

Una aportación de la Psicología Transpersonal al recogimiento interior lasaliano

A contribution of Transpersonal Psychology to Lasallian interior recollection

**Dr. Oscar Velázquez Herrera
Universidad De La Salle Bajío**

RESUMEN

La interioridad es un aspecto estudiado en la Psicología Transpersonal, especialmente por Roberto Assagioli. Es una propuesta que permite entender la estructura y la dinámica de la vida interior. El presente artículo permite entender esta aportación, la cual incluye el análisis de las diferentes partes de la psique, y a su vez, la dinámica activada por el Centro Unificador Externo mediante modelos miméticos que posibilitan el desarrollo y plenitud de la Psicosisíntesis, que es propiamente la integración de la persona. Esta aproximación psicológica a la interioridad va a permitir comprender el impacto del recogimiento interior como un medio que posibilita la integración y unidad interior de la persona. De tal forma que este acercamiento psicológico no se contrapone a la tarea de ser interiores desde la espiritualidad lasaliana. Al contrario, lo complementa y lo enriquece.

PALABRAS CLAVE: interioridad; psique; centro unificador externo; psicosisíntesis; recogimiento interior.

ABSTRACT

Interiority is an aspect studied in Transpersonal Psychology, especially by Roberto Assagioli. It is a proposal that allows us to understand the structure and dynamics of inner life. This article allows us to understand this contribution, which includes the analysis of the different parts of the psyche, and in turn, the dynamics activated by the External Unifying Center through mimetic models that enable the development and fullness of Psychosynthesis, which is the integration of the person. This psychological approach to interiority will allow us to understand the impact of inner recollection as a means that enables the integration and inner unity of the person. In such a way that

this psychological approach is not opposed to the task of being interior from the perspective of Lasallian spirituality. On the contrary, it complements and enriches it.

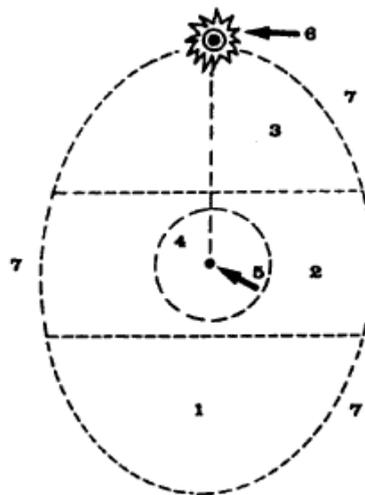
KEYWORDS: interiority; psyche; external unifying center; psychosynthesis; inner recollection.

Introducción

El presente artículo muestra la estructura y dinámica de la interioridad según Roberto Assagioli. A su vez, presenta el recogimiento interior como un medio para desarrollar plenamente la vida interior. Primeramente, se aborda la estructura de la psique describiendo el funcionamiento de cada una de sus partes. En segundo lugar, trata la dinámica de la vida interior mediante el Centro Unificador Externo el cual permite la movilización de todos los componentes internos a fin de lograr la Psicósíntesis, que es la integración de la vida interior desde esta propuesta de Psicología Transpersonal de Roberto Assagioli. En la tercera parte se aborda la aportación lasaliana al desarrollo de la interioridad a partir del recogimiento interior, como un medio que permitirá lograr el pleno desarrollo de la interioridad.

I. Primera Parte

Estructura de la psique



- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1.- Inconsciente Personal | 2.- Subconsciente |
| 3.- Supraconsciente | 4.- Consciente |
| 5.- Yo Consciente | 6.- Ser Transpersonal |
| 7.- Inconsciente Colectivo | |

Roberto Assagioli (1888-1974) ha profundizado en el estudio de la psique humana. Sus aportaciones han permitido entender el complejo funcionamiento de la interioridad.

El esquema básico según Assagioli, es una primera idea del aspecto estructural de la psique, que no muestra del todo el aspecto dinámico, que es el más importante. Dicho esquema es sólo una aproximación a la vida psíquica.

A continuación, se presenta cada una de sus partes:

1. Inconsciente Inferior.

Conocido también como Inconsciente Personal. Es la parte del *iceberg* bajo el nivel del mar. De esta zona provienen ideas, convicciones, estados de ánimo, impulsos, que a nivel consciente se pueden valorar, pero a nivel inconsciente no tanto, debido a que la dinámica psíquica es diferente. Del inconsciente inferior brotan los motivos no aclarados por los que muchas veces actuamos. Por eso, “si no queremos ser manejados como marionetas con hilos invisibles, si queremos saber cómo, y porqué pensamos y actuamos de tal modo, debemos hacer un examen profundo y decidido de esta zona oscura que está en nosotros.” (Assagioli, 1993: 20)

0. Inconsciente Medio.

Denominado también como Subconsciente. En esta zona elaboramos las propias experiencias, cuando preparamos proyectos y actividades. El trabajo intelectual teórico y práctico, así como el desarrollo de la imaginación a través del arte constituyen parte del inconsciente medio. Como dice Assagioli (1973), es la parte donde se despliega una especie de “gestación psíquica” que precede al campo de la conciencia.

0. Inconsciente Superior o Supraconsciente.

Es la zona de las intuiciones y de las inspiraciones superiores, ya sean artísticas, filosóficas e incluso científicas. Es donde nacen las grandes creaciones geniales y en donde residen los grandes imperativos éticos, las convicciones más profundas, los impulsos por hacer el bien a los demás. También en esta zona residen las etapas de iluminación, contemplación y éxtasis, es decir, las capas más profundas de la interioridad. Assagioli (1973) afirma que en esta zona reside potencialmente hablando, las energías superiores del Espíritu.

