

## Cómo guiarse a uno mismo hacia la autorrealización

**Autor: María Zunzunegui Franco - 24-05-2010**

[https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/la\\_autorrealizacion.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/la_autorrealizacion.html)



La psicología Humanista es una nueva forma de concepción del hombre, una filosofía de vida. No es puramente descriptiva o académica sino que induce a la acción e implica consecuencias. El hombre comienza a ser dueño de su propio destino y puede modificar su realidad, como modifica su interpretación de la misma. Contribuye a la realización de una determinada manera de vivir, no sólo como individuo, dentro del propio psiquismo, sino también en cuanto a ser social, como miembro de la sociedad.

### **Desarrollo:**

De la psicología humanista surgen los tratados de Abraham Maslow sobre el hombre autorrealizado, del que extraigo teorías que me ayudarán a explicar y fundamentar la meta de la autorrealización.

Esta fuerza psicológica allana el camino hacia una psicología todavía más elevada, una psicología transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos más que en el bien y las necesidades del hombre, que trasciende la naturaleza del hombre, su identidad, autorrealización, etc.

Esa es la que yo considero la verdadera autorrealización, aquella que no se fundamenta en nada más que la propia existencia, el ser, el self de Jung, el aquí y ahora, la experiencia plena de la

vida, sin juicios ni etiquetas, donde solo existe la verdad, en un conjunto que engloba el mundo y toda su experiencia, condensada en uno y expuesta al todo y en definitiva, completamente libre y amoroso.

Necesitamos algo superior a nosotros mismos que paradójicamente vive dentro de nosotros y es nosotros, en lo que confiar y que respetar pero en un sentido nuevo, naturalista, empírico, interno y no eclesial. Es la elaboración de una psicología nacida de la compasión y del amor a la naturaleza humana.

Existen algunas personas que son constructores, fuertes, vencedores más que perdedores, padres más que hijos. Son menos de los que debería existir y muchas veces son tratados mal por los que les rodean. Por esta razón, es fundamental hacer un breve estudio del temor a la bondad y grandeza humanas, lo que provoca que no podamos ver el Ser que habita en nosotros, los filtros con los que vemos el mundo, lo que los hinduistas y budistas llaman el velo de Maya, los cristianos y cabalistas el pecado, lo que en definitiva resulta de la proyección del inconsciente y la aplicación de los mecanismos de defensa para no sentir ese miedo ancestral a vernos separados de nuestra verdadera naturaleza.

¿Qué es una persona autorrealizada? Y ¿qué impide que todos los individuos lo sean? Estas preguntas nos llevan a reformular la idea de la concepción de la vida y de la sociedad.

En este punto, por tanto necesitamos aclarar qué hace que no podamos ver la realidad verdadera y trascender la propia existencia. Para ello hablaremos de los procesos inconscientes como se manifiesta en nuestras vidas como la auténtica falsa realidad (el mito de la caverna de Platón) a través de los mecanismos de defensa que paradójicamente defienden al ser del sufrimiento de no verse pleno en el individuo.

También desarrollaremos el proceso de integración de los diferentes niveles del ser y del renacimiento de uno mismo sin todos los patrones aprendidos, apegos, neurosis, odio, ira, orgullo, que no son más que coberturas de la verdadera esencia humana, vividas como reales por solidificación, pero encubiertas por máscaras aparentes de bondad, sin darnos cuenta en la verdadera bondad está fuera de los límites impuestos por nuestra percepción cotidiana de la realidad. Y todo esto impide que los individuos sean autorrealizados, porque en definitiva no saben que lo son de hecho, sólo por existir.

Maslow, en su libro mencionado con anterioridad en párrafo precedente, define la autorrealización como

“un episodio o momento en el que las fuerzas de la persona se aúnan de manera particularmente eficiente y de intenso gozo, en el que se hace más integrada y menos dividida, más abierta a la experiencia, más idiosincrásica, más perfectamente expresiva, más humorística, más trascendente del ego, más independiente de sus necesidades

inferiores, etc”.

Así, el individuo se encuentra más cerca de su verdadero ser, de él mismo, sin las máscaras de represión que lo anulan, está más cerca del núcleo de su ser, es más plenamente humano. Se trata de un individuo que se siente guiado por sí mismo, por lo que la sintomatología de desconfianza y duda desaparecen porque confía en capacidad innata de decisión y acción. Surge pues, una conciencia de claridad y discernimiento superior, la conciencia innata del Ser.

