

Distintos niveles de la psique humana

by **María Zunzunegui Franco** - lunes, mayo 24, 2010

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/distintos_niveles_del_ser_o_partes_de_la_psique.html

El eje vertical

Como mencionaba en el apartado anterior, me gustaría establecer una serie de cuerpos o partes de la psique que son ampliamente conocidos en otras culturas, para identificarlos con procesos de vivencias que se están estableciendo, ya en todo el mundo, en mi opinión por contagio generalizado, pero que permiten claramente el acceso a diferentes niveles de conciencia, que narran una nueva realidad. A mayor nivel de conciencia, mayor capacidad de integración de las partes, una ventana diferente a la realidad, cada vez más saludable y libre. Esta especie de estratificación del todo, me ayuda a explicar el símbolo de la cruz cristiana, en primer lugar el eje vertical, o la verticalidad de la acción hacia el crecimiento. La escalera de Jacob multidimensional, o las 12 hélices del ADN más una que sería la conciencia plena.

Aportaciones de Carlos de León

El cuerpo físico y el cuerpo de vitalidad:

El primer nivel del ser, el que conocemos todos y con el que nos identificamos, el cuerpo físico. Voy a seguir el esquema de Carlos de León en su obra Flujo de Vida y el modelo ontológico. Son Cinco niveles del Ser y el primero corresponde al cuerpo físico. Dispenza habla de inteligencia superior que impulsa a la vida y organiza todo el sistema biológico para que mantenga esa vida. En opinión particular asocio este primer nivel característico del que se autorrealiza y se sana, del que crece y no cae en la locura de la solidificación, con la propia conciencia de cuerpo. Sólo en nuestro físico experimentamos toda la creación, sólo desde ahí, desde lo más particular. El Ser y los cuerpos sutiles más libres y conscientes dependen del físico para su crecimiento, el mecanismo del código genético deja abiertas las posibilidades de mejorar las estructuras y funciones del cuerpo físico. Es posible que exista un cambio genético que no implique mutación, sino evolución. Es posible que nuevas generaciones nazcan con capacidades diferentes a las actuales, sobre todo si físicamente se forman más de dos hélices en el ADN. Se necesita ser consciente de poder.

En éste apartado, me gustaría también incluir el cuerpo de vitalidad, íntimamente ligado al cuerpo físico. El cuerpo de vitalidad es más sutil que el físico y es el más denso de los cuerpos sutiles.

La ciencia moderna ha comenzado a detectar este cuerpo y de los sutiles es el único que la tecnología actual es capaz de medir. Penetra todos los órganos del cuerpo físico y sobresale unos cinco centímetros de él.

El cuerpo de vitalidad es una condensación de energía cósmica que da vida al cuerpo físico, por eso se le ha llamado también cuerpo pránico y etérico. Varía en brillantez, claridad y tamaño, dependiendo de la salud y estado emocional de la persona.

Normalmente la polaridad electromagnética del cuerpo de vitalidad es negativa cuando está sano y se vuelve positiva en la zona enferma. Pasa igual con todos los organismos no humanos, incluyendo los unicelulares. Un aura de vitalidad rechaza a los microorganismos del exterior, ya que estos, al ser también negativos, son repelidos naturalmente. Cuando una zona o zonas de nuestra aura de vitalidad cambian a polaridad positiva, atraemos microorganismos y, por lo mismo, aumenta el peligro de infección o de contagio.

Si pudiéramos mantener nuestro cuerpo de vitalidad en polaridad negativa, seríamos prácticamente incontagiables de enfermedades virales o bacterianas. Es muy fácil que se cambie a polaridad positiva por las varias razones, pero los entrevistados por Dispenza, se dieron cuenta de eso y decidieron conscientemente cambiar su patrón de pensamiento y emoción. Sabiéndose gestionando un mundo creado por el hipotálamo, tomaron las riendas de su camino de forma conciente para sanar su cuerpo y evitar la polaridad positiva.

Las razones por las que el cuerpo de vitalidad cambia a polaridad positiva son:

1. Tensión psicológica o emocional.
2. Cortes y golpes.
3. Contagio de energía contaminada de otras personas.

El cuerpo de vitalidad cuenta con un gran número de canales de energía que funcionan como un sistema de riego de vitalidad para todo el cuerpo. Estos canales tienen diversos grados de densidad y sutileza.

En el nivel más denso están los canales de acupuntura o meridianos, los cuales llevan la energía más elemental para sostener la vida y salud de la persona. Por su cercanía al nivel del cuerpo físico son fácilmente detectados y medidos a través de la resistencia eléctrica de la piel. La acupuntura electrónica lo ha probado ampliamente.