0. El campo de la conciencia.

Es la parte de nuestra personalidad de la que somos directamente conscientes. Aquí nos podemos dar cuenta de los aspectos psíquicos y estados de ánimo experimentados, como sensaciones, imágenes, pensamientos, sentimientos, deseos, impulsos, etc. Están a nuestro alcance y podemos observarlos, analizarlos e incluso, emitir un juicio. Lo ven los demás y nosotros también lo notamos.

0. Yo o “sí” Consciente.

Es el centro de la conciencia que percibe los contenidos y experiencias del sujeto. No todos conocen y trabajan esta parte porque no la identifican, debido a que poseen una conciencia enajenada, es decir, ajena a sí misma. Esto se manifiesta cuando se

adopta un supuesto estilo de vida original y diferente, cuando en realidad no es el propio yo el que actúa, sino un yo manipulado por los que mantienen el poder. En general, dice Assagioli (1973) que aquellos que no procuran conocerse a sí mismos se identifican con los contenidos recibidos en la conciencia, al punto de dejar de pensar por sí mismos, sepultando así su auténtico yo.

1. El “sí” Superior o ser Transpersonal.

Es el yo que experimenta un estado de conciencia superior, pleno, autorrealizado. No sólo se genera espontáneamente, sino que también es provocado, según Assagioli (1973) por métodos de meditación, concentración, por el proceso de individuación de Jung, con el Yoga, con el ejercicio de desidentificación. El ser transpersonal es una realidad diferente, la cual le da al sujeto una panorámica distinta de sí mismo y de la realidad en la que vive.

7. Inconsciente Colectivo.

El esquema tiene líneas punteadas para indicar que el sujeto no está cerrado al exterior, sino que es permeado por lo que está fuera, en este caso por el ambiente psíquico general. Es la aportación de Jung que retoma Assagioli como parte de la estructura psíquica del sujeto. De los componentes de la psique humana vemos que hay un Yo consciente y un Yo supraconsciente. No quiere decir que se tienen dos yo. Más bien “el Yo es uno y posee distintos grados de manifestación, de actuación y de conciencia.” (Assagioli, 1973: 26)

II. Segunda Parte

El centro unificador externo

El hombre de hoy está vertido hacia el exterior, es decir, concentrado preponderantemente en el hacer y en el actuar. “Generalmente toda nuestra atención, interés y actividad se enfocan en los problemas externos, prácticos, de tareas y metas que están fuera de nosotros.” (Assagioli, 1993: 9) Y esto es lo que nos pide nuestra sociedad, resolver problemas, ser competentes, estar a la altura de los requerimientos, sin importar, obviamente la calidad interna de la persona, “creando así una barrera entre la parte consciente y el amplio campo de la vida interna” (Assagioli, 1993: 21) hasta llegar casi a la mutilación psicológica, es decir, a la fragmentación interna del sujeto.

Por eso nos encontramos con sujetos exitosos y paradójicamente, con un deficiente desarrollo humano. Viviendo sin dirección fija, sin coherencia interna, sin estabilidad, en la inseguridad personal. En este sentido, “el primer medio para aclarar la situación en la que vivimos consiste en reconocer el caos, la multiplicidad, los conflictos que existen en nosotros.” (Assagioli, 1993: 10) Todo esto es el precio de la Globalización, pero no basta lamentarse ante esta realidad, sino que es preciso reconocer la posibilidad de unidad interna. Para ello, Assagioli propone, primeramente, aproximarnos a nuestra compleja estructura psíquica; segundo, al dominio de los

elementos de nuestra personalidad; tercero, a descubrir o crear un centro unificador y, finalmente, la reconstrucción de la personalidad a través de la psicósíntesis, que es la culminación del proceso de unidad e integración interior.

En cuanto al segundo aspecto, el dominio de los elementos de nuestra personalidad consiste en ser dueños de las fuerzas que poseemos y de los elementos de nuestra psique. Muchas veces somos víctimas de distintas fuerzas interiores que tienden a desanimarnos o que nos llevan a la ansiedad o depresión, hasta el punto de dominarnos. Estamos tan identificados con algún hecho de nuestra vida o con la imagen que tenemos de nosotros mismos al grado de esclavizarnos.

Por otro lado, la imagen con la que nos identificamos y que nos daña no sólo es una imagen, sino que lleva consigo una carga de energía, una fuerza que nos anima o en su defecto, nos desanima. Ante esto, Assagioli (1973) recomienda tomar distancia psíquica para adoptar una actitud crítica frente a lo que experimentamos.

En este proceso surgen infinidad de imágenes que lejos de aclararnos nos confunden más y más. Pero el hecho de ser conscientes de nuestra propia esclavitud ante la fuerza de las imágenes es un paso más en el proceso de liberación para alcanzar la unidad interna. Para alcanzar el dominio de las propias imágenes y de las fuerzas que generan, es necesario contar con un apoyo externo, es decir, estamos ante el descubrimiento o la creación de un Centro Unificador Externo, que lo ubicaríamos fuera del esquema presentado. Dicho centro es un apoyo, es una nueva identificación que nos va a ayudar a integrarnos y a liberarnos. Tendrá que estar relacionado con un modelo ideal, adecuado a la situación de cada persona y, sobre todo, accesible.