En teoría, al menos, podemos investigar en cualquier curso vital en búsqueda de episodios de autorealización especialmente en los casos de artistas, intelectuales, y en personas señaladamente creativas, en las personas profundamente religiosas y en las que experimentan grandes intuiciones en psicoterapia o en otras importantes experiencias de desarrollo.

También me gustaría añadir, la propuesta de Dispenza en su obra Desarrolla tu cerebro. En ella establece una serie de pautas comunes de individuos que se realizan a sí mismos, se sanan física, psicológica y espiritualmente, siguiendo un guía interno y propio.

Se trata de personas que confían en sí mismos, en la conciencia de su cuerpo para el funcionamiento óptimo, en la verdadera necesidad del propio ser de vivir, crecer y aprender, confían en lo les dicta en cada momento su esencia, se saben sanos, hermosos, creciendo, formando parte de un todo superior...confían en su Conciencia Innata de Crecimiento hacia la plenitud, la felicidad, la salud y el bienestar, con ellos como parte del mundo que les ayuda a Ser.

Dispenza no ve nada místico en el proceso, pero yo sí considero que es un paso hacia la plena autorrealización y por eso lo tengo en cuenta. Estas son algunas de las capacidades que consideran Verdades que les unen:

## **1 . Una elevada inteligencia humana da vida al ser humano y puede curar el cuerpo.**

Todos ellos, piensan que en su interior habita una inteligencia o fuerza superior que les da vida a cada momento y que sabe mucho más que ellos como humanos llegarán a saber jamás. Más aún, cuando conectan con esa inteligencia, ésta se pone a su servicio.

Se trata de la misma inteligencia que organiza y regula todas las funciones corporales, es la que regula los latidos del corazón cada segundo, y en ese mismo segundo, que mueran alrededor de 10 millones de células y en el instante siguiente la que se encarga de que casi 10 millones de células nuevas ocupen su lugar. Y no somos concientes de ello. Ocurre porque el organismo está creado para vivir. Ocurre lo mismo con la respiración o el filtrado de la sangre por los riñones. Se

realiza de forma automática.

En mi opinión, esta primera característica, es la supra-conciencia de la que hablaba al principio, una inteligencia primordial que indefectiblemente nos lleva a la auténtica plenitud en vida y es la que conoce el místico y desconoce el loco.

El organismo físico tiende a la vida siempre, y esta super-conciencia también existe en la mente y las emociones y en todos los niveles del ser que se describirán con posterioridad. Volvemos nuevamente a la frescura de [la teoría Humanista que muestra confianza en el Ser Humano](#).

Es la fuerza vital que se expresa a través de nosotros, le da poder a cualquier cosa que hagamos, y nos confiere el poder de expresarla como queramos. Para Dispenza, no tiene nada de místico, pero sí puede llegar a la salud de la que deviene, para el que quiere, el crecimiento espiritual y del corazón del que siga aprendiendo, le de el nombre que le dé.

Esta inteligencia sabe cómo mantener el orden de las células, los tejidos, los órganos y los sistemas corporales, porque ha sido ella quien ha creado el cuerpo a partir de dos células individuales. Una vez más, el poder que da origen al cuerpo es el poder que lo mantiene y lo sana.

Los entrevistados por Dispenza comprendían que si conectaban con ese poder y utilizaban sus pensamientos para guiarlo, él sabría cómo curar sus cuerpos y sus mentes y emociones circulares por ellos. La mente superior se encargaría de todo si ellos contactaban con ella.

Por otro lado, los humanos tenemos una extraordinaria capacidad para cambiar. Gracias al lóbulo frontal, podemos ir más allá de los comportamientos preprogramados genéticamente en el cerebro. Es la capacidad de reconocerse proyectados por otros y por uno mismo, punto que desarrollaré más extensamente en un apartado posterior como clave para el crecimiento sin estancarse en la locura, desarrollando el tema partiendo del efecto Pigmalion.

Es cierto que gran parte del comportamiento humano viene determinado genéticamente. Sin embargo, no estamos condenados a vivir nuestra existencia sin contribuir, de alguna manera, al desarrollo de las futuras generaciones. La biología molecular ya ha comenzado a investigar sobre el hecho de que, con las señales apropiadas, nuestros genes se pueden modificar con tanta facilidad como nuestras células nerviosas.

La causa de que el ser humano no evolucione es que se ha vuelto adicto a las emociones conocidas y las respuestas llevadas a cabo generación tras generación impregnadas en su cerebro en la región del hipotálamo. El lóbulo frontal nos permite descartar expectativas que coarten la expresividad del ser humano potencialmente infinita.

