

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

Antonio Blay

## INTRODUCCIÓN

### Recomendaciones

El mejor modo de entender este curso es no referirlo a ideas que se puedan tener, sea porque se ha leído o estudiado psicología, filosofía u otra disciplina. Mi exposición puede recordar algún sistema de pensamiento, sin embargo es una expresión directa de experiencia. No está dirigido a ser aceptado ni a ser creído, sino a ser mirado para ver si despierta un asentimiento en cada persona.

Lo que se explica ha de conducir a experiencia, ha de ser experimentado. Lo importante es que se vea suficientemente claro para tomarlo como base de trabajo. Entonces será el propio trabajo y la propia experiencia inherente al trabajo lo que nos ha de ir conduciendo a la evidencia.

El curso pretende ser una introducción a un trabajo de base para la autorrealización.

### Autorrealización: concepto y acepciones

**Autorrealización:** supone llegar a descubrir, a realizar cuál es la identidad última de cada uno de nosotros; descubrir la identidad.

**Identidad:** significa quién o qué es lo que realmente somos, no como seres humanos particulares, concretos sino como identidad última, lo que hace que en nosotros surja esta noción de sentirse uno mismo, esta identidad que permanece idéntica a lo largo de toda la vida.

¿Por qué es tan importante descubrir la identidad? Porque cuando se descubre la identidad se soluciona completamente todo lo que es el anhelo de la vida, las demandas que se tienen y se resuelven todos los problemas que la persona pueda tener, porque la persona realiza la plenitud mucho más allá de lo que había soñado y porque es el único modo de descubrir el sentido de sí mismo.

La realización se caracteriza porque es un trabajo de experiencia... de evidencia. Cuando se habla de cosas que de momento uno no ve con claridad, tiene que mirar si intuitivamente son aceptables como hipótesis de trabajo, hasta que a través del propio trabajo uno llegue a ver, a demostrar en sí mismo, que son ciertos. En suma, no se trata de adherirse a ninguna ideología ni a ninguna idea.

## I PARTE. HACIA EL YO EXPERIENCIAL.

### 1.- EL CRECIMIENTO NATURAL

Hay un principio fundamental en la vida y es que todo lo que está vivo tiende a crecer, a desarrollarse, a un desarrollo óptimo como individuo.

Podríamos decir que parece que toda la vida, a través de sus formas, tiene como consigna Actualizar el potencial que uno trae. Una vez está actualizado parece que éste, es el punto máximo y es como si se hubiese realizado el sentido inmediato de la existencia.

Junto con este desarrollo, va siempre inherente una conciencia interna de madurez y plenitud.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

La única plenitud concebible, real, en el mundo concreto es la plenitud que es consecuencia de una plena actualización del propio potencial.

Aunque podamos tener momentos de plenitud en la vida, cada vez que uno vive una experiencia muy grata, que se cumple un deseo, que se supera una crisis, esa satisfacción, esas plenitudes que se pueden vivir son siempre temporales. En cambio, la plenitud que viene como consecuencia del desarrollo real del propio potencial es una plenitud irreversible, que permanece.

**El potencial** está constituido sustancialmente por tres cualidades básicas que son:

- **La energía:** de aquí derivan todos los procesos energéticos: la voluntad, el impulso de vivir, la capacidad combativa.
- **La inteligencia:** modos de conocimiento. Es la capacidad de ver por sí mismo, de comprender.
- **La afectividad:** deriva toda nuestra gama de sentir. En el aspecto biológico se muestra como placer-desplacer, en lo afectivo-psicológico como amistad, afecto, cordialidad, alegría, amor. En el aspecto espiritual se manifiesta como amor espiritual, sentimiento de belleza, armonía, beatitud.

Todo lo que experimentamos está hecho de estas tres cualidades vividas a un nivel más o menos elevado.

En la medida que conseguimos actualizar en nuestra vida concreta, cada vez más, este potencial; en esta misma medida nosotros vivimos eficazmente en el exterior y con plenitud en el interior. La plenitud nunca viene como resultado de una adquisición, sino que viene como resultado de una plena actualización de nuestro potencial. En este proceso, lo exterior cumple para nosotros la función esencial de aportación de los elementos primarios necesarios para este desarrollo.

Por ejemplo, del exterior me viene información, pero es mi propia inteligencia la que entiende la información, la que maneja y asimila el significado de la información. El significado nunca viene del exterior. Nunca la comprensión me viene del exterior.

Aunque no me aporte nada (todo está dentro) lo exterior me proporciona elementos para que yo pueda actualizar.

Nuestra vida está construida sobre la creencia adquirida de que son las circunstancias y las personas que me rodean las que hacen que yo sea feliz o desgraciada/o.

En cambio, si uno/a ve claro que nada del exterior puede suplir lo que es la actualización de uno mismo, esto marcará un cambio radical... Uno se da cuenta de que él es el responsable único de lo que realmente vive.

El exterior puede producirme circunstancias agradables o desagradables, pero la respuesta que yo doy a esas circunstancias depende de mí, la puedo crear yo. Por lo tanto puedo ser dueño de mis respuestas y es precisamente esa respuesta la que me desarrollará, la que me actualizará.

Nuestra vida es un proceso por el cual nosotros mismos somos los creadores de nuestra propia plenitud.

No tengo ningún otro modo de llegar a un desarrollo de algo si no es mediante el ejercitamiento de ese algo; mediante el ejercicio activo. Por ejemplo, si quiero vivir una plenitud afectiva, el único medio es que

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

yo ejercite activamente mi acto de amar, mi acto de responder con gozo, con felicidad a las situaciones. Mientras esté esperando que el exterior me llene de satisfacción, me llene de amor, estaré esperando toda la vida en vano.

Igual ocurre en el aspecto inteligencia: mi capacidad de ver y comprender es el resultado del ejercitamiento activo que yo hago en actos particulares de comprender. La inteligencia es la capacidad de ver por sí mismo, de comprender, y esto necesita también de esa actualización.

Curiosamente esto se ve muy claro en el aspecto físico pero no en los otros aspectos. En lo afectivo creemos que es al revés.

Lo que está impidiendo mi autorrealización son mis propias ideas y creencias.

Nunca seré feliz con el amor que recibo. Siempre seré feliz con el amor real que yo dé.

