos, grupos o instituciones en quienes depositamos aquello que, particularmente, rechazamos en nosotros mismos. Estos deseos y fantasías que colocamos en un objeto/individuo externo son más y más devastadores mientras menos noción se tiene de su existencia. Simbólicamente es “la paja en el ojo ajeno” que deteriora las relaciones con uno mismo y el otro. El encuentro con la sombra y su integración al yo consciente permite recoger estas proyecciones: conocerse por el otro, aunque el otro sea uno mismo. Este reconocimiento permite asumir en forma madura “la viga en el propio ojo”.

La psicología del inconsciente colectivo, con sus contenidos arquetípicos-simbólicos, es una alternativa para la comprensión del ser humano en tanto ser humano único y a la vez como un ser social que comparte la historia de la humanidad y la transformación del ser primario en ser civilizado.

La proyección de la sombra es un mecanismo de defensa potentísimo que utiliza el ego para poner fuera de sí los aspectos sombríos no deseados, como las variadas expresiones de agresividad, competencia, violencia y envidia, lo que puede tranquilizar momentáneamente la ansiedad provocada por el surgimiento de estos contenidos.

La invasión de imágenes violentas provenientes de la sombra personal y colectiva exacerba y facilita la ocurrencia de actos de violencia y crueldad. Desgraciadamente este contexto anula la compasión, el respeto y la empatía,

ubicando a las personas en un estado regresivo de temor y desconfianza que sólo contribuyen a blindar al colectivo cada vez con mayores defensas.

La psique funciona en forma dinámica y no evoluciona en forma lineal, sino más bien es como un espiral ascendente en que se puede pasar muchas veces por un mismo punto, cada vez en forma más abierta y con la flexibilidad necesaria que permita el cambio. Es por eso que en la cultura popular se dice que uno se topa siempre con la misma piedra, porque en esencia uno sigue siendo el mismo. La evolución marca la perspectiva con que la experiencia y la profundización de ella nos permiten dar una nueva mirada a nuestros tropiezos.

¿Cómo dar esta mirada, cómo lidiar con el inconsciente en la práctica.? Si no prestamos la debida atención a los poderosos elementos del inconsciente, ellos se escapan por los intersticios de la conciencia del ego. Una alternativa posible es encontrar cuál es el lenguaje del inconsciente.

El lenguaje propio de la psique, el que provee del sentido profundo al comportamiento humano, es el lenguaje simbólico. Es así como regalamos rosas rojas como símbolo de amor y se echan a volar palomas como símbolos de la paz. Es a través de estos símbolos y muchos otros como expresamos las emociones y valores profundos para los cuales no existe una forma mejor que reúna la experiencia, con el sentimiento y su sentido. Esta carga afectiva del símbolo es lo que lo diferencia del signo, conformando estructuras adaptativas de la psique adquiridas en el curso de la evolución de la especie.

Los grandes motivos y temas universales o arquetípicos sólo podemos conocerlos a través de su expresión simbólica, ya sea en los símbolos universales, culturales y particularmente en las imágenes que emergen de los sueños, cuentos, mitos y leyendas. El símbolo es entonces la mejor formulación posible acerca de una cosa relativamente desconocida y es su carga emocional lo que lo llena de poder y

fascinación. La aplicación racional deductiva del lenguaje verbal no es suficiente para descifrar estos significados, porque van mas allá de lo que la conciencia puede conocer.

La capacidad de elaboración simbólica de la psique es la función que permite establecer el puente que une lo conocido con lo desconocido en una sola y nueva forma integrada desencadenando una percepción espontánea o flash de insight, un Aha!, al darse cuenta de que eso era justo lo que se trataba de explicar. No es de extrañar que las religiones y los ritos se expresen simbólicamente y que cuando estos pierden su sentido o se trivializan, desaparece su poder transformador.

Así por ejemplo, Peter Pan es el niño eterno, mientras su sombra permanezca colgada en una percha. Desde esta perspectiva, Peter Pan es el símbolo del ser inmaduro que vive de la fantasía infantil en pos de la isla de Nunca Jamás.

En la tradición mitológica griega, Ariadna, la hermosa hija del rey Minos, se enamoró de Teseo, que había sido enviado desde Creta como ofrenda para ser sacrificado al Minotauro del Laberinto de Knossos. Teseo le prometió a Ariadna que se casaría con ella si le ayudaba a matar al Minotauro y escapar. Ella le dio un ovillo de hilo para que lo desenrollara y pudiera encontrar el camino de salida para escapar. Tal es la clave de Ariadna. Como el ovillo de Ariadna, el símbolo es la mejor clave de entrada y salida del laberinto de la psique.

A través de la evolución hemos adquirido la capacidad de usar símbolos para dar la connotación de sentido y profundidad a los conceptos. Este desarrollo tiene consecuencias psicobiológicas de incalculable importancia. Una vez que se ha formado un concepto podemos imaginarlo y reflexionar acerca de él, y, lo que es más importante, podemos relacionar conceptos.