Todo aquello que no se encuentra en nuestra memoria como reconocible como real se escapa a nuestra capacidad de realización, simplemente por la no existencia de su conocimiento. El camino

se acelera si no se focaliza en la experiencia cotidiana, si no se solidifica.

Será la irrealidad pues el eje de conversación, la relatividad de la realidad conocida por comodidad, para desembocar en la inquietud por el aprendizaje de lo nuevo, de lo desconocido, hacia la plenitud del miedo infantil lleno de sonrisas en el juego del susto, al esperar no inesperado. Así llegamos al poder modificar la irrealidad como queramos para convertirla en real sin solidificar y comenzar a crearla, a crear.

Presupone el no apego para la no solidificación, presupone el todo antes que las partes, siempre conociendo las partes. Ramtha, lo explica claramente utilizando teorías de física cuántica al emplear la parábola bíblica de la serpiente y la manzana, la onda y la partícula.

Si fijamos la atención, la onda se convierte en partícula y viceversa, en función de nuestros deseos, desembocando tras la conciencia, en el paradigma holográfico. Si ampliamos este paradigma a realidad conocida, ésta lo es porque la hemos solidificado y es la que se nos muestra desde el nacimiento. Y si descentrásemos la atención por un momento en lo conocido y lo apartásemos como irreal, aparecería otra realidad o varias a la vez, distintas, también irreales si las consideramos como reales.

La coherencia Inter-hemisférica como consecuencia de la práctica meditativa permitirá la conjunción de ambos hemisferios comenzando por implicar el lóbulo frontal centrándose en la glándula pineal. El cuerpo físico al servicio de los demás cuerpos sutiles, o partes de la psique.

## **2 . Los pensamientos son reales; los pensamientos afectan directamente al cuerpo.**

Nuestra forma de pensar afecta tanto a nuestro cuerpo como a nuestra vida, la mente sobre la materia. Las personas entrevistadas por Dispenza, no sólo compartían esta creencia sino que la utilizaban todos los días para realizar cambios conscientes en su cuerpo y en su vida personal.

Cada pensamiento provoca una reacción bioquímica en el cerebro. Un floreciente campo científico llamado psiconeuroinmunología ha demostrado la conexión existente entre la mente y el cuerpo.

El cerebro libera señales químicas que se transmiten al cuerpo donde actúan como mensajeros de los pensamientos. Los pensamientos que desencadenan la liberación de sustancias químicas en el cerebro permiten que el cuerpo sienta exactamente lo que se está pensando. Cuando el cuerpo responde a un pensamiento con una sensación, ésta desencadena una respuesta en el cerebro.

El cerebro, que examina y evalúa sin cesar el estado del cuerpo, nota que éste se siente de determinada manera y, en respuesta a la sensación corporal, genera pensamientos que provocan sus correspondientes mensajeros químicos, de manera que comenzamos a sentirnos tal y como

estamos pensando. Los pensamientos generan sensaciones y, acto seguido, las sensaciones generan pensamientos, lo que se repite en un círculo interminable.

Tras aplicar este razonamiento en su propia vida, los entrevistados por Dispenza comprendieron que sus pensamientos no sólo no ayudaban a mejorar su salud, sino que también podían ser la causa de la infelicidad de las dolencias aparecidas en primer lugar. Muchos habían pasado día tras día durante décadas en un estado de ansiedad, ira, frustración, celos o cualquier otra forma de dolor emocional.

### **3 . Podemos ser lo que queremos ser.**

Las personas a las que entrevistó Dispenza tuvieron que recoger lo que sabían de ellos mismos y después dar una nueva forma a sus pensamientos para desarrollar nuevas ideas sobre en quién querían convertirse. También estudiaron libros y películas sobre la gente a la que respetaban.

Tras reunir parte de lo méritos y puntos de vista de estos personajes junto con otras cualidades que deseaban, utilizaron todo el material en bruto para empezar a construir una nueva representación de la forma en que querían mostrarse. Interrumpieron el flujo repetitivo de pensamientos que habían mantenido durante toda su vida y desarrollaron nuevas conexiones y redes de conexiones neuronales con nuevos pensamientos, reinventándose. Las neuronas que se activan juntas, se estructuran juntas. Cuando las cuadrillas de neuronas se estimulan de forma repetitiva, se establecen conexiones más fuertes y ricas entre unas y otras.