Me desarrollaré en la medida en que viva más mi interés por comprender, más mi gozo y mi afectividad, más mi energía profunda en relación con las situaciones. Yo soy exactamente la resultante de lo que he ejercitado, ni más ni menos, como ser concreto. Por lo tanto, yo me he fabricado a mi mismo, dándome cuenta o no, según las respuestas que he ido aprendiendo a dar.

Esto mismo visto desde otro ángulo: En el ser humano sólo hay cualidades positivas (energía, inteligencia y amor-felicidad). Defecto es la menor presencia de una cualidad por estar insuficientemente desarrollada. Si esto se llega a ver, a intuir realmente, se pasa de una visión dualista a una no dualista, de unidad fundamental. El símil es que no existe la oscuridad como tal, la oscuridad es la menor presencia de luz.

Estamos convencidos de que estamos viviendo en una lucha entre cualidades y defectos, y mientras no veamos esto claro seguiremos luchando contra fantasmas que no existen. El único modo que hay para luchar contra la oscuridad es haciendo entrar la luz.

Por tanto no tiene sentido luchar contra nuestros defectos. No se puede luchar contra algo que no existe. En la medida que yo lucho a favor, es decir, ejercito más y más la inteligencia, la energía y la afectividad, eso que llamaba defecto desaparece.

En nosotros la energía está al servicio de la vida. Pero cuando por una razón u otra se reprime y cuando se adquieren ideas erróneas, esa misma energía se convierte en energía agresiva. Entonces yo vivo al otro como un peligro a mi integridad psicológica, a mi seguridad afectiva.

Todos nuestros problemas psicológicos derivan de este insuficiente desarrollo de nuestras cualidades. El único modo de solucionar los problemas interiores es actualizar en sí, plenamente, la inteligencia, la afectividad y la energía.

Todo esto es fundamental porque hemos edificado nuestra vida sobre la creencia de que es el exterior lo que me está dando o quitando felicidad, plenitud, etc. Y esto es falso.

Solo mi desarrollo interior me puede llenar. Sólo puedo llenarme de la actualización de mi propio potencial y sólo cuando estoy lleno de mi propio potencial puede empezar a ser realmente útil a los demás.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Mientras esté esperando que los demás me den, habrá siempre una manipulación de los demás para conseguir que me den; afecto, seguridad, energía...

Y sólo cuando yo estoy empezando a vivir directamente lo que soy es cuando puedo empezar a abrirme a los demás de un modo auténtico, sin una manipulación, sin seducir al otro.

En preguntas y respuestas:

- La agresividad: combatirla es entender la energía que soy y comprender porqué adopta esa energía esa forma negativa. Nunca tapando.
- Mente: todo el campo de ideas, recuerdos, etc.
- Atención: foco central que hay en nuestra mente y que podemos focalizar en un sitio u otro.
- Cuanto más consciente soy, menos automáticas serán mis Respuestas.
- Mi energía interior solo puede realizarse venciendo resistencias.

## 2.- OBSTÁCULOS AL CRECIMIENTO NATURAL. LOS HÁBITOS ADQUIRIDOS

Lo que desarrolla no son los estímulos sino nuestra respuesta a los estímulos. Pero adquirimos hábitos que condicionan nuestra respuesta. Por ejemplo, si me tratan bien, me alaban, etc., yo respondo bien...

El resultado es que yo me convierto en un eco, en un reflejo mecánico del exterior. No ejercito mi capacidad de libre respuesta, no elijo, soy elegido, soy un eco del exterior. Esto ocurre, especialmente, en el niño pequeño. El niño pequeño no puede hacer otra cosa. Lo malo es que de adultos seguimos haciendo lo mismo y por eso sentimos enorme dependencia del medio ambiente. Esta es una de las cosas que hacen que yo no siga creciendo (actualizando mi potencial). Se corta el principio fundamental de que todo ser vivo tiende a crecer, a la plenitud.

Estoy viviendo dormido, como un robot, con respuestas automáticas. Mis primeros años de vida constituyen como una especie de programación en la computadora interior, que determina luego mis respuestas ante cada situación.

Por ello mi vida se convierte en una búsqueda constante de estímulos positivos y una huida de los estímulos negativos. Huir de los que me critican, por ejemplo. Acercarme a los que me alaban.

Así que vivo en una lucha constante con el exterior, en una estrategia de buscar aquello que me ha de producir una resonancia positiva y huir de lo que me produce una resonancia negativa.

Así pues, uno de los impedimentos para que yo siga creciendo es que he ido aprendiendo a funcionar por hábitos adquiridos, en virtud de condicionamientos.

Hay otro factor básico que impide que yo siga creciendo: el exterior me está imponiendo, desde el principio, un modelo de comportamiento. El exterior me dice cómo he de ser y cómo no he de ser. Es

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

más, este exterior me dice lo que es correcto que yo piense y lo que es correcto que yo sienta. Es decir, se convierte en un modelo interno.

Además, se me juzga y condena de acuerdo con mi cumplimiento de ese modelo. Y como el niño pequeño necesita el apoyo exterior, porque se nutre del ambiente, entonces no tiene opción, necesita, de algún modo, aceptar el modelo.

Entonces, en la medida en que yo asumo el modelo para recibir aceptación y valoración, me impido ser espontáneo. Lo exterior pasa a ser la norma, pasa a ser mi Dios, no la sinceridad, no la libertad interior, no lo profundo, sino lo externo. Y en la medida que para mí es más importante ser de acuerdo con un modelo que ser profundamente más y más yo mismo, en esa misma medida me he de prohibir crecer.

Se hace del modelo el culto fundamental, de tal manera que el objeto de la llamada educación suele ser, en la práctica, que cada uno se comporte del modo que es debido. No que el niño viva más y más su autenticidad, su plenitud, que llegue a descubrir lo genuino, la realidad profunda, no. Lo más importante es que se comporte de modo adecuado.

Y esto no sólo es la educación en las escuelas, sino también en la familia. En la familia lo que se impone, de un modo verbal o no verbal, lo que se está imponiendo es que haya armonía y que haya obediencia, y que cada cual haga lo que debe hacer. Esto ahoga la posibilidad de un crecimiento real porque el niño, cada vez que trata de ser espontáneo, mete la pata y lo que se gana es una reprimenda o una incompreensión.

Y es por todo esto que al niño no se le propicia, no se le ayuda a que crezca, a que sea más él mismo en todos los aspectos, sino a que sea más buen chico, más estudiante, más tal y tal cosa. Siempre un modo de ser. Se valora más el modo de ser que el ser.