Pero la realidad es muy diferente. Estamos rodeados de modelos, pero algunos son falsos, son modelos que nos atrapan, que nos seducen, nos superan, y lo peor, nos esclavizan. Son elaborados básicamente por la publicidad, por los estilos de vida derivados del sistema económico en que vivimos, y por los modelos más cercanos al sujeto, como la familia y la comunidad. En la elaboración de modelos se puede dar una mimesis conflictiva, en donde el modelo se siente amenazado y pone barreras para ser imitado precisamente porque el bien que se busca está cargado de un egoísmo desordenado, de una posesividad obsesiva ante el temor de que otro acapare el supuesto bien que se persigue, que se defiende y se protege.

Generalmente, los modelos empleados como centro unificador externo son transmitidos con la intención de generar un beneficio económico. Se admira a un deportista o a un famoso de la farándula, pero se sabe que lo hace por dinero. Se quiere poseer lo que el magnate o narcotraficante tiene, aún sin conocer a fondo la situación de estos sujetos admirados. Esto es, la seducción mimética es atrayente, poderosa, pero no emana de la persona misma, sino de la producción artificial de dicho personaje. Disponemos de múltiples modelos, pero no nos mueven, sólo nos seducen, nos prenden, creando un sensacionalismo pasajero, que pronto se apagan para retornar a la monotonía habitual. Nos hacen olvidar un poco la rutina, pero no nos transforman, sólo entretienen la imperiosa necesidad que tenemos de vivir de diferente forma. "Estos centros unificadores no son aptos para producir una

psicosíntesis completa, en la cual todos los elementos que nos constituyen sean coordinados y armonizados en una unidad viva.” (Assagioli, 1993: 71)

Según Assagioli (1993), para lograr la psicosíntesis, es decir, la unidad interna, el centro unificador externo tendrá necesariamente que tener básicamente dos características.

1. Debe ser de naturaleza distinta a todos los elementos que constituyen nuestra psique y debe ser superior a ésta. Sólo así tendrá el poder de dominar, dirigir y armonizar la vida psíquica en una unidad orgánica.
2. Dicho centro no es algo meramente externo a la persona. Más bien es algo íntimo, central y significativo para ella. Debe coincidir con nuestro Yo o Sí transpersonal, es decir, con la esencia más profunda de nuestro ser.

Cabe destacar que “el sujeto no se pierde, no se anula en el Centro Unificador Externo, más bien se libera de las limitaciones personales y se realiza por medio del ideal o del ser externo.” (Assagioli, 1973: 32) Dicho centro tiene la función de simbolizar, de unir, de alcanzar la unidad interior en el Yo transpersonal.

Ahora bien, es preciso aclarar que este centro, traducido en símbolos, sea puesto a nuestro alcance por mediación de otras personas, es decir, es un centro que puede ser transmitido e imitado, es decir, encarnado. Por ejemplo, si hay una persona transformada por su centro unificador, si este centro ha tocado su interioridad al punto de unirla y armonizarla, dicha persona transmite una fuerza interior, una fuerza susceptible de imitar.

La Psicosíntesis

La Psicosíntesis es la etapa de integración del proceso de unidad interior. Hay grados de unidad interna que no se logran del todo, debido a que dicho proceso no necesariamente arroja una serie de resultados medibles y evidenciables.

En este complicado proceso se activan todas las regiones o zonas de nuestra estructura psíquica. Pero son movilizadas en la medida en que nuestra meta sea grande, es decir, que no sea momentánea, pasajera, sino duradera y estable. Hay personas que tienen clara su meta, siendo realista y auténtica. Pero hay otros que no la tienen tan clara y se dejan llevar por el Espíritu que está en ellos con el fin de ir encontrando la meta o modelo a seguir. Es necesario combinar ambos tipos, es decir, ir definiendo la meta además de estar abiertos a modificarla. El problema que aquí se percibe es el modelo que pensamos, porque si no se tiene un modelo no hay para dónde dirigirse.

Como ya se ha mencionado, hoy proliferan los modelos, pero son falsos, no logran movilizar todos los componentes del sujeto. Teniendo el modelo ya está, digamos, la mitad del problema resuelto. Aquí el reto es encontrar un modelo. El modelo por imitar se identifica como aquel que mueve el corazón de la persona, que penetra en su interioridad, que la hace vibrar, que la desequilibra –en sentido Piagetiano-, que la entusiasma, que toca las fibras interiores, digamos, que se gana a la persona, que la

conquista por el Espíritu que transmite. De manera que se realiza una mimesis pacífica, es decir, que el modelo no pone obstáculos a ser imitado, ya que el Deseo que se busca es insaciable, es Infinito.

Para evitar confusiones, es preciso aclarar que el modelo que impresiona al sujeto es una persona concreta, y a su vez, dicha persona tiene también un modelo a imitar. A este respecto, la teoría girardiana¹ aclara mucho esto: hay un mismo deseo, un mismo centro unificador externo que es imitado tanto por el modelo como por aquel que lo imita. Girard (2002) afirma que lo que hace el modelo es transmitir el deseo, es hacerlo accesible, siempre y cuando sea una mimesis pacífica.

Ahora bien, en la transmisión y mimesis del deseo hay un flujo de energía psíquica, una fuerza que atrae fuertemente a la persona. A su vez, dicha fuerza moviliza las zonas de nuestra estructura psíquica, de tal forma que, para adoptar al modelo aspirado, tendremos que rechazar la inercia a la que estamos acostumbrados, tendremos que dejar a un lado el estado de confort, la flojera de no pensar, de no actuar. Implica un esfuerzo, un acto de voluntad. Sin esto no sería posible realizar la unidad interior, es decir, la psicosisíntesis.