Hay que aclarar que los meridianos no están totalmente abiertos. Sólo lo están en un nivel elemental que permite la vida y el funcionamiento cotidiano, pero con técnicas especializadas como las del Chi Kung (conocido en China con este nombre) es posible abrirlos más y hacer que circule por nuestro cuerpo mayor cantidad de energía devitalidad para lograr más salud, fuerza y longevidad.

En un nivel más sutil, tenemos un gran número de canales conocidos en India como Nadis. La mayoría de los maestros coincide en que son 72 mil canales distintos y todos parten de tres Nadis principales, situados en el área de la columna vertebral. Los nadis constituyen el sistema de riego para la Shakti o energía universal e intervienen no sólo en las funciones físicas sino también en las espirituales.

Así como los meridianos, los nadis sólo se encuentran lo suficientemente abiertos para mantener la vida física y espiritual como la conocemos. Si los nadis llegan a abrirse más, la shakti circulará poderosamente en nosotros, limpiará nuestro cuerpo y lo hará más apto para integrarse conscientemente a la realidad espiritual.

El doble o cuerpo astral:

El doble es más sutil que el cuerpo de vitalidad, y se llama así porque es una réplica exacta del físico. Está empalmado al físico pero otra dimensión o nivel de energía. Hasta ahora no ha existido ningún instrumento científico que pueda medir el doble.

A diferencia del cuerpo de vitalidad, el doble sí tiene una conciencia y acción independiente. Incluso, es más sabio que el físico, ya que su campo de acción es el inconsciente del físico. El doble es el Yo del inconsciente.

Es también conocido como el cuerpo de los sueños ya que, a través del lenguaje simbólico de estos, se comunica con el físico. El doble es como nuestro hermano mayor y maestro y, si logramos integrar nuestra conciencia con la de él, hacemos consciente lo inconsciente, unificamos nuestros distintos niveles de energía y armonizamos nuestros hemisferios cerebrales. A diferencia del alma, el doble se separa del físico con frecuencia, ya que no tiene entradas y salidas. Sólo se separa y ya. Esta separación no tiene los peligros que los que hay con la separación del alma. De hecho, se separa casi todas las noches y es, en gran parte, responsable de los sueños, de ahí que se le llama "el cuerpo del sueño". Como el doble es más denso que el alma y, por lo mismo, su realidad es más parecida al físico,

es más fácil que la conciencia física se de cuenta de experiencias con su doble que con su alma.

Se refiere a viajes con el doble (no con el alma) cuando se habla de desprendimiento o viaje astral. Si somos físicamente conscientes de un viaje con el doble, la realidad que se percibe es muy parecida a la física, pero con un resplandor misterioso. Pero si somos físicamente conscientes de un viaje con el alma, la realidad se percibe totalmente distinta a la física, ya que el mundo deja de tener las formas conocidas. Con el alma percibimos el alma de todas las cosas. La realidad se convierte en un maravilloso y complejo juego de campos de energía, en una confluencia de auras. El manejo del doble ha tomado múltiples formas en las diferentes tradiciones. Lo encontramos en la Merkabah cabalista, en Nidra yoga o yoga del sueño del tantra hindú; en la búsqueda de visiones, en el chamanismo de todo el mundo, en dos de las seis yogas de Naropa [del budismo tibetano](#) (yoga del cuerpo ilusorio y yoga del sueño), en el sueño grupal de los aborígenes australianos, etc.

Pero todo esto se produce siempre que el doble no esté neurótico ya que los pensamientos conscientes, si se repiten muy a menudo, se convierten en inconscientes. La neurología nos dice que los pensamientos provocan reacciones químicas en el cerebro y esos pensamientos cambian nuestro estado interior. Si los pensamientos son de odio y enfado o autodesprecio se forman sustancias químicas llamadas neuropéptidos que causan sensaciones análogas en el cuerpo. El pensamiento se transforma en materia.

El alma:

Siguiendo a Carlos de León el alma es inmortal. Aunque tuvo un principio, no tiene fin. Es un cuerpo mucho más sutil que los otros tres y no tiene una forma definida.

El alma es la parte que encarna vida tras vida en diferentes cuerpos físicos e incorpora las distintas personalidades y experiencias para evolucionar. Por lo mismo, es mucho más sabia que el doble, pero su relación con el mundo físico es limitada y por eso necesita de un cuerpo físico. Así, sigue su aprendizaje en este mundo. Se observa como una radiación de múltiples energías, niveles y colores que penetra y sale del cuerpo físico, y lo cubre con una forma ovalada. A esta manifestación del alma se le llama huevo áurico. Cada nivel del huevo áurico procesa distintos aspectos de la realidad y su anatomía es tan o más compleja que la del cuerpo físico. Cuando el alma no está dentro del físico tiende a tomar la forma de una esfera perfecta y así viaja por los distintos planos espirituales.