Estos dos factores: el modelo impuesto y por lo tanto el culto al modelo y los hábitos adquiridos o conducta condicionada (que dan lugar a las respuestas mecánicas), son los dos factores principales que están impidiendo que uno siga creciendo en inteligencia, en energía y en afectividad.

Estando destinados a vivir una plenitud encarnada, generalmente estamos viviendo una frustración encarnada. Y ello es básicamente por esos dos factores, factores que no se comprenden en uno mismo, que no se ven en uno mismo. Uno puede teorizar, pero lo importante es ver de qué modo esto está actualmente influyendo en mí. Teorizar sobre esto no es suficiente. Hay que experimentarlo, vivenciarlo.

Como ignoro, porque no lo miro, lo que está pasando en mí, solamente me doy cuenta de que estoy viviendo esa situación. Entonces trato de conseguir satisfacción con los medios que he ido descubriendo a través de mi experiencia y que son buscar unas personas determinadas que me sean favorables, buscar unas circunstancias, buscar unas ideas o ideales determinados que parece que producen en mí un estímulo de esperanza, de ilusión, de amor, de satisfacción.

Y esto se convierte en una carrera sin fin. Porque siempre estoy buscando que algo exterior me dé, bajo la amenaza de que otro exterior me lo quite, y en ningún momento estoy buscando la plenitud allí donde realmente está.

Es decir, que se está viviendo una alienación, una enajenación, un vivir fuera de sí que por sí mismo impide que yo me encuentre a mí mismo. Y es por ello que se proyecta pensando en una sociedad ideal

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

en la que todos sean muy buenos, por lo tanto que nadie me haga daño, que todos sean muy generosos, por lo tanto que nadie se ponga en contra de mí... En vez de solucionar el problema allí donde está, tendemos a hacer otras proyecciones e idealizamos, sea a través de sistemas ideológicos, filosóficos, políticos, religiosos, etc.

Por lo tanto vivimos en una dualidad, en una ambivalencia. Vivimos con modelos que aceptamos de cara al comportamiento con el exterior, pero lo rechazamos de cara a ser auténticamente nosotros mismos y sentirnos ser con autenticidad.

Por otro lado, me he acostumbrado a responder a las situaciones con un modo mecánico, porque no he aprendido, no he podido seguir aprendiendo a responder con autenticidad, me resulta más fácil responder con respuestas aprendidas, buenas o malas, pero aprendidas.

Estos dos factores es lo que se contraponen más radicalmente al descubrimiento de uno mismo en profundidad.

El problema es que yo no vivo esos modelos de cara al comportamiento exterior solamente, sino que me los creo y entonces los vivo en relación al vivirme a mí mismo. Estoy identificado con los modelos, yo me confundo con el modelo. Tengo el paso cerrado al descubrimiento de mi autenticidad.

Entonces ¿qué se impone hacer? Lo primero de todo, y lo último de todo, es que yo aprenda a darme cuenta de lo que está pasando. De lo contrario siempre iré a la deriva, siempre pendiente de algo externo a mí.

Es necesario que se despierte en mí un gran interés por descubrir lo que está pasando. No para juzgarme. No es un examen moral de conciencia, sino que es simplemente una observación de cara a un descubrimiento, diríamos, técnico, el descubrimiento de unos modos de funcionar.

Es esa actitud de descubrimiento, digamos científica e impersonal, la que uno ha de aprender; estar alerta e interesado en observar lo que está pasando constantemente en uno.

Pero esto no quiere decir que yo tenga que estar pensando en mí, porque cuando pienso en mí lo que hago es añadir más líos a los que ya tengo. Observar no es pensar. Observar es un acto simple por el cual yo dirijo la atención para ver, no para teorizar, no para comparar, no para especular en ningún sentido sobre aquello que veo, no para interpretar nada, sino para ver. Miro para ver y comprender.

Esta es la actitud fundamental y que hay que distinguir claramente de lo que es pensar. Porque si no es cuando yo me convierto a mí mismo en objeto de mí mismo, lo cual impedirá que yo nunca llegue a ser plenamente sujeto. En la medida que yo me pienso a mí eso podrá dar lugar a muchas obras literarias y a muchas introspecciones y a todo lo que queramos, pero de cara al descubrimiento de uno es fatal, porque va convirtiéndole a uno mismo, la idea de uno mismo, las ideas sobre uno mismo, en objeto de uno mismo. Entonces es una especie de narcisismo en el que uno queda encerrado en su propio cascarón mental.

Cuando pienso mi mente está cerrada al exterior. Observar es un acto simple y un acto que deja mi mente disponible para vivir en presente lo que está pasando. Yo puedo estar atento, viendo lo que pasa en mí y a la vez abierto a lo que está pasando alrededor de mí. Hay que captar muy claramente esta distinción entre estar atento, interesado y lo que es pensar, especular, razonar, juzgar o comparar.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Toda la fuerza del hábito está en su carácter inconsciente. Así, el modo de quitarlo es que yo permita que se haga consciente. Se forma una interacción-conexión entre el consciente y el inconsciente y deja de ser un sistema cerrado. Cuando miro un mecanismo condicionado, esa parte que mira no está condicionada y, por tanto, afecta al condicionamiento. El soltar algo pasa primero por tomar conciencia de ese algo.

Cuando estoy observando con interés, qué pasa, a la vez que estoy viviendo (porque siempre hay que observar viviendo, sobre la marcha, porque si yo paro y empiezo a mirar, no veré nada, hay que mirar cuando las cosas funcionan; es entonces cuando surgen de dentro los miedos, la agresividad, etc.).

En la infancia (más bien primera infancia) aprendemos unas respuestas condicionadas, es decir, que la aprendemos en un momento de nuestra vida en que no tenemos criterio propio, independencia, pero luego siguen funcionando de forma automática, por el condicionamiento. Todas las respuestas que estamos teniendo ahora, si no estamos muy despiertos, inevitablemente son respuestas que hemos aprendido muy anteriormente. Y esto es el pasado que está viviendo en nosotros. No somos nosotros que estamos viviendo el presente. Ejemplo: si aprendí a rebelarme, responderé con rebeldía de forma automática.