La psicosisíntesis es sobre todo una concepción dinámica, y podría decirse, dramática de la vida psíquica, la cual lucha entre una multiplicidad de fuerzas rebeldes y contrastantes, junto con un Centro unificador que tiende a dominar, armonizar la psique. La psicosisíntesis es un conjunto de métodos de acción psicológica que favorece y promueve la integración y armonía de la persona humana. (Assagioli, 1973: 36)

Nos vamos conformando con un modelo que no es estático ni fijo, incluso lo vamos entendiendo, lo vamos encontrando, nos va apasionando. No buscamos en sí al modelo que ha trastocado nuestro interior, sino que dicho modelo también nos está buscando, esto es, es el mismo Deseo el que seduce a sus imitadores. En dicha conformación se movilizan las zonas del inconsciente, vienen dudas que se manifiestan en fuerzas que nos restringen y confunden, vienen también un sinfín de imágenes cargadas de energía que nos pueden atrapar e incluso inmovilizar. Por eso es clave el apoyo del Centro Unificador Externo, el cual va a contribuir sobremanera en esta búsqueda, dando mayor seguridad y estabilidad. En este sentido, al evocar a una personalidad histórica, mítica, bíblica o que hayamos conocido nos ayuda a imitarlo y, por consiguiente, alcanzar lo que ellos lograron. “Para que estas “evocaciones” sean eficaces, no deben ser hechas en forma fría o mecánica, sino con “calor”, con “sentimiento.” (Assagioli, 1993: 150) La carga emotiva con la que perseguimos al Deseo contribuye en gran medida a la psicosisíntesis.

Ahora bien, la psicosisíntesis no se realiza únicamente con ejercicios y métodos, sino que también es necesaria “la acción externa, la actividad en el mundo puede ser usada, en forma sabia y decidida, como medio eficaz en la integración de la personalidad.” (Assagioli, 1993: 150) Las múltiples oportunidades de la vida cotidiana contribuyen a integrar la unidad interna. El orden, la disciplina y el trabajo cotidiano ayudan a

¹ Se refiere a la teoría mimética de René Girard que muestra la importancia de la imitación del deseo que se proponen como modelos que inciden en el círculo de la violencia.

reordenar la mente y las emociones. Para esto es necesario “eliminar la separación y oposición entre la vida interna y la vida externa con el fin de obtener una visión más clara, de modo que nuestra actividad en el mundo sea una oportunidad para ejercer la disciplina interior.” (Assagioli, 1993: 151)

El manejo de energía es fundamental en la psicósíntesis. La energía se manifiesta en la voluntad. Por eso Assagioli (1977) afirma que somos voluntad, esencialmente somos un “yo que quiere”, diría Girard, un “yo que desea”. En el desarrollo de la psicósíntesis, la voluntad conforma la unidad interior, la dirige, la perfecciona. En este sentido,

La verdadera función de la voluntad no es actuar contra los impulsos de la personalidad a fin de lograr nuestros objetivos. La voluntad tiene una función directiva y reguladora; coloca en equilibrio y utiliza constructivamente todas las actividades y energías del ser humano sin reprimir ninguna de ellas. (Assagioli, 1977: 16)

La impresión causada por un determinado modelo moviliza la voluntad, activando las energías necesarias para imitar al modelo presentado. En fin, la psicósíntesis requiere el conocimiento de nosotros mismos, de todos los componentes que se mueven en nosotros, incluyendo obviamente las energías del inconsciente inferior, las cuales requieren de un manejo adecuado para comprender la dinámica que ahí se desarrolla. Si no se comprende la multiplicidad de fuerzas internas será muy difícil señorear nuestra propia interioridad. De hecho, “el mal no consiste en las fuerzas que residen en nuestro interior, sino en el desorden, en la anarquía, en la falta de disciplina, de armonía y de síntesis.” (Assagioli, 1993: 100)

La psicósíntesis es el resultado de la acción de dos agentes, del yo consciente y del yo transpersonal. En el yo consciente se hace uso de la voluntad sabia y tenaz que nos lleva a la meta, que nos permite conquistar el inconsciente y soportar las tendencias rebeldes. Nos permite disponernos a la acción del Espíritu. La acción de la voluntad es la preparación, es la disposición, es acondicionar el terreno para explorar el yo transpersonal, es lo que los antiguos denominaban ascésis. Ahora bien, en el yo transpersonal toma lugar el Espíritu, que actúa de un modo impredecible, “actúa cuanto más sentimos aridez, impotencia y tinieblas.” (Assagioli, 1993: 152) De esta manera se disuelven asperezas, resistencias y durezas que no nos permiten liberarnos del todo. En este sentido quiero terminar con esta cita: “Confiemos en la acción del Espíritu, abramos la puerta de nuestro ánimo, busquemos unirnos lo más posible a Él, a fin de convertirnos consciente y efectivamente en lo que somos en esencia, es decir, en un solo Ser, en una sola Vida.” (Assagioli, 1993: 152)

Se están tocando los límites de la psicología, en donde colocamos un puente hacia las capas más profundas de la interioridad. Lo que hasta ahora hemos abordado nos va a permitir comprender aún más la dinámica de la vida interior, la cual será concebida también como un misterio, es decir, que no se pretende dar una explicación objetiva y comprobable, por el contrario, es una aproximación simbólica y sacramental. Esta visión va a ser enriquecida por la tradición oriental y el esoterismo.