El alma se puede separar del físico sin perjudicarlo y, cuando lo hace, se mantiene unido a él por un hilo o cordón de energía que va al ombligo del físico. Este cordón sólo se rompe en el momento de la muerte. Se le conoce como el cordón de plata, pero se ha encontrado que este color se presenta sólo en las personas que tienen cierto nivel de desarrollo de kundalini. Sin embargo, en la mayoría de las personas, el color es el mismo que se tiene en lo que llamamos aura espiritual.

Como se explicó, cuando el alma se encuentra fuera del cuerpo, la realidad que se percibe no tiene forma física. Se percibe un universo de auras, de energías. Mientras la fontanela del bebé permanece abierta durante su primer año, el alma entra y sale del cuerpo físico, pero por lo general después se cierra y el alma queda atrapada. Entonces no puede salir sino en casos de enfermedades límite, en caso de prácticas espirituales o en la muerte misma.

Cuando el alma está atrapada se convierte en la parte más inconsciente de la persona. Por eso, es tan difícil recordar lo que se ha hecho en otras vidas. Recordar vidas pasadas implica un muy profundo nivel de integración. Si es difícil ser consciente de nuestros procesos fisiológicos, cuánto no será tener conciencia de nuestra energía vital, del doble y del alma.

La mayoría de las personas no siente ni tiene comunicación con su alma. El doble, en cambio, sí se comunica y por eso, al integrarse más al doble, se integra más al alma.

Así, cuando el físico muere, su conciencia y personalidad se transfiere al doble y cuando éste muere, se transfiere al alma. De ahí la existencia después de la muerte. El alma puede separarse del cuerpo físico en lo que algunos llaman el viaje astral, término que actualmente se usa también para describir la separación del doble con el físico.

Para evitar confusiones, el autor explica brevemente la diferencia entre la separación del doble y del alma.

Un bebé de vientre o de un año de vida tiene abierta la fontanela etérica igual que la del físico. Por ahí entra y sale constantemente el alma, en especial cuando duerme. El centro del alma está dentro del físico y resplandece fuera de éste como un huevo áurico que puede llegar a medir hasta varios metros. Cuando la fontanela física se cierra, también se cierra la etérica y el alma queda encerrada en el físico. En muchos casos no volverá a salir de éste sino hasta el momento de la muerte (donde el cuerpo de vitalidad se desgarrará).

Si queremos que nuestra alma salga mientras estamos vivos, tenemos que abrir la fontanela u otro de los seis orificios (boca, axilas, genitales y ano) mediante algún tipo de trabajo espiritual o con la ayuda de quien maneja muy bien la energía, pero es más recomendable abrir fontanela porque, además de que resulta más natural para el alma, la vibración de la cabeza es más rápida, lo cual evita que energías o seres sutiles de baja vibración entren en nuestro físico, mientras estamos fuera.

El Espíritu :

Es el cuerpo más perfecto y avanzado que tenemos en forma natural. Su energía es tan sutil y poderosa que normalmente no habita junto con los demás cuerpos, sino que permanece en mundos sutiles y desde ahí los vigila. El espíritu es el creador del alma y evoluciona a través de ésta. Cuando la persona alcanza un alto nivel de desarrollo espiritual, el espíritu desciende y se acerca poco a poco al cuerpo físico hasta que penetra en él. Entonces se da una alta realización de lo divino.

Así como el alma, el espíritu tiene un principio, pero no tiene fin. En muchos casos, el alma vuelve al espíritu antes de encarnar y lo percibe como Dios.

Si una persona física que no tiene desarrollo espiritual pudiera encarar a su doble, lo percibiría como un gran maestro; si pudiera encarar a su alma, la percibiría como un ángel, y si pudiera encarar a su espíritu, lo percibiría como a Dios. Así de grande es la diferencia de la manifestación de la conciencia en los distintos cuerpos.

Hay personas que, sin tener una apropiada integración, se han comunicado con los niveles del alma o del espíritu y piensan que hablan con ángeles o con Dios, pero en realidad hablaron consigo mismas.

Cuando hay progreso en el camino espiritual, primero se integra la conciencia física con la energía de vitalidad, luego con el doble, luego con el alma y al final con su espíritu. "Vosotros sois dioses y no lo sabéis", dijo Jesús.