Y, claro, funcionar como una máquina, inconscientemente, es lo más opuesto a la realización que requiere una plena lucidez, una plena conciencia de todo lo que está pasando. De hecho, si observáis, veréis que durante el día sólo en brevísimos momentos estáis realmente despiertos. Y por eso se nos repiten las situaciones. Siempre me enfado por lo mismo. Siempre disfruto de la misma manera y tiendo a crear artificialmente las mismas cosas para disfrutar una y otra vez de lo mismo.

En la medida que yo esté despierto veré que tengo la opción de poder elegir mi respuesta. Si yo estoy realmente despierto veré que lo único que tiene sentido es que, en cada instante, sea cual sea la situación, yo responda con lo mejor de mí mismo. Ahora puedo adoptar una respuesta totalmente positiva, de sentirme a mí mismo, de sentir mi energía, mi cordialidad, mi visión clara de las cosas.

Es empezar a tomar en propia mano la propia vida en lo que depende de mí, y lo que depende de mí son mis propias respuestas. No dependen de mí las situaciones, ni los estímulos, pero sí las respuestas. Pero esto sólo es posible cuando yo estoy muy despierto.

Por esto es tan importante la atención, porque me permite estar más allá de esos mecanismos que están funcionando automáticamente.

Cuando insisto en la observación, cuando ya parece que todo está visto, curiosamente aparece entonces una visión profunda, y veré la causa de la cosa. Penetraré en ello y será una visión inmediata y completa. El ver nunca engaña. Engaña la interpretación de lo que veo.

Observar para comprender. El primer requisito es no huir de lo que hay (lo desagradable). La persona puede afrontar/buscar lo desagradable conforme se siente más fuerte interiormente. A la vez, eso lo hace sentirse más fuerte. Ejemplo: si estoy temblando y sólo me doy cuenta, no solucionaré nada. Hay que observarlo, afrontarlo hasta que aparezca lo que hay debajo.

Con el pensar no descubrimos. Con mirar/observar y comprender, sí.

La conciencia tiene la capacidad de que cuando ve una cosa como ilusoria o error, lo suelta.

Todo aquello que no aprendemos por discernimiento lo hemos de aprender por sufrimiento.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

La persona ha de ser capaz de inhibir sus impulsos. Si se hace conscientemente, luego se puede recuperar conscientemente. El dominio incluye el desarrollo de poder abrir y/o cerrar libremente: expresar/no expresar. El desarrollo no es sólo exteriorizar sino poder controlar a voluntad.

La respuesta óptima es siempre aquella que moviliza en mí el máximo de mi energía interior, de mi afectividad interior y de mi inteligencia. Yo empiezo a ser auténticamente yo, libre de condicionamientos.

Pero como ahora la energía no se vive, porque se tiene un modelo de ser persona muy educada o quizás muy bondadosa, la energía no tiene lugar en esto.

La persona siempre es víctima de lo que no ha desarrollado. Aquello que no he desarrollado (actualizado el potencial) me hace vulnerable, sea lo que sea de las tres cualidades.

Si queréis saber qué os falta desarrollar no tenéis más que mirar qué es lo que os hace sufrir en vuestra vida diaria. ¿Os hace sufrir la violencia de los demás? El problema es que no habéis desarrollado suficientemente vuestra energía combativa. Si os hace sufrir el aislamiento, la incompreensión afectiva, la no aceptación, la soledad o la frustración afectiva, entonces lo único seguro es que falta un desarrollo más profundo de la propia afectividad activa. Uno tropieza con lo que le falta desarrollar.

Mirad las situaciones que se van repitiendo una y otra vez. Lo que he ejercitado y cómo lo he hecho es lo que soy. Es el yo experiencia.

Es como un estilo base en que yo decido estar más y más presente, todo yo, en cada instante de mi existencia. Es un aprender a vivir al cien por cien, y si descanso, si estoy tomando el fresco, pues descansar todo yo... y con mi atención totalmente presente.

No hemos de ver esto solamente como una actitud activista, dirigida a la acción, sino también enfocada al descanso, a la receptividad.

Afectividad es la capacidad de movilizar como sea mi gozo, porque estoy acostumbrado a que me sea dado, a vivirlo pasivamente. Y ese gozo que yo desarrollo en virtud de mi ejercitamiento activo es irreversible.

He de vivir mi capacidad de gozo incluso ante lo desagradable, porque yo soy eso indistintamente a lo que está pasando fuera. Es un aprender a instalarse más y más en lo que uno es y a expresar en la vida eso que uno es. Todo ello no es fácil pero se puede ir haciendo con determinación y entonces uno se da cuenta de que va creciendo y que, frente a cosas que parecían insalvables y que estaban toda la vida dando vueltas siempre igual, de repente surge en uno una capacidad de ir más allá.

En preguntas y respuestas:

- La persona se vive como limitada porque, a la vez que está viviendo ese límite ella se siente por dentro sin límite alguno. Y esto provoca esa sensación.
- Sólo se puede crecer cuando uno se siente libre de condicionamientos. La libertad depende del grado de lucidez.
- La parte que observa es un foco dentro del consciente. La actitud de estar atento.



# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

## Antonio Blay

- Los contenidos reprimidos producen rigidez corporal. Trabajar el cuerpo es bueno pero nunca olvidemos que trabajaremos sobre los efectos. Es mejor trabajar las causas: nivel mental y emocional. Pero cuando la persona está muy cerrada o bloqueada, puede ser bueno empezar por el plano físico. De una contractura en el cuerpo podemos llegar al origen que es el miedo. Pero lo importante es observar hasta dar con la idea que provoca ese miedo. En la medida que expresemos el sentir, vendrá la idea que hay detrás.
- Miedo siempre es la amenaza que yo siento a lo que creo ser.
- Comprender es ver lo que hace que aquello sea aquello.
- Rememorar, repensar, resentir... Lo importante es no quedarse sólo en el plano de la memoria (mente).
- Lo mejor que podemos hacer para educar bien a nuestras/os hijas/os es autorrealizarnos nosotras/os mismos/as.

### 3.- OBSTÁCULOS AL CRECIMIENTO NATURAL: LOS MODELOS ACEPTADOS

#### A) Formación del modelo

Educar parece consistir en decirnos lo que hay que hacer, cómo hay que hacerlo y lo que no hay que hacer. El niño aprende esto y, lo que es más "grave", lo acepta tal como se le da, es decir, como la verdad y el bien. A través de un proceso de E-R, de castigo y recompensa, el niño va adquiriendo una convicción de que él vale en la medida que es el modelo. O sea, el niño se identifica a sí mismo como valor en tanto que modelo y en tanto que modo particular de ser.