Psicosíntesis y tradición oriental

La psicología transpersonal no es independiente de las anteriores fuerzas de la psicología, sino que reconoce su influencia, retomando así las partes experimental, fisiológica, patológica, clínica, psicoanalítica, existencial y humanista. No es una rama que empieza de cero. Además, concierne a este punto, recibe gran influencia de los métodos orientales como el yoga, el zen y el sufismo.

Para las religiones orientales, el pleno desarrollo humano implica la superación de la visión sujeto-objeto, es decir, de la visión dualista de la realidad. Como occidentales estamos acostumbrados a apropiarnos de los objetos al punto de destruirlos, pero desde la óptica oriental hay una búsqueda de desidentificación. A este respecto, es muy común identificarse con la profesión, con la posesión de los bienes, con una empresa, entre otros aspectos. Pero para Oriente, la propia identidad va más allá de estos parámetros sociales, es decir, nuestro ser no depende de las etiquetas sociales que generan apegos. Dichos apegos a la propia fama y reputación vinculados a una identidad exterior siguen ocasionando muchísimas enfermedades y en este sentido, la desidentificación, como aportación clave de Oriente, es una salvación para nuestra cultura Occidental.

En consonancia con lo anteriormente expuesto, la psicosisíntesis requiere de un proceso de desapego, de desidentificación con el ego que tiende a apropiarse de una realidad ilusoria y efímera. En el budismo se insiste en que la realidad no es como nosotros creemos que es, empeñándose a vivir en algo que no es, generando ansiedad y depresión. Es por eso por lo que la aportación oriental es clave para lograr la psicosisíntesis, ya que el modelo moderno occidental de realización es paradójico debido a que promete una felicidad que no ha podido aportar. De ahí la fuerte atracción hacia las corrientes orientales, las cuales muestran que el ser humano es inabarcable, es misterio, es enigma y, por tanto, contribuyen a una psicosisíntesis de carácter espiritual.

La psicología transpersonal no se inclina por una determinada religión, sino que toma de las religiones aspectos necesarios para mostrar la potencialidad humana ilimitada. Muestra este potencial desarrollo, lo describe, resalta su importancia, destaca sus causas y consecuencias, pero no necesariamente lo potencia. Lo que potencia este desarrollo son los medios que aportan las religiones, lo místico de las religiones. Lo que hace la psicología transpersonal es reconocer el aporte de las religiones en el desarrollo pleno de la consciencia. Recibe, adapta y desarrolla los métodos de meditación a la terapia obteniendo observaciones y conclusiones empleando el lenguaje propio de la psicología.

Precisamente la psicosisíntesis en lo transpersonal proporciona otra manera de conocer la realidad mediante los estados evolutivos de la consciencia, sin negar el conocimiento basado en la consciencia ordinaria, o sea, que el objeto esencial de la psicología transpersonal es el estado transpersonal. Es un estado en donde el ser humano se sitúa más allá de este mundo inmanente y material. Es un estado que le permite superar la ilusión de este mundo, marcando el comienzo de una profunda transformación, entrando así a un nuevo mundo de posibilidades. La experiencia

religiosa oriental del sufismo, del yoga, entre otras, lleva al sujeto a una transformación interior precisamente porque se busca desidentificarse de un yo enfermo, producto de la sociedad del progreso de la cultura occidental. Se muestra así la reacción al pensamiento lógico-racional de Occidente, dando la posibilidad de obtener experiencias interiores ajenas a dicho pensamiento lógico. Lo inefable, lo místico, el éxtasis, todas estas experiencias constituyen el elemento central de lo transpersonal, ya que potencian la psicósíntesis desde lo más amplio posible.

Aunado a esto, no hay que olvidar el esoterismo. El esoterismo busca las causas de explicación en el razonamiento empleando las matemáticas y la lógica, pero si es necesario abandonar momentáneamente el pensamiento lógico para dar entrada a otros estados de consciencia, a fin de lograr el conocimiento, pues se hace, no se limita a lo inmanente. La principal diferencia entre la ciencia experimental y las ciencias esotéricas es que en la ciencia experimental se marca una separación o distanciamiento entre el objeto de estudio y el sujeto que lo estudia, mientras que en las ciencias esotéricas el observador o experimentador y el objeto son una misma cosa. Se podría decir que se une con el objeto a ser conocido. De ahí la importancia del proceso de desidentificación que se ha mencionado, de la no dualidad.

A este respecto, si llamamos CEC1 (ciencia del estado de consciencia) a la ciencia convencional y CEC2 (ciencia de los estados de consciencia) al esoterismo, se puede definir la psicología transpersonal como un sistema de investigación de CEC2 con la tecnología de investigación de CEC1. La siguiente cita complementa esta idea:

Hay que observar que la utilización del nivel CEC2 para resolver los problemas del CEC1 no es ninguna novedad. Todo indica que los grandes descubrimientos son producto del nivel CEC2, bien porque los investigadores científicos formasen parte de sociedades esotéricas, bien porque de la inspiración de ideas básicas surgen otros niveles de consciencia que favorecen la creatividad. (Weil, 1997: 43)

En este sentido, desde la psicología transpersonal, si se pretende conocer al objeto tienes que unirte a él, ser uno con el objeto, como aquel biólogo que se transporta a las células para experimentar su funcionamiento. En esta misma línea la teología negativa supera lo racional de la teología positiva para así fundirse con el objeto, que es el Espíritu Santo, siendo Uno en el Todo. No se pierde la individualidad ni la libertad, sino que en la unión con el objeto se encuentra la verdadera libertad.