Las estructuras del espíritu:

Durante la investigación de las auras, Carlos de León y sus colaboradores se encontraron con ciertas estructuras que tienen una energía muy elevada en todas las personas. Es una energía no humana, pues comúnmente no existe en las auras y sus características son similares a las energías cósmicas transpersonales. Y aún así, todas las personas la poseen. En fin, encontramos que se trata de una energía contenida en nuestro espíritu.

De cualidad sutil, pero resistente, estas estructuras son sumamente estables y funcionan como conectores de los cuatro primeros cuerpos (físico, doble etérico, doble y alma) con el espíritu. Recordemos que el espíritu es nuestra

parte más perfecta y la que encarna en nosotros lo más plenamente divino. No se encuentra unido a los otros cuerpos, mientras no exista un desarrollo demasiado grande en la persona.

A través de estas estructuras, el espíritu mantiene un estrecho lazo con el resto del Ser y lo guía para su total evolución. Estas estructuras mantienen una comunicación unilateral durante las etapas primarias y medias de la evolución del Ser. Es cuando el espíritu recibe toda la información, pero no la puede transmitir al resto del Ser, pues éste necesita cierto nivel para empezar a activar, primero inconsciente y después conscientemente estas estructuras.

Uno de los problemas consiste en que el Ser muchas veces ya tiene la madurez suficiente para empezar una comunicación bilateral, pero a través de sus múltiples encarnaciones ha acumulado karma negativo (visible en el aura kármica) y este karma no permite la activación y uso adecuado de estas estructuras.

De ahí la importancia del rescate de prácticas como las del perdón, limpieza y santificación por gracia, ya que la energía de estas estructuras es tan alta, que es imposible (aún con un manejo avanzado de energía) limpiarlas y activarlas. El manejo de energía, a través de un trabajo personal, sólo llega hasta el alma, pero no alcanza al espíritu y a sus estructuras, por lo cual es lógico pensar que el mundo de nuestro espíritu está íntimamente ligado con lo divino y la Gracia del Gran Espíritu.

Al parecer, Dios crea el espíritu de un Ser, en primera instancia, y éste, después de pasar por un periodo de aprendizaje y evolución, crea un alma con el propósito de encarnar y evolucionar a través de la realidad física y de cuerpos biológicos. El plan divino sirve para llevar a toda la creación (incluyendo la parte física) de vuelta a la perfección. La última parte del Apocalipsis de Juan describe cómo el planeta entero con sus habitantes llega a esta perfección y unión con Dios: es el mundo por venir de los judíos.

Aportaciones de Jung

La teoría de Jung divide la psique en tres partes. La primera es el Yo, el cual se identifica con la mente consciente. Relacionado cercanamente se encuentra el inconsciente personal, que incluye cualquier cosa que no esté presente en la consciencia, pero que no está exenta de estarlo. El inconsciente personal sería como lo que las personas entienden por inconsciente en tanto incluye ambas memorias, las que podemos atraer rápidamente a nuestra consciencia y aquellos recuerdos que han sido reprimidos por cualquier razón. La diferencia estriba en que no contiene a los instintos, como Freud incluía.

Después de describir el inconsciente personal, Jung añade una parte al psiquismo que hará que su teoría destaque de las demás: el inconsciente colectivo. Podríamos llamarle sencillamente nuestra "herencia psíquica". Es el reservorio de nuestra experiencia como especie; un tipo de conocimiento con el que todos nacemos y compartimos. Aún así, nunca somos plenamente conscientes de ello. A partir de él, se establece una influencia sobre todas nuestras experiencias y comportamientos, especialmente los emocionales; pero solo le conocemos indirectamente, viendo estas influencias.

Existen ciertas experiencias que demuestran los efectos del inconsciente colectivo más claramente que otras. La experiencia de amor a primera vista, el deja vu (el sentimiento de haber estado anteriormente en la misma situación) y el reconocimiento inmediato de ciertos símbolos y significados de algunos mitos, se pueden considerar como una conjunción súbita de la realidad externa e interna del inconsciente colectivo. Otros ejemplos que ilustran con más amplitud la influencia del inconsciente colectivo son las experiencias creativas compartidas por los artistas y músicos del mundo en todos los tiempos, o las experiencias espirituales de la mística de todas las religiones, o los paralelos de los sueños, fantasías, mitologías, cuentos de hadas y la literatura.