El niño no se siente aceptado por lo que él es, sino que aprende que solamente se le valora, se le considera en la medida que él es o no un modo particular de ser y está de acuerdo o no con el modelo que se le da.

Su único valor está en su forma de ser, de que él no es; él es o bueno o malo, o listo o tonto, pero él-ser, él-es, esto no existe, no tiene ningún valor. Y esto es muy importante porque el ser, este foco de inteligencia, de energía y de afectividad, es algo central en el niño, en todo el mundo, es algo central que surge del fondo, del fondo de la mente, del fondo de la afectividad, del fondo de la energía, de todo el eje del cuerpo.

El modo de ser se adquiere a través de la mente concreta. Y en la medida que el niño acepta que su valor está en el modo de ser, necesita retener el modelo con su mente concreta, provocando la progresiva desconexión de su fondo natural.

El niño se desconecta de su fondo de energía, de su fondo de vitalidad, de donde surge su capacidad combativa de vivir, de jugar, de expresar sus necesidades vitales. Es decir, el niño aprende a situarse en el sector más exterior de su mente y se desconecta del fondo donde está su propia fuente de energía vital y por lo tanto de su propia conciencia de seguridad como ser concreto. Se desconecta pues de esta

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

seguridad, también de su fondo afectivo de donde está fluyendo toda su capacidad de amar. Y se desconecta de su fondo mental desde donde el niño tiene la capacidad de ver por sí mismo y de actuar en función de lo que ve: de su capacidad de evidencia y entonces todo él empieza a vivir de esa fachada, del modo de ser. ¿Soy realmente del modo que se me dice?, porque sólo así conseguiré aprecio, valoración, afecto y seguridad.

La desconexión de este fondo impide al niño que viva directamente, en su fuente, estas cualidades básicas, obligándole a proyectar en el exterior. Estará exigiendo al exterior que le de seguridad, felicidad... esas evidencias que antes surgían de su interior.

El fondo está ahí, del fondo surge todo lo que soy capaz de vivir y uno se desconecta del fondo para instalarse en la mente externa y convierte esta mente externa en un centro artificial... Desde esa mente exterior estará controlando constantemente su comportamiento: adaptando sus conductas al modelo y reprimiendo lo que no esté de acuerdo con el modelo.

Lo importante es que el modelo implica, cuando se convierte en centro, la desconexión del centro natural.

## **b) La triple angustia**

Así pues, el niño proyecta al exterior lo que corresponde a su fondo. Está esperando que el exterior (inicialmente su madre) le dé esa plenitud, esa seguridad y certeza. Él se ha desconectado del fondo para asegurarse el afecto y la aceptación del exterior, pero, entonces, ¿qué pasa cuando el exterior, en un momento dado no le da felicidad, no le da afecto, no le da seguridad, no le da certeza? El niño se encuentra sin soporte central y sin soporte exterior y por unos momentos se encuentra totalmente aislado, desconectado, en una soledad total; es el estado de angustia fundamental y es triple:

- Angustia mental: el niño creía que actuando de un modo tenía seguro “si yo soy bueno me querrán” pero muchas veces él cree ser bueno y las cosas no funcionan bien. Aparece una inseguridad total en el aspecto mental, “no sabe”... aparece una angustia en el aspecto mental que luego se vivirá como angustia de identidad. ¿quién soy yo? ¿qué he de ser yo?
- Angustia afectiva: el niño siente que no recibe afecto. Vive una angustia de abandono, de soledad afectiva (esto ocurre aunque sólo por unos momentos le falle el exterior).
- Aspecto energía: el niño, ante esta situación de inseguridad y abandono se siente impotente. Es la angustia de la impotencia.

Siempre se halla presente la triple angustia. En unas personas se manifestará más en un aspecto y en otras, otro.

El niño en estos momentos tiene un llanto desgarrador, está surgiendo de una desesperación. Lamentablemente, a menudo las personas mayores no lo percibe. Es más, a menudo se utiliza deliberadamente esta angustia para forzar una obediencia “si no haces esto, no te quiero”. Porque para el padre y la madre sigue siendo más importante el modo de actuar que el ser profundo del niño. Y esto es así porque los padres viven, asimismo, en el mismo modelo: lo que quieres es “ser buenos padres”. Son problemas que se transmiten de generación en generación.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

¿Qué hace el niño frente a esta situación de angustia? Busca soluciones.

## **En el aspecto identidad:**

El niño dice “No soy suficientemente bueno. Si soy bueno, no tendrán más remedio que quererme”. Crea un supermodelo, que es la obligación de ser siempre bueno. Esta idea le atenúa la angustia porque le abre una esperanza. Se adhiere a esa consigna que se convertirá en un modelo para el futuro: llegar a ser totalmente, absolutamente bueno. Y tenemos las personas que luego están viviendo toda la vida bajo la obligación interior de ser siempre totalmente buenas. Y como esto está apoyado por el modelo social, pues parece que uno está en orden con todo. La persona se siente obligada compulsivamente a ser buena porque si no, vuelve a surgir la angustia. Pero cuando algo falla, a la persona le vuelve la angustia en forma de remordimiento, de culpabilidad.

Puede ser que, en lugar de con este modelo, el niño reaccione de otra manera diciendo “yo he sido bueno y no me han comprendido, me han fallado, no hay derecho, yo protesto” y el niño entonces siente rebeldía ante esta situación de rechazo y, curiosamente, en la medida que él siente rebeldía es como si se atenuara su angustia. Toda la vida se la pasará con el estilo de ir en contra, de la situación, de la autoridad, del exterior. Se le llama personalidad reactiva y en la medida que no se opone, que cede, surge de nuevo la angustia.

Por un lado, la persona necesita oponerse, pero para algo tiene que ponerse de acuerdo. Esto crea una actitud completamente contradictoria respecto a la misma persona; se la quiere y se la rechaza, creando esta actitud muchos dramas.

Pero puede ser también que ante la angustia de identidad se reaccione de otra manera que no es ni ser bueno ni ser malo, sino que es cerrarse al exterior, huir del exterior, renunciar a la aceptación del exterior: “no se puede confiar en el exterior, siempre falla; yo me retiro”. Se desconecta y aunque exteriormente parezca que va haciéndolo todo, en realidad le falta el contacto, la ilusión y se encierra. Es incapaz de una entrega, incapaz de asumir la vida.