Uno de los mejores ejemplos de la capacidad de producir símbolos lo encontramos en los sueños. Esto se puede deducir del hecho que existe evolución

desde hace miles de años y que los seres humanos hemos estado soñando desde entonces. Una mujer profesional, en la mitad de la vida, tuvo el siguiente sueño: “estoy en un lugar conocido por mí pero que no puedo identificar. Estoy tratando de mirar algo pero mi ojo está cubierto por una leve tela que me impide ver claramente hacia afuera, pero al mismo tiempo puedo verme yo misma desde fuera como si fuera otra persona. Veo lo que está sucediendo, pero sé que somos la misma persona. Dentro del sueño asocio lo que me pasa con la imagen del cuadro del ojo de Magritte”.

El sueño nos da cuenta de los mensajes simbólicos del inconsciente. Ella se encontraba en la transición de la mitad de la vida, la “leve tela” que le impide ver claramente hacia fuera da cuenta del conflicto “adentro\_afuera” de esa etapa que deben ser asumidos. Presenta también la ambivalencia del saber y no saber lo que está sucediendo. Todos estos son símbolos de transición.

La transición de la primera a la segunda mitad de la vida y sus crisis implica un viraje crucial desde la orientación de la persona a una orientación al self/ si\_mismo, símbolo de la totalidad. Este viraje es crítico en el proceso de Individuación, ya que es el cambio a través del cual el ser humano se desprende de ciertas capas como la influencia familiar y cultural, y se aboca en algún grado o forma única de hacer suyo los elementos internos y externos de influencia. Desde un punto de vista intrapsíquico, lo que necesitamos entonces es la diferenciación de la persona dominante en la primera etapa de la vida. El ego necesita liberarse de esas ataduras antes del conocimiento profundo del self. Un sueño ejemplificador en este proceso es el de otra mujer en la mitad de la vida que sueña lo siguiente: “Voy en un auto con mi familia por una carretera pavimentada hacia la precordillera. Ellos se bajan en una estación de servicio y entonces yo me subo a una bicicleta para explorar más allá, por un camino de tierra. Arriba de la bicicleta me doy cuenta que no puedo pedalear,

miro mis pies y veo que mis zapatos están amarrados entre ellos. Entonces aparece un hombre con una tijera.. y ahí me despierto”.

Amplificando la bicicleta como símbolo, el análisis de este sueño nos indica las dificultades para pedalear, explorar y avanzar, por la amarra de los zapatos, y las tijeras que debemos buscar para desatar a lo que estamos atados. Para seguir y crecer necesitamos “encontrar el cadáver”, símbolo de las situaciones dolorosas y conflictos que nos mantienen fijados y atados a duelos del pasado. Para el renacer de una nueva etapa debemos dar sepultura, cortar o desprendernos de a las ataduras que impiden la expresión más plena de lo que verdaderamente somos, porque todo final es siempre la posibilidad de un nuevo comienzo.

La vida es un encuentro permanente entre fuerzas antagónicas, que se inicia con la noche y el día, luz y oscuridad, conciencia, e inconsciente. La polaridad masculino-femenina es una de las funciones arquetípicas más importantes en el proceso de Individuación. Conocer estos arquetipos e integrarlos es inherente a la vida misma. El predominio unilateral de uno de estos aspectos con la consecuente desvalorización de su opuesto tiene profundas repercusiones, no sólo en la vida personal afectivo-sexual sino también en la vida social y cultural. En la antiquísima psicología china, el cosmos y la vida funcionan según los principios del yang y ying, que son principios generales e imágenes simbólicas que no deben confundirse con los roles masculinos y femeninos que caracterizan directamente al ser hombre y ser mujer. La conciencia del ego se amplía y se enriquece cuando se asume humana y simbólicamente este sentido de la sexualidad. De esta forma, todo nuestro comportamiento y nuestro quehacer es sexual. Cada cosa que hacemos, pensamos y sentimos esta impregnada por nuestro sexo y por las imágenes arquetípicas del ser hombre y mujer.

Desde el principio de la historia de la humanidad así como desde la gestación del nuevo ser, ambos, hombre y mujer, llevan en sí el germen del sexo contrario. El hombre lleva en su interior la semilla ancestral de su alma femenina representada por el eros asociado a la contención y afectividad. De la misma forma, la mujer lleva la semilla de su alma masculina representada por el logos del pensamiento y el poder. El hombre maduro será capaz de reconocer e integrar a su vida los aspectos de la feminidad y de la misma forma la mujer asumirá los aspectos de su masculinidad. En nuestra cultura ha existido una valoración predominante de lo masculino sobre lo femenino y pareciera ser que las energías universales hacen necesaria la integración. Al parecer estamos en una etapa de transición donde no siempre el proceso se realiza en pos de conseguir la necesaria y armónica integración para el equilibrio, sino que muchas veces el actuar desde la sombra deriva en lucha y competencia.