Un ejemplo interesante que actualmente se discute es la experiencia cercana a la muerte. Parece ser que muchas personas de diferentes partes del mundo y con diferentes antecedentes culturales viven situaciones muy similares cuando han sido “rescatados” de la muerte clínica. Hablan de que sienten que abandonan su cuerpo, viendo sus cuerpos y los eventos que le rodean claramente; de que sienten como una “fuerza” les atrae hacia un túnel largo que desemboca en una luz brillante; de ver a familiares fallecidos o figuras religiosas esperándoles y una cierta frustración por tener que abandonar esta feliz escena y volver a sus cuerpos. Quizás todos estamos “programados” para vivir la experiencia de la muerte de esta manera.

Arquetipos:

Los contenidos del inconsciente colectivo son los llamados arquetipos. Jung también les llamó dominantes, imagos, imágenes primordiales o mitológicas y otros nombres, pero el término arquetipo es el más conocido. Sería una tendencia innata (no aprendida) a experimentar las cosas de una determinada manera.

El arquetipo carece de forma en sí mismo, pero actúa como un “principio organizador” sobre las cosas que vemos o hacemos. Funciona de la misma manera que los instintos en la teoría freudiana. Al principio, el bebé solo quiere algo de comer, sin saber lo que quiere. Es decir, presenta un anhelo indefinido que, no obstante, puede ser satisfecho por algunas cosas y no por otras. Más tarde, con la experiencia, el bebé empieza a anhelar cosas más concretas cuando tiene hambre (un biberón, una galleta, una langosta a la brasa, un pedazo de pizza estilo Nueva York).

El arquetipo es como un agujero negro en el espacio. Solo sabemos que está ahí por cómo atrae materia y luz hacia sí mismo.

El arquetipo materno:

Este arquetipo es particularmente útil como ejemplo. Todos nuestros ancestros tuvieron madres. Hemos evolucionados en un ambiente que ha incluido una madre o un sustituto de ella. Nunca hubiéramos sobrevivido sin la conexión con una persona cuidadora en nuestros tiempos de infantes indefensos. Está claro que somos “construidos” de forma que refleja nuestro ambiente evolutivo: venimos a este mundo listos para desear una madre, la buscamos, la reconocemos y lidiamos con ella.

Así, el arquetipo de madre es una habilidad propia constituida evolutivamente y dirigida a reconocer una cierta relación, la de la “maternalidad”. Jung establece esto como algo abstracto, y todos nosotros proyectamos el arquetipo a la generalidad del mundo y a personas particulares, usualmente nuestras propias madres. Incluso cuando un arquetipo no encuentra una persona real disponible, tendemos a personificarlo; esto es, lo convertimos en un personaje mitológico “de cuentos de hadas”, por ejemplo. Este personaje simboliza el arquetipo.

Este arquetipo está simbolizado por la madre primordial o “madre tierra” de la mitología; por Eva y María en las tradiciones occidentales y por símbolos menos personalizados como la iglesia, la nación, un bosque o el océano. De acuerdo con Jung, alguien a quien su madre no ha satisfecho las demandas del arquetipo, se convertiría perfectamente en una persona que lo busca a través de la iglesia o identificándose con la “tierra madre”, o en la meditación sobre la figura de María o en una vida dedicada a la mar.

Maná

Debemos saber que estos arquetipos no son realmente cosas biológicas, como los instintos de Freud. Son demandas más puntuales. Por ejemplo, si uno sueña con cosas alargadas, Freud sugeriría que éstas representarían el falo y en consecuencia el sexo. Jung propondría una interpretación muy distinta. Incluso, el soñar con el pene no

necesariamente implica una insatisfacción sexual.

Es llamativo que en sociedades no occidentales, los símbolos fálicos usualmente no se refieran en absoluto al sexo. Usualmente simbolizan el maná, o poder espiritual. Sería Shiva en la India. La relación entre el pene y la fuerza, entre el sémen y la semilla, entre la fertilidad y la fertilización son parte de la mayoría de las culturas.

La sombra:

Por supuesto que en la teoría junguiana también hay espacio para el sexo y los instintos. Éstos forman parte de un arquetipo llamado la sombra. Deriva de un pasado pre-humano y animal, cuando nuestras preocupaciones se limitaban a sobrevivir y a la reproducción, y cuando no éramos conscientes de nosotros como sujetos.

Sería el “lado oscuro” del Yo y nuestra parte negativa o diabólica también se encuentra en este espacio. Esto supone que la sombra es amoral; ni buena ni mala, como en los animales. Un animal es capaz de cuidar calurosamente de su prole, al tiempo que puede ser un asesino implacable para obtener comida. Pero él no escoge ninguno de ellos. Simplemente hace lo que hace. Es “inocente”. Pero desde nuestra perspectiva humana, el mundo animal nos parece brutal, inhumano; por lo que la sombra se vuelve algo relacionado con un “basurero” de aquellas partes de nosotros que no queremos admitir.