Estos son los tres tipos principales de modelos para huir de la angustia mental o de identidad. En la medida que no vivo esto, reaparece la angustia que en todo momento ha estado dentro, y eso es importantísimo entenderlo porque en el trabajo de autodescubrimiento es inevitable que surja esa angustia que está dentro. Hay muchas personas que en un pretendido camino espiritual, se pasan la vida yendo de grupo en grupo, de forma en forma, buscando lo que les vaya bien y huyendo de hecho de pasar esa barrera de angustia interior. Y mientras yo siga alguno de estos modelos, me parecerá que voy adquiriendo cosas, que voy creciendo, pero de hecho estoy dejando la angustia entera allí y no estoy para nada ahondando, descubriendo, acercándome a mi verdadera autenticidad.

## **En el aspecto afectivo:**

¿Qué sucede en el aspecto de la angustia propiamente afectiva, la angustia de abandono, de soledad? Ahí suele doler más a todo el mundo.

Hay varias soluciones también. La reacción más habitual es: “yo voy a conseguir como sea que me quieran” y empieza una auténtica batalla para asegurarnos que hay alguien que nos quiera. Empieza la seducción (alrededor de los 3-4 años) y se generan mecanismos que duran toda la vida.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

En esta necesidad angustiosa de que nos quieran, buscamos amigos muy peculiares, amigos juramentados, con un compromiso de fidelidad y a quienes uno cuenta cosas que no contaría a nadie más. Son una válvula de seguridad por la cual nos aseguramos un mínimo de comprensión y afecto. Esto es lo que, luego, se vivirá como simulacro de amor, lo que se confundirá con el amor. ¿Qué es lo que quiero, a la gente, o lo que quiero es que me quieran? ¿Las quiero a ellas o quiero su amor? En la medida que esa persona que me quiere, me falla; todo aquel amor se convierte en resentimiento, en protesta o en odio. Cuando una persona me falla hace resurgir de nuevo mi angustia de abandono.

Eso no es amor, es amor infantil, egocéntrico, centrado en mí “yo quiero aquello que me hace sentir bien a mí”... Lo que sucede es que todo ello es tan normal que se llama amor. Me siento vacío sin su presencia. Yo amo a una persona y la medida que la amo es la medida en que la lloro cuando la pierdo; hay todo un tinglado social montado sobre esto. Es exigir que el otro me quiera, es un amor posesivo.

Este sentido de posesión, de exclusividad, está cumpliendo la función de taponar mi angustia de abandono.

El amor real consiste en querer el bien de la otra persona, no en querer que el otro me esté dando mí bien. (Aunque que haya una demanda de reciprocidad es natural).

## **En el aspecto energía:**

La angustia de impotencia genera en mí la necesidad de afirmarme como persona fuerte y ¿cómo puedo ser fuerte cuando de hecho estoy viviendo como un desgraciado? Pues sólo hay un modo: imaginativamente, y empiezo a imaginar y empiezo a juzgar. Utilizo mi mente y mi imaginación como una herramienta para vivirme como una persona fuerte para huir de mi angustia de sentirme impotente y sueño que un día llegaré a ser muy valioso, muy fuerte, muy poderoso.

Y juzgo al otro. En la medida que en la mente yo estoy negando el valor del otro me estoy afirmando implícitamente a mí, que me sitúo por encima, al juzgarlo y condenarlo. Se emplea el pensar como herramienta de poder. Si os observáis un poco veréis que, cuanto peor os sintáis, más necesidad tenéis de juzgar y condenar.

De lo que se trata es de ir observando toda esta dinámica.

## **c) Yo idea, yo ideal; el personaje**

El niño, de un modo natural, es este fondo o potencial (como queramos llamarle) de energía, de inteligencia y de amor-felicidad, él es intrínsecamente eso, es lo que es su identidad como individuo, y su existencia es ir actualizando eso en forma concreta. Pero se le condiciona, recibe del exterior el impacto de una exigencia, de un modelo de ser. Los mayores condicionan su afecto y la valoración del niño al cumplimiento de ese modelo. Un modelo que es totalmente externo. No se juzga el acto que haya hecho en relación con el modelo, se le juzga a él por el acto. Y la actitud afectiva de los mayores hacia el niño depende de este juicio. Se le está imponiendo una idea, un concepto de sí mismo y se le dice que ese concepto es él.

El niño no tiene más remedio que aceptar esto porque aún no tiene criterio propio y además ve que es la base de su funcionamiento social, de su valoración y de la actitud de los demás hacia él. Es decir, se forma

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

una idea de sí mismo de acuerdo con este juicio que ha recibido del exterior. O sea, que lo importante para el niño es “cómo es” y no “qué o quién es”.

El cómo pasa a ser lo fundamental y el niño aprende a definirse a él en virtud de ese “cómo es”, y ese “cómo” cuando lo vive como si fuera su naturaleza, le aísla, le aleja, le enajena de su verdadera identidad.

El niño se identifica con ese juicio. Identificarse quiere decir que vive como si eso fuera su identidad. Ahí está la expulsión del paraíso, cuando yo salgo de mi naturaleza central y empiezo a vivir en tanto que modo particular de ser; bueno, malo, alto, bajo...

La idea que se me da, el yo idea, siempre tiene un carácter limitativo y no se corresponde a la plenitud natural que yo intuyo de mí propio fondo, esto siempre crea un contraste, es decir que el yo idea siempre me viene pequeño porque no soy todo lo listo, todo lo fuerte, todo lo valiente, lo guapo, que debiera ser. Este contraste entre la demanda de plenitud, y el yo idea que acepto ser, crea un desajuste que se traduce en la necesidad absoluta de crear un modelo ideal para el futuro.

La situación descrita crea una necesidad de crear un proyecto de futuro de mí mismo “yo llegaré a ser importante”. O sea, que el yo idea genera automáticamente un yo ideal: “llegaré a ser fuerte, querida/o, respetada/o”. Y siempre la fuerza con que vivo la limitación del yo idea es exactamente la misma con que me adhiero al yo ideal. La misma fuerza que me hace rechazar el “yo no valgo” es exactamente la que se convertirá en fuerza o necesidad de llegar a valer.