De esta manera, las aportaciones de Oriente son un depósito invaluable para comprender la Psicósíntesis, es decir, la plena realización del ser humano. Además, el contacto que tuvo Assagioli con la obra de la teósofa rusa, Madame Blavatsky, no fue en vano, sino que su influencia llegó al punto de compartir una aportación de gran valía, siendo uno de los pioneros de la Psicología Transpersonal.

III. Tercera Parte

Entrar en sí mismos para el recogimiento interior

Habiendo revisado las aportaciones de Roberto Assagioli, pionero de la Psicología Transpersonal, es importante señalar que su legado constituye un acercamiento psicológico al mundo interior, no sólo para describirlo, sino que es, sobre todo para desarrollarlo plenamente hasta llegar a la Psicosisíntesis.

Ahora bien, Juan Bautista De La Salle ha mostrado gran interés y preocupación por “entrar a menudo en sí mismo”² “en entrar frecuentemente en sí mismo”³. El retorno a sí mismo es un acto, pero sobre todo es una actitud, es una manera de *estar presente en el mundo*. No se conecta sólo con la parte consciente, sino que la interiorización lasaliana involucra todos los componentes de la interioridad movilizados por el Centro Unificador Externo, que en este caso es el Espíritu Santo.

Entrar a menudo en sí mismos es retornar a nuestro hogar, es regresar al espacio seguro y tranquilo que nos llena de vigor. El retorno a uno mismo es como tomar aliento, es como comprimir un resorte para darle impulso. Muchos hoy en día hacen este ejercicio de retorno a uno mismo, pero para quedarse en el vacío, como suspendidos, como sin rumbo.

Entrar a menudo en sí mismos se ha invertido, porque muchos optan por la huida de sí mismos. Buscando distractores y mil actividades y pretextos para evitar estar con uno mismo. Precisamente porque el retorno a uno mismo es para muchos una amenaza a una supuesta seguridad. Piensan que es un retorno intrascendente, que no los lleva a nada, considerándolo como una pérdida de tiempo.

En cambio, cuando se lleva una intensa vida de oración y se da una íntima relación con lo divino, se procura una amistad en donde se cuidan los mínimos detalles para no ofender al ser Amado. Se establece una estrecha relación en donde continuamente se entra en sí mismo para recogerse, es decir, para retornar a la fuente del Amor. No es recogerse para perderse, sino para encontrarse en el Totalmente Otro.

El retorno continuo a uno mismo para recogerse no quiere decir que se están evadiendo las responsabilidades cotidianas, sino que se realizan los deberes con una intensidad diferente. Si no volvemos frecuentemente a nosotros mismos para recogerlos, para volver a nuestra razón de ser, a nuestro hogar, que es el Espíritu de Cristo, entonces seremos víctimas de la despersonalización que hoy impera en nuestra sociedad.

Esta despersonalización es una amenaza al equilibrio interior, que es continuamente invadido por múltiples pensamientos que lo van minando, impidiendo la Integración, la Psicosisíntesis requerida para alcanzar la plenitud. Precisamente, el imperio del Mal se va manifestando continuamente a través de pensamientos que van calando el interior. Al respecto dice De La Salle: “El espíritu del hombre no es siempre dueño de sus pensamientos. Por eso es necesario [...] entrar a menudo en sí mismos para no dejar

² Juan Bautista De La Salle en (R 13, 3) Recueil de différents petits traités (Colección de Varios Trataditos).

³ Juan Bautista De La Salle en (R 13, 22) Recueil de différents petits traités (Colección de Varios Trataditos).

llenar su espíritu de todo tipo de pensamientos e impedir que entren y causen efectos negativos.”⁴

Por lo que si nos descuidamos en interiorizar seremos presa fácil de manipulación, ante tantos estímulos externos e internos. Es necesario ir más despacio, con cautela, con paso firme. Esto será posible si se retorna continuamente a nosotros mismos para ir a Jesús, que es fuente de Vida.

Recogerse continuamente es mantener el espíritu de oración. De ahí la asiduidad a la oración misma porque es la fuente de sentido, sobre todo si se trabaja con alumnos. A este respecto, “la obligación que tienen de instruir a los niños y de alimentarlos en el espíritu del cristianismo, los debe comprometer a ser muy asiduos a la oración.”⁵ El recogimiento nos dispone a estar en espíritu de oración, por eso “es su deber ser asiduos y apegados a la oración.”⁶

Es por eso que el recogimiento consiste también en “la asiduidad que deben tener por el santo ejercicio de la oración”⁷ ya que el recogimiento es la disposición a la oración y es el fruto de la oración. De ahí la insistencia del Fundador en revisar como asunto de conciencia si uno entra continuamente en uno mismo.⁸

Entrar a menudo en uno mismo es un *Medio que nos hace ser interiores* porque mantiene viva la presencia de Dios. Por esto De La Salle escribe en una carta: “entra a menudo en ti mismo para renovar y fortalecer en ti el recuerdo de la presencia de Dios.”⁹ Sólo en este sentido, en la interiorización nos encontramos a nosotros mismos, con nuestro auténtico yo que radica en la relación con Jesucristo. Recordar su presencia es reconocernos a nosotros mismos como los más preciados, los más valiosos, los más importantes, porque en su presencia no somos excluidos, sino que somos amados porque a Dios simplemente le place hacerlo así.

Este entrar en uno mismo continuamente nos lleva a recogernos en la presencia de Dios para inspirarnos en miras de fe. De esta forma se movilizan los estratos del interior descritos por Assagioli, de manera que, gracias al Espíritu, como Centro Unificador Externo, va a permitir alcanzar la Síntesis de todos los componentes no sólo de la psique, sino también del espíritu.