Los símbolos de la sombra incluyen la serpiente (como en el Jardín del Edén), el dragón, los monstruos y demonios. Usualmente guarda la entrada a una cueva o a una piscina de agua, que representarían el inconsciente colectivo. La siguiente vez que una persona sueña que se están peleando con un luchador fortísimo, puede que simplemente que se esté peleando con él mismo.

La persona:

La persona representa nuestra imagen pública. La palabra, obviamente, está relacionada con el término persona y personalidad y proviene del latín que significa máscara. Por tanto, la persona es la máscara que nos ponemos antes de salir al mundo externo. Aunque se inicia siendo un arquetipo, con el tiempo vamos asumiéndola, llegando a ser la parte de nosotros más distantes del inconsciente colectivo.

En su mejor presentación, constituye la “buena impresión” que todos queremos brindar al satisfacer los roles que la sociedad nos exige. Pero, en su peor cara, puede confundirse incluso por nosotros mismos, de nuestra propia naturaleza. Algunas veces llegamos a creer que realmente somos lo que pretendemos ser.

Anima y ánimus:

Una parte de la persona es el papel masculino o femenino que debemos interpretar. Para la mayoría de los teóricos, este papel está determinado por el género físico. Cuando empezamos nuestra vida como fetos, poseemos órganos sexuales indiferenciados y es solo gradualmente, bajo la influencia hormonal, cuando nos volvemos machos y hembras. De la misma manera, cuando empezamos nuestra vida social como infantes, no somos masculinos o femeninos en el sentido social. Casi de inmediato (tan pronto como nos pongan esas botitas azules o rosas), nos desarrollamos bajo la influencia social, la cual gradualmente nos convierte en hombres y mujeres.

En todas las culturas, las expectativas que recaen sobre los hombres y las mujeres difieren. Estas están basadas casi en su totalidad sobre nuestros diferentes papeles en la reproducción y en otros detalles que son casi exclusivamente tradicionales. En nuestra sociedad actual, todavía retenemos muchos remanentes de estas expectativas tradicionales. Todavía esperamos que las mujeres sean más calurosas y menos agresivas; que los hombres sean

fuertes y que ignoren los aspectos emocionales de la vida. Pero Jung creía que estas expectativas significaban que solo hemos desarrollado la mitad de nuestro potencial.

El ánima es el aspecto femenino presente en el inconsciente colectivo de los hombres y el animus es el aspecto masculino presente en el inconsciente colectivo de la mujer. Unidos se les conoce como syzygy. El ánima puede estar representada (personificada) como una joven chica, muy espontánea e intuitiva, o como una bruja, o como la madre tierra. Usualmente se asocia con una emocionalidad profunda y con la fuerza de la vida misma. El animus puede personificarse como un viejo sabio, un guerrero, o usualmente como un grupo de hombres, y tiende a ser lógico, muchas veces racionalista e incluso argumentativo.

El ánima y el animus son los arquetipos a través de los cuales nos comunicamos con el inconsciente colectivo en general y es importante llegar a contactar con él. Es también el arquetipo responsable de nuestra vida amorosa: como sugiere un mito griego, estamos siempre buscando nuestra otra mitad; esa otra mitad que los Dioses nos quitaron, en los miembros del sexo opuesto. Cuando nos enamoramos a primera vista, nos hemos topado con algo que ha llenado nuestro arquetipo ánima o animus particularmente bien.

Otros arquetipos

Jung decía que no existía un número fijo de arquetipos que pudiésemos listar o memorizar. Se superponen y se combinan entre ellos según la necesidad y su lógica no responde a los estándares lógicos que entendemos. Jung, sin embargo, definió algunos otros:

Además de la madre, existen otros arquetipos familiares. Obviamente, existe un padre que con frecuencia está simbolizado por una guía o una figura de autoridad. Existe también el arquetipo de familia que representa la idea de la hermandad de sangre, así como unos lazos más profundos que aquellos basados en razones conscientes.

También tenemos el de niño, representado en la mitología y en el arte por los niños, en particular los infantes, así como por otras pequeñas criaturas. La celebración del niño Jesús en las Navidades es una manifestación del arquetipo niño y representa el futuro, la evolución, el renacimiento y la salvación. Curiosamente, la Navidad acontece durante el solsticio de invierno, el cual representa el futuro y el renacimiento en las culturas primitivas nórdicas. Estas personas encienden hogueras y realizan ceremonias alrededor del fuego implorando la vuelta del sol. El arquetipo niño también con frecuencia se mezcla con otros, formando el niño-dios o el niño-héroe.

Muchos arquetipos son caracteres de leyendas. El héroe es uno de los principales. Está representado por la personalidad mana y es el luchador de los dragones malvados. Básicamente, representa al Yo (tenemos a identificarnos con los héroes de las historias) y casi siempre está envuelto en batallas contra la sombra, en forma de dragones y otros monstruos. No obstante, el héroe es tonto. Es, después de todo, un ignorante de las formas del inconsciente colectivo.

Al héroe usualmente se le encarga la tarea de rescatar a la doncella, la cual representa la pureza, inocencia y en todas por igual, la candidez. En la primera parte de la historia de la Guerra de las Galaxias, la princesa Leia es la doncella. Pero, a medida que la historia avanza, ella se vuelve ánima, descubriendo el poder de la fuerza (el inconsciente colectivo) y se vuelve un compañero igual que Luke, quien resulta ser su hermano.

El héroe es guiado por un viejo hombre sabio, una forma de animus que le revela al primero la naturaleza del inconsciente colectivo. En la Guerra de las Galaxias, este viejo es Obi Wan Kenobi, y luego Yoda. Obsérvese que ambos enseñan a Luke todo sobre la fuerza, y cuando Luke madura, mueren, volviéndose parte de él. Quizás se estén preguntando por el arquetipo de “padre oscuro” de Darth Vader.

Es la sombra y el maestro del lado oscuro de la fuerza. También resulta ser el padre de Leia y Luke. Cuando muere, se convierte en uno de los viejos hombres sabios. Este es también un arquetipo animal y representa las relaciones humanas con el mundo animal. Un buen ejemplo sería el del caballo fiel del héroe. Las serpientes también son frecuentes arquetipos animales y creemos que son particularmente listas. Después de todo, los animales están más cercanos a sus naturalezas que nosotros. Quizás, los pequeños robots y la siempre disponible nave espacial (el Halcón) sean símbolos de animales.

Y luego está el ilusionista, usualmente representado por un payaso o un mago. El papel de éste es el de hacer las cosas más difíciles al héroe y crearle problemas. En la mitología escandinava, muchas de las aventuras de los dioses se originaban en algún truco demostrado a sus majestades por el medio-Dios Loki.

Existen otros arquetipos que son un poco más complicados de mencionar. Uno es el hombre original, representado en las culturas occidentales por Adán. Otro es el arquetipo Dios, el cual representa nuestra necesidad de comprender el Universo; que nos provee de significado a todo lo que ocurre y que todo tiene un propósito y dirección.

El hermafrodita, tanto hombre como mujer, es una de las ideas más importantes de la teoría junguiana y representa la unión de los opuestos. En algunos cuadros religiosos, Jesucristo está representado más bien como un hombre afeminado. Así mismo, en China, el carácter de Kuan Yin es de hecho un santo masculino (el bodhisattva Avalokiteshwara), pero está pintado de una forma tan femenina que usualmente se le considera más como la diosa de la compasión.

El arquetipo más importante es el de self (mantendremos aquí el término “self” que “sí mismo”, por su aceptación literal en psicología de habla hispana. N.T.). El self es la unidad última de la personalidad y está simbolizado por el círculo, la cruz y las figuras mandalas que Jung halló en las pinturas. Un mandala es un dibujo que se usa en meditación y se utiliza para desplazar el foco de atención hacia el centro de la imagen.

Puede ser un trazo tan simple como una figura geométrica o tan complicado como un vitral. La personificación que mejor representa el self es Cristo y Buda; dos personas, por cierto, que representan según muchos, el logro de la perfección. Pero Jung creía que la perfección de la personalidad solamente se alcanza con la muerte.

Las dinámicas del psiquismo:

Jung nos brinda tres principios. El primero de ellos es el principio de los opuestos. Cada deseo inmediatamente sugiere su opuesto. Por ejemplo, si tengo un pensamiento positivo, no puedo dejar de tener el opuesto en algún lugar de mi mente. De hecho, es un concepto bastante básico: para saber lo que es bueno debo conocer lo malo, de la misma forma que no podemos saber lo que es negro sin conocer lo blanco; o lo que es alto sin lo bajo.

De acuerdo con Jung, es la oposición la que crea el poder (o libido) del psiquismo. Es como los dos polos de una batería, o la escisión de un átomo. Es el contraste el que aporta la energía, por lo que un contraste poderoso dará lugar a una energía fuerte y un contraste débil provocará una energía pobre.