El modelo ideal o yo ideal es siempre inverso al yo idea. El yo idea se proyecta hacia un yo ideal y toda mi vida intentaré, consciente o inconscientemente, tratar de realizar ese yo ideal: yo quiero ser muy importante en la misma medida en que me estoy sintiendo poco importante.

Esa trayectoria por la cual yo estoy constantemente tratando de llegar a algo que me complete, que me haga vivir una plenitud en un sentido u otro, hace que en cada momento yo adopte unas actitudes, que responda ante las situaciones de un modo u otro. Todo esto está creando un estilo propio que le podemos llamar el personaje. Este es el personaje que estamos representando en la vida sin darnos cuenta.

Todo aquello que vaya a favor de mi yo ideal lo viviré como bueno, como satisfactorio. Todo aquello que tienda a negar o vaya en contra de mi yo ideal lo viviré como malo, como negativo, como enemigo, como un peligro. Y este es el argumento secreto de cada existencia. Es evidente que esto no tiene nada que ver con la realidad y, por tanto, con mi realización. Cada cual vive y ve la vida, no como es, sino como la ve e interpreta desde su personaje.

Interesa que se vea este carácter de superposición de lo que yo creo ser y lo que quiero llegar a ser; o sea, la identificación. En la medida que yo me considero poca cosa, mediré a los demás en función de si son mucha o poca cosa. Juzgaré a los/as que creo poca cosa y admiraré-enviaré a las/os que creo que son más. Es decir, veo el mundo en función de mi yo-idea y yo-ideal. Si me siento débil veré a la sociedad como una estructura de poder enorme. Si me siento fuerte la veré como una herramienta para utilizar y conseguir cosas. Creo un yo-ideal y una sociedad-ideal.

Lo que se llama educación, buena educación, consiste siempre en tratar bien al yo ideal del otro. Las personas son muy amables, se quieren mucho, pero si te pisan el yo ideal, que se prepare el otro, porque recibirá todas las broncas, todas las críticas y condenaciones habidas y por haber.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Todos los problemas psicológicos son consecuencia y aspectos de este problema básico.

Y lo más tremendo es que la persona no se da cuenta de que está viviendo en una fantasía mental. Todo esto está activando el miedo, miedo que a su vez tiende a despertar la huída o el ataque. La persona vive como si realmente estuviera en peligro. Entonces la persona puede considerar justificado decir o hacer las barbaridades más grandes porque en su mente realmente hay una ofensa grande o hay un riesgo tremendo.

Todo lo que se vive normalmente en nombre de la dignidad y de otras formas, no son más que adornos de esa identificación con el yo ideal. Nadie vive la realidad directa. Los niños pequeños sí la viven, las personas sencillas la viven, los animales la viven, y es por esto que cuando uno se da cuenta de toda la sofisticación que está viviendo, de toda la falsificación que se está viviendo, ver la naturaleza, a los niños pequeños, a las personas sencillas, es una maravilla.

Realizarse es descubrir lo que uno es detrás del error que uno vive, y si uno no descubre el error no puede vivir la verdad. La verdad no es algo a adquirir, la verdad es lo que queda cuando quito el error que he superpuesto.

En preguntas y respuestas:

- ¿De dónde sale mi capacidad de comprender, amar y actuar? Siempre sale de dentro. Es la base de mi existencia.
- El desarrollo siempre implica una interacción con el medio. Otra cosa es la toma de conciencia. Para la TC sí puede venir bien periodos sin estímulos externos.
- La cualidad sólo se desarrolla en la medida que se vive activamente. Ej. Si sólo digo tengo miedo, tengo miedo... Eso no desarrolla. Hace falta una expresión activa.
- Se puede ser muy auténtico/a siendo cualquier personaje-rol. El problema es cuando la persona se confunde con esos modos.
- Envidia: pretensión de tener para mí las cualidades de otra persona. Es un bien pequeño a escala individual que se contrapone con el bien mayor.
- Orgullo: valoración de sí mismo/a por encima de los demás. He de llegar a ser más que los demás. Sólo así me siento compensado por haber sido tratado peor que los demás... Yo valgo más que... Es un problema de identidad.
- Vanidad: Yo quiero ser admirado/a. Recibir un afecto admirativo. Es lo mismo que ocurre con el orgullo, pero en relación con el afecto.
- Cuando no puedo ver completamente un problema-tema-recaída... pues a aceptar eso y a estar atento/a.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

## Antonio Blay

- Conforme desarrollo la capacidad de ver me acerco al origen de esa capacidad, que es el SER central. Al final, el ver se convierte en sujeto (ahora siempre es un objeto) que es el SER. Se produce pues un doble desarrollo:
- Se desarrolla la visión en profundidad respecto al objeto.
- Se desarrolla respecto al sujeto.
- Es necesario trabajar primero la autorrealización porque los mismos problemas (sentido de la existencia, muerte, etc.) cambian totalmente conforme nos vamos autorrealizando.
- Sentirse amado/a es secundario; lo importante es sentir amor y expresarlo.
- Si el niño/a se sienten tratadas/os como identidad, aprenderán a distinguir entre lo que son y el modelo.
- La persona no sólo crea un yo-ideal, también crea una sociedad-ideal.
- Yo no soy una idea, nadie es una idea. Yo soy una realidad viviente.
- No puedes aceptar al niño/a en sí misma/o si tú no te vives a ti, en ti misma/o. Mientras no lo descubras en ti no podrás hacerlo.
- ¿Cómo distinguir si estoy viviendo mi proceso de toma de conciencia/autorrealización en función de mi personaje o auténticamente? La manera más fácil es comprobar lo siguiente: Si me deprimó cuando creo que me alejo de mi modelo ideal o me alegro cuando creo que me acerco, entonces lo estoy viviendo desde el personaje. Cuando estoy creciendo de un modo natural por el hecho de vivir, mi yo experiencia natural, esta exaltación o depresión no existen.
- No hay que convertir esto en una obsesión. Hay que vivirlo con soltura. El peligro es convertirse en objeto de sí mismo (superyo-ideal).
- El problema entre las personas es cuando el yo-ideal de una persona se contrapone al yo-ideal de la otra persona. Ej. Si quiero ser admirado/a, tendré problemas con otras personas que destaquen o también quieran ser admiradas.
- Toda idea que se acepta queda como una consigna que determinará mi vida.
- La idea y la carga emocional forman una unidad. Son inseparables. Solo se pueden separar cuando tu mente esta totalmente relajada y, a su vez, eso es lo que hace difícil relajar la mente. Con ese nivel de relajación se recupera la capacidad de visión objetiva. Notaremos que nuestra mente no está relajada porque en el momento que aparecen ideas notaremos tensión en la parte frontal del cerebro.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

- Sólo podemos ver lo que somos. También podemos ver lo que creemos ser.
- Somos la consciencia, la totalidad de contenidos de la consciencia y creemos ser una pequeña parte, la que llamamos yo.