Dejar de activar conscientemente los mismos circuitos neuronales hace que desaparezcan y se refuercen sustitutivos positivos y nuevas áreas de conexiones más estimulantes. En mi opinión, la muerte de la personalidad autoimpuesta o impuesta puede ser sustituida por otra que nos guste más, para sentirnos mejor, pero sólo formarían parte del superyo freudiano sin visión superior. Es interesante desde el punto de vista de que la persona puede decidir qué ser pero sin darse cuenta de que puede ser todo y diferente en cada momento, que no es necesario mantenerse rígida en una personalidad y fluir en las múltiples existentes siendo siempre consciente del cambio y utilizando cada estado de manera coherente y sana.

### **4. Somos capaces de concentrarnos tanto que perdemos el sentido del espacio y el tiempo.**

El cerebro humano, a través del lóbulo frontal, posee la habilidad de bajar el volumen o desconectar los estímulos procedentes del cuerpo y del entorno, así como la percepción del tiempo.

El cerebro puede cambiar anatómicamente. Todavía en la década de los 80, la idea imperante era que el cerebro era un órgano invariante y organizado en compartimentos diferenciados.

Actualmente, los neurólogos saben ahora que el cerebro se reorganiza de manera continua a través de las experiencias vitales de la persona. Los estudios recientes certifican que el cerebro normal adulto saludable puede generar nuevas neuronas. Este proceso se denomina neurogénesis.

Los nuevos aprendizajes aumentan las zonas cerebrales implicadas en el aprendizaje, incluso la meditación ha mostrado resultados prometedores a la hora de cambiar no sólo el funcionamiento del cerebro mediante la alteración del patrón de las ondas cerebrales, sino también de desarrollar nuevas neuronas como resultado de la concentración consciente. En estudios publicados en 2005 se demostraba un incremento de la materia gris en 20 participantes, todos ellos con un incremento intensivo en la meditación espiritual budista.

En glándula pineal se encuentra la comprensión última de las cosas y cesan los pensamientos. Podemos estructurar nuestro pensamiento para modificar nuestra forma de vivir, evitando los negadores y positivizando la realidad focalizando la atención en los lóbulos frontales.

Las conexiones neuronales establecidas durante tanto tiempo se debilitan porque creamos una nueva red que se desarrolla a través del aprendizaje permanente. Volvemos al efecto Pigmalion, ya mencionado con anterioridad. Podemos crear la realidad si nos independizamos de las proyecciones de otros y dejamos de creer como reales las nuestras propias.

En la tradición budista, se detallan las polaridades de las emociones primarias en lo que ellos denominan el canal central del cuerpo. Es una estructura sutil muy compleja que nos permite experimentar emociones puras (es decir sin mecanismos primarios de defensa) como orgullo-compasión, celos-paz, deseo-apertura, ignorancia-sabiduría, avaricia-generosidad, odio-amor.

La salud implicaría conocer ambas emociones polares, para mantenernos en un punto medio o para poder utilizarlas cuando queramos en todas las distintas intensidades, reconociendo previamente los mecanismos de defensa que las esconden. Aquí estarían algunas de las manifestaciones del inconsciente colectivo de Jung y una parte del alma. Cesaría la dualidad primera, unificando los hemisferios correspondientes, según la tradición Cabalista a la esfera del árbol de la vida de Tipheret.

En el cerebro reptiliano estarían los instintos más primarios y animales, en el hipotálamo, el yo y el superyó freudiano, que se extendería al cómo quiero ser de Dispenza en los lóbulos frontales, del derecho al izquierdo en continuidad hasta detenerse en el centro, reconocidos ambos en un fluir energético constante de recreación y creación de conexiones neuronales, de aprendizaje constante, para desembocar en la conciencia básica de ese todo (de momento a saber, emociones y pensamientos, con sensaciones). Y esa es la versión que más adelante detallaré para explicar la diferencia entre locura y crecimiento espiritual. La verticalidad de la acción bien sincrética, bien analítica y ambas, en la trayectoria en la búsqueda del ser produce la integración de los distintos cuerpos o partes de la psique que al estar disociados e inconscientes plantean la duda sobre la cordura.

Cada uno de los cuerpos que se especifican por ejemplo en algunas tradiciones orientales, experimenta una realidad y el físico las experimenta todas, si no hay integración pueden manifestarse varias realidades a la vez. Si no hay conciencia, llega el caos y si no se relativiza comienza la solidificación, sintomatología típica del no creciente, del loco, pero equivocadamente interpretada, puesto que la conexión con distintos cuerpos trae sabiduría de los más evolucionados. Por tanto se sabe creciendo aunque se encuentre en caos. La verdad ya no es la realidad que observa, ni las múltiples que puede ver, son todas y ninguna.