Entrar a menudo en sí mismos para inspirarnos en miras de fe.

Entrar frecuentemente en uno mismo es ir logrando el proceso de Síntesis, es estar atentos y vigilantes, es lo que los Padres de la Iglesia oriental denominaron *guardar el corazón*. Es proteger al corazón de todo ataque de pensamientos que lo dañan, de

⁴ Juan Bautista De La Salle en (DA 402, 01, 06) *Devoirs d'un chrétien I (Deberes de un Cristiano I)*.

⁵ Juan Bautista De La Salle en (MF 80, 2,2) *Méditations pour les fêtes (Meditaciones para las fiestas)*.

⁶ Juan Bautista De La Salle en (MF 95, 1,2) *Méditations pour les fêtes (Meditaciones para las fiestas)*.

⁷ Juan Bautista De La Salle en (MF 119, 1,2) *Méditations pour les fêtes (Meditaciones para las fiestas)*.

⁸ Juan Bautista De La Salle en (R 08, 02,10) *Recueil de différents petits traités (Colección de Varios Trataditos)*.

⁹ Juan Bautista De La Salle en (LA 001,05) *Lettres autographes (Cartas)*.

pensamientos cargados de energía negativa que siempre lo acechan. “Estar atentos a todo su ser es vigilar a la vez su cuerpo y su alma, su comportamiento exterior para evitar actos malos, y su vida interior para evitar los malos pensamientos.” (Larchet, 2000, p. 526)

Ir continuamente a uno mismo es una interiorización integral, no podemos reducirlo a un autocontrol medible y cuantificable. Es una actitud del corazón, permanente, una manera de asumir la totalidad de nuestro ser, es vivir más allá de la *conciencia ordinaria* porque se vive desde el espíritu de la vigilancia, es decir, desde el corazón, desde lo más profundo del ser.

Esta vigilancia del corazón es precisamente el hacer que Jesús viva siempre en lo más profundo de nosotros. Por eso De La Salle nos anima a “entrar continuamente en nosotros mismos para recogerlos e inspirarnos en miras de fe.”¹⁰

Es entrar al interior para ver y vivir el exterior desde otra perspectiva. Alguien que no vuelve continuamente a sí, tiene un proceder distinto al que continuamente vive en presencia de Dios. Tampoco se considera a las personas de la misma forma. El descuido del corazón nos hace menos sensibles a los demás, nos hace más prácticos y calculadores, más fríos e indiferentes. La vigilancia del corazón no es un perfeccionismo personal, dicha vigilancia favorece la constante vuelta a nuestro origen penetrando continuamente nuestro corazón para desbloquearlo, para ablandarlo, para que se inserte en sus más íntimas fibras el Espíritu Santo.

La vigilancia lasaliana va por el mismo tono. Cuando se habla del espíritu del Instituto, en las Reglas Comunes podemos apreciar este espíritu de vigilancia:

Procurarán vigilar de continuo sobre sí mismos, para no ejecutar, en cuanto les sea posible, ninguna acción por impulso natural, por costumbre o por algún motivo humano; antes bien cuidarán de hacerlas todas guiados por Dios, movidos de su Espíritu, y con intención de agradarle.¹¹

Como se puede apreciar, no es posible adquirir ni mantener el espíritu de fe sin la vigilancia. Es de llamar la atención que en la cita anterior se inicia así: *procurarán vigilar de continuo sobre sí mismos*. De ahí siguen los motivos de acción, ya sea por impulso natural, costumbre o motivos humanos. Veamos cómo se relaciona la cita anterior con la siguiente, relacionada con la explicación del espíritu de fe por medio de preguntas y respuestas contenidas en los Trataditos: “¿De qué medio podremos valernos para no obrar por impulso natural, por costumbre ni por algún motivo humano? Entrando de vez en cuando en nosotros mismos para examinar el motivo de nuestras obras y para determinarnos por algo bueno.”¹²

Podemos apreciar que el medio que nos ayuda a no obrar por impulso natural, costumbre o motivo humano es *entrar de vez en cuando en nosotros mismos*. No para

¹⁰ Juan Bautista De La Salle en (R 13, 03) *Recueil de différents petits traités* (Colección de Varios Trataditos).

¹¹ Juan Bautista De La Salle en (RC 2,6) *Règles communes* (Reglas Comunes).

¹² Juan Bautista De La Salle en (R 11, 2, 38) *Recueil de différents petits traités* (Colección de Varios Trataditos).

quedarnos ahí, sino para *examinar el motivo de nuestras obras y para determinarnos por algo bueno*. Por ende, la vigilancia lasaliana consiste en entrar en nosotros mismos con frecuencia, para recogerlos y desde este profundo recogimiento en presencia de Dios, para examinarnos y no sólo quedarnos en el examen de conciencia, sino también para guiar nuestro obrar moral.

Por lo que así podemos constatar el enfoque total de la vigilancia lasaliana. No debemos reducirla a un autocontrol psicológico, sino que tiene una profunda dimensión teológica. Además, la entrada frecuente a uno mismo para recogerse e inspirarse en miras de fe comporta una fuente de energía inagotable que nos permite mantener el tono espiritual de nuestra vida.