## 4.- TRABAJO A REALIZAR: ESQUEMA GENERAL

### Pasos o aspectos del trabajo:

**1.- Estar atento.** Estar atento para observar todo lo que pasa, para descubrir los condicionamientos y trascenderlos y, luego, seguir estando atento para descubrir todo ese personaje que yo estoy creyendo ser. Ir descubriendo su perfil, descubrir su base que es el yo idea infantil pero que persiste, y descubrir su proyección que es el yo ideal. Es un proceso fascinante de descubrimiento de lo que no somos.

Solamente podemos descubrir lo que somos si quitamos lo que cubre lo que somos. Destapar, y lo que está tapando es nuestro modo de pensar, de creer, de actuar, que es totalmente erróneo.

Así pues, el primer trabajo es la atención despierta para observar, para ir descubriendo qué está funcionando, y con esta atención no solamente iré descubriendo los condicionamientos, los hábitos adquiridos, sino que también iré descubriendo el personaje que yo estoy representando en la vida. Poco a poco, todo esto es muy lento (Blay habla de años), esta atención tiene como efecto que en el momento que voy descubriendo el personaje me doy cuenta del carácter ficticio, artificial de este personaje y, entonces, este darme cuenta, cuando lo veo por mí mismo, no porque me lo hayan dicho, hace que lo vaya soltando, que lo que antes vivía como importante ahora se me caiga de las manos porque me doy cuenta de que está vacío, estaba hecho de ilusiones, de la creencia de que yo era más yo si hacía esto o llegaba a lo otro.

Es decir, darse cuenta es ir soltando lo falso y descubrir lo auténtico por sí mismo.

**2.- La actitud positiva profunda basada en la intuición de que yo soy, yo soy en sí, esencialmente, intrínsecamente, energía, inteligencia y amor-felicidad** y, por lo tanto, mi vida tiene como sentido el actualizar esto en cada instante de mi existencia. No se trata de decir “yo tengo amor o inteligencia”, sino “yo soy inteligencia, amor y energía”; no tengo, sino que soy.

En cambio ahora, eso que estoy diciendo suena muy extraño porque estamos viviendo el aspecto energía y afectividad desde el yo idea; entonces el yo idea se mantiene aparte, y constantemente es el yo idea que, desde su zona mental, mira la otra cosa como objeto. Ese yo idea que no soy pero que creo ser es el que se convierte en protagonista fantasma de mi existencia. (Es el yo como imagen del cuerpo y como concepto).

**3.- Movilización del potencial activo.** Gran parte del trabajo, por lo menos en una larga trayectoria, consistirá en llegar a ser de un modo experimental esa inteligencia, esa energía y esa afectividad directamente, inmediatamente, no desde un yo. El único yo es esa realidad, el alma es lo que soy (si queremos llamar alma a estos focos de inteligencia, energía y afectividad) no la tengo, la soy.

Es la actitud auténtica, positiva, por la cual yo me obligo a vivir más y más lo que yo soy; energía, inteligencia y afectividad en toda situación. Es decir, encarnar el potencial positivo.



# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Esto es vivir instalado en el yo experiencia y hacer que ese yo experiencia funcione más y más, que crezca. Cuanto más desarrollo el yo experiencia, no es sólo que desarrollo mis facultades, sino que necesito menos apoyarme en el personaje. El yo experiencia es mi realidad; si yo me vivo en mi realidad concreta, más en mi energía, menos necesito soñar que soy fuerte. Cuando yo vivo más el amor, menos necesito soñar un pretendido amor... Y, por tanto, me va neutralizando mi tendencia a evadirme hacia el yo ideal. Diríamos que el yo ideal es la relación inversa que hay con el desarrollo del yo experiencia.

**4.- Aprender a modificar, a rectificar o a reeducar toda mi mente profunda.** Mi mente profunda está ahora imbuida en las ideas de que “yo soy este niño bueno, malo o aislado” y de que “yo voy mejorando”, que “ahora ya estoy mejor”. Está imbuido en una serie de creencias, las básicas que se forman en la infancia y otras que se van incorporando a lo largo de la vida: “yo soy la persona de éxito o fracaso, yo soy la persona que ha obtenido un diploma o tenido un chasco amoroso...” ideas que van matizando la idea básica que tengo de mí.

Por ello la mente ha de ser reeducada porque la mente es un elemento pasivo en el que se registra todo lo que se le da. Una vez aceptada una idea actúa en función de las ideas aceptadas. En la medida que en nuestro interior hay ideas, mi estado exterior y mi comportamiento serán la expresión de estas ideas. Las ideas son las que pre-determinan, pre-configuran mi modo de sentirme y mi modo de funcionar.

Todas las ideas que tengo sobre mí son erróneas, empezando por la idea de que yo soy Antonio Blay, que es un niño o un señor... Yo soy yo, yo en el sentido profundo, yo en el sentido de un foco luminoso, fantástico, de luz, de felicidad y de poder o de realidad, yo soy eso y eso es la constante de mi vida, eso es la identidad, lo único que es idéntico siempre. Todo lo demás cambia: mi cuerpo, mis ideas, mi afectividad, mi historia personal... Esa identidad lo soy, no la he adquirido: es ser y, por tanto, no se puede incrementar ni disminuir, ni se puede perder, lo soy y se trata de que mi mente llegue a descubrir y comprender que soy eso y no lo otro que le he ido diciendo que soy.

Este trabajo consiste en ir mostrando al inconsciente, como si se tratara de la educación de un niño, de un modo directo, la verdad. Y la verdad es que en todo momento de mi infancia, yo soy no ese niño que he creído ser, sino que he sido lo que soy ahora: un foco de energía, felicidad e inteligencia.

Como individuo soy un foco y he de aprender a vivir ese foco, a instalarme en ese foco y a dejar de vivir en creencias que me vienen de fuera. Es descubrir mi fondo, mi funcionamiento natural y permitir que eso