El segundo principio es el principio de equivalencia, donde la energía resultante de la oposición se distribuye equitativamente en ambos lados. Bueno, eso depende de la actitud que uno tome con respecto a ese deseo no satisfecho. Si mantenemos ese deseo de forma consciente; es decir, que somos capaces de reconocerlo, entonces provocamos un aumento de calidad en el funcionamiento psíquico; esto es, crecemos. Si por el contrario, pretendemos negar que el pensamiento negativo estuvo ahí, si lo suprimimos, la energía se dirigirá hacia el desarrollo de un complejo. El complejo o COEX es un patrón de pensamientos y sentimientos suprimidos que se agrupan (que establecen una constelación) alrededor de un tema en concreto proveniente de un arquetipo. Si

negamos haber tenido un pensamiento relacionado con aplastar el pájaro, podríamos poner esa idea en una de las formas ofrecidas por la sombra (nuestro “lado oscuro”). O si un hombre niega su lado emocional, su emocionalidad puede encontrar su forma de expresión dentro del arquetipo de ánima.

Aquí es donde empiezan los problemas. Si pretendemos que en toda nuestra vida somos absolutamente buenos; que ni siquiera tenemos la capacidad de mentir y engañar; de robar y matar, entonces cada vez que seamos buenos, nuestra otra parte se consolidará en un complejo alrededor de la sombra. Ese complejo empezará a tomar vida propia y te atormentará de alguna manera. Si el complejo dura mucho tiempo, puede llegar a “poseerte” y puedes terminar con una personalidad múltiple. En la película “The Three Faces of Eve” (Las Tres Caras de Eva), Joanne Woodward daba vida a una mujer dulce y retraída que eventualmente iba descubriendo que salía a la calle los sábados en la noche, asumiendo una identidad contraria. No fumaba, y sin embargo encontraba paquetes de cigarrillos en su bolso; no bebía, más se levantaba con resaca y no flirteaba con hombres, aunque encontraba ropas en su habitación de lo más sexy. Es importante decir aquí, que a pesar de que el trastorno de personalidad múltiple es raro, cuando aparece no tiende a presentarse de una manera tan extrema, tipo blanco y negro.

El último principio es el principio de entropía, el cual establece la tendencia de los opuestos a atraerse entre sí, con el fin de disminuir la cantidad de energía vital a lo largo de la vida. Jung extrajo la idea de la física, donde la entropía se refiere a la tendencia de todos los sistemas físicos de solaparse; esto es, que toda la energía se distribuya eventualmente. Si, por ejemplo, tenemos un calentador en la esquina de una habitación, con el tiempo el salón completo se calentará.

Cuando somos jóvenes, los opuestos tienden a ser muy extremos, malgastando una gran cantidad de energía. Por ejemplo, los adolescentes tienden a exagerar las diferencias entre sexos, siendo los chicos más machos y las chicas más femeninas, por lo que su actividad sexual está investida de grandes cantidades de energía. Además, estos oscilan de un extremo a otro, siendo locos y salvajes en un momento y encontrando la religión en otro.

A medida que nos vamos haciendo mayores, la mayoría de nosotros empieza a sentirse cómodos con nuestras facetas. Somos un poco menos idealistas e ingenuos y reconocemos que somos una combinación de bueno y malo. Nos vemos menos amenazados por nuestros opuestos sexuales y nos volvemos más andróginos. Incluso, en la edad de la vejez, las mujeres y los hombres tienden a parecerse más. Este proceso de sobreponernos por encima de nuestros opuestos; el ver ambos lados de lo que somos, es llamado trascendencia.

El self:

La meta de la vida es lograr un self. El self es un arquetipo que representa la trascendencia de todos los opuestos, de manera que cada aspecto de nuestra personalidad se expresa de forma equitativa. Por tanto, no somos ni masculinos ni femeninos; somos ambos; lo mismo para el Yo y la sombra, para el bien y el mal, para lo consciente y lo inconsciente, y también lo individual y lo colectivo (la creación en su totalidad). Y por supuesto, si no hay opuestos, no hay energía y dejamos de funcionar. Evidentemente, ya no necesitaríamos actuar.

Si intentamos alejarnos un poco de las consideraciones místicas, sería recomendable que nos situáramos en una postura más centralista y equilibrada de nuestra psique. Cuando somos jóvenes, nos inclinamos más hacia el Yo, así como en las trivialidades de la persona. Cuando envejecemos (asumiendo que lo hemos hecho apropiadamente), nos dirigimos hacia consideraciones más profundas sobre el self y nos acercamos más a las gentes, hacia la vida y hacia el mismo universo. La persona que se ha realizado (que ha desarrollado su sí mismo- su self) es de hecho menos egocéntrica.