La evolución de la relación ego-otro en la conciencia no es un proceso lineal y el desafío es alcanzar la conciencia en un patrón de alteridad. Alteridad deriva de otro, implica la capacidad de incorporar a la conciencia al otro como ser diferente, sea éste un individuo, idea, pensamiento o sentimiento, ni mejor ni peor, simplemente diferente. La alteridad incluye a la empatía como la capacidad de ponerse auténticamente en el lugar del otro, desde el alma y desde el eros. Desear el bien del otro, tanto como el propio. "La persona sin relaciones no tiene totalidad, pues ésta solo se alcanza mediante el alma, que no puede ser si no su otra parte, la cual siempre se encuentra en el Tú".

Para lograr una vida más plena en lo individual y en lo colectivo, proponemos rehacer el camino del héroe. Simbólicamente el yo y el otro deben separarse desde esa etapa inicial en que para el niño el adentro y afuera son una misma cosa, pasar por otra etapa en que nos damos cuenta que el yo y el otro somos dos realidades física y

psicológicamente separadas. Nuestro yo debe desarrollarse y afianzarse, delimitar el territorio y adquirir características específicas. Pero, este yo no es mi individualidad total, hay muchos aspectos que conozco y rechazo, hay otros que intuyo existen y hay otros aspectos que desconozco.

Por otra parte, el otro es consustancial al desarrollo de mi ser psicológico. Ellos están en relación, pero aún son polos opuestos. Un paso más profundo en la etapa madura de la vida es el desafío de lograr un patrón de alteridad en la relación yo-otro, entendida como una relación que se funde éticamente en la libertad individual y el respeto por el otro, entre dos personas que nunca serán iguales, pero donde cada uno tenga la misma oportunidad de expresar sus semejanzas y diferencias. Una relación en que las polaridades ego y otro, con sus respectivas sombras, el bien y el mal, lo verdadero y lo falso, el amor y el odio, alteridad y poder, lo masculino y lo femenino, lo consciente e inconsciente, tengan la libertad de vivenciar toda su realidad.

Alteridad es también desatar y soltar amarras como símbolo del cambio permanente que significa transitar de una etapa a otra, de manera que el fin nos encuentre livianos y libres, ligeros de equipaje.

El camino de la individuación es el proceso de ampliación de la conciencia, un trabajo y una responsabilidad con uno mismo y con los demás. Esta evolución es un proceso complejo porque implica procesos aparentemente contradictorios: igualarse a todos y a la vez reconocerse único y diferente. Como todo lo desconocido, conlleva incertidumbre, miedo y dolor. El miedo a sufrir es generalmente mayor que el sufrimiento en sí mismo. Este temor es como una intuición amenazante de los contenidos sombríos que al estar inconscientes no permiten el desarrollo personal y nos obliga a vivir parapetados en estructuras



defensivas, desechando los recursos sanos y sabios que surgen del trabajo heroico de vencer temores y debilidades.

En este caminar no todo es sombrío. Integrando todos los contenidos de estas profundidades psíquicas, existe un centro de totalidad regulador que permanentemente nos envía mensajes de integración y sabiduría. Si el ego es centro de la conciencia, el arquetipo del self es este centro de la totalidad y el conductor, y el Ego es el conducido. El self o si mismo comprende no sólo la psique consciente, sino también la inconsciente. Es una personalidad que también somos.

La historia de la humanidad está demostrando que la tarea evolutiva de la conciencia recién alcanzada fue lograr un ego racional que ordenara el mundo a través de las ciencias. Ahora se pone en evidencia la necesidad de dar dirección y sentido a este ego sobredimensionado y unilateral con la nueva ciencia de la conciencia. El centro egoico racional cuando se sobredimensiona y actúa unilateralmente sin conciencia de límites, se expande exageradamente y se torna más frágil porque tiene que recurrir cada vez a mayores estrategias defensivas.

El encuentro con el self es la experiencia de cambio de perspectivas, de mirar la realidad y la vida desde amplias alternativas, permitir la reevaluación y la reconciliación consigo mismo, el otro y el mundo. Reconocer nuestras propias necesidades y debilidades nos ayuda a la comprensión de los sufrimientos universales y nos hace solidarios, ya que en este aspecto somos todos iguales. Conectarse con este centro que trasciende al ego y dejarse conocer por este otro sabio y sanador milenario es hacer conciencia de alteridad. Aprender a vivir en alteridad es también un acto paradójico de humildad y de fé en nosotros mismos y en la vida.

Hemos reservado para el final de nuestro capítulo esta buena noticia. La felicidad es posible. Para ello tenemos que reflexionar y realizar el trabajo de

Hércules, despejar la sombra, soltar ataduras rígidas, replantearnos nuestras ideas de felicidad e ir en su búsqueda al lugar adecuado. Esperamos haber contribuido a señalar el camino.