Recogerse a uno mismo nos carga del Espíritu, es decir, nos anima, coadyuvando por ende a abatir el desánimo. Nos llena de alegría y vigor porque el Espíritu es vida, ahuyentando así la apatía. Va alumbrando, encendiendo, alimentando *en el alma el fuego del divino amor*.¹³ El Fundador dice que *debido a la flaqueza de nuestro espíritu y la flojedad de nuestro corazón*¹⁴ es necesario ir continuamente a uno mismo, es decir, ser vigilantes en la guarda y cuidado del corazón.

Estar atento, mantenerse despierto y vigilante no quiere decir estar en un estado nervioso y estresante. Al contrario, significa, ante todo, resguardarse en la paz y refugiarse continuamente en la fuente del Amor. Es mantener en todo nuestro proceder nuestra consagración total a Dios. Quien se ha consagrado enteramente a Dios ansía en todo momento y circunstancia estar cerca de Él, porque Jesús vive siempre en su corazón, llenándolo de alegría, de entusiasmo, de vigor, *alimentando en el alma el fuego de su divino amor*.

Recoger el propio interior posibilita la integración de todos los componentes de la psique, de tal forma que nos ayuda a vivir en la profundidad, en el equilibrio entre lo interior y lo exterior, evitando caer en todo tipo de superficialidad. Ser interiores es vivir con entusiasmo, con vigor, con fe y esperanza, con alegría, siempre atentos y vigilantes en conservar la presencia de Jesús en nuestro corazón. Es el mejor remedio contra la tristeza, la depresión, la angustia, la apatía, el desánimo y la ansiedad, entre otros tantos virus que se han propagado en la actualidad.

Conclusión

Assagioli ofrece una estructura y una dinámica de la interioridad, la cual es de gran ayuda para abordar la vida interior de la persona. La estructura de la vida interior abarca aspectos inconscientes, subconscientes, conscientes y transpersonales, en particular, el Centro Unificador Externo, que permite alcanzar la Psicosisíntesis y que implica el movimiento progresivo de la interioridad. Es un aporte sumamente valioso

¹³ Cfr. Juan Bautista De La Salle en (R 13,22, 3) *Recueil de différents petits traités* (Colección de Varios Trataditos).

¹⁴ Cfr. Juan Bautista De La Salle en (R 13,22, 3) *Recueil de différents petits traités* (Colección de Varios Trataditos).

de la Psicología Transpersonal a la comprensión de la persona que será de gran ayuda para profundizar la interioridad en otras disciplinas.

Cabe aclarar que la Psicología Transpersonal no está limitada a una determinada expresión religiosa. Esta cuarta fuerza de la psicología no puede encapsularse, sino que goza de autonomía, es decir, puede aplicarse a distintas espiritualidades y manifestaciones religiosas. Assagioli no ha propuesto una nueva espiritualidad, sino que ha tratado de entender el fondo de la espiritualidad, la estructura de la capacidad humana para asumir un sentido espiritual no sólo en un tiempo determinado, sino que es parte de la *filosofía perene*. Esta es precisamente la riqueza de la aportación de Assagioli.

Ahora bien, no se ha pretendido limitar esta aportación a una determinada religión, concretamente la cristiana y mucho más específicamente un estilo de vida cristiano que es en este caso el lasaliano. Considero que no habría problema alguno en constatar la ayuda proporcionada por Assagioli para comprender la vivencia espiritual en el budismo, en el sufismo, en expresiones concretas cristianas como la espiritualidad ignaciana, la de san Juan de la Cruz, la de santa Teresa de Jesús, la del maestro Eckhart, entre tantas otras.

En esta misma línea, esta propuesta concreta de Psicología Transpersonal ayuda sobremanera a comprender la interioridad desde la perspectiva lasaliana, ya que ésta no se contrapone con los procesos psicológicos, sino que los incluye, los desarrolla y los plenifica. En la espiritualidad lasaliana se integra la unidad interior gracias al poder del Espíritu que armoniza los componentes de la psique para lograr la Psicosisíntesis. Entendiendo siempre que la Psicosisíntesis puede darse en otras espiritualidades y otras expresiones religiosas. En este caso particular, la integración total de la persona, dentro del cristianismo se logra con el auxilio de la gracia y de la imitación de Cristo como modelo que va configurando el ordenamiento interior del ser humano.

BIBLIOGRAFÍA

- Assagioli, Roberto (1973), *Principi e Metodi de la Psicositensi Terapeutica*, Roma : Astrolabio.
- Assagioli, Roberto (1977), *L'atto di Volontà*, Roma : Astrolabio.
- Assagioli, Roberto (1993), *Psicosintesi per l'armonia della vita*, Roma : Astrolabio.
- De La Salle, Juan Bautista (1993), *Deberes de un Cristiano I*, Roma: Hermanos de las Escuelas Cristianas.
- De La Salle, Juan Bautista (1993), *Meditaciones para las fiestas*, Roma: Hermanos de las Escuelas Cristianas.
- De La Salle, Juan Bautista (1993), *Colección de Varios Trataditos*, Roma: Hermanos de las Escuelas Cristianas.
- De La Salle, Juan Bautista (1993), *Cartas*, Roma: Hermanos de las Escuelas Cristianas.
- De La Salle, Juan Bautista (1993), *Reglas Comunes*, Roma: Hermanos de las Escuelas Cristianas.
- Girard, René. (2002), *Veo a Satán caer como el relámpago*, Barcelona: Anagrama.
- Larchet Jean-Claude (2000), *Thérapeutique des maladies spirituelles*, Paris : Cerf.
- Weil, P (1997), *Los límites del ser humano. Los estados modificados de consciencia*, Barcelona : Liebre de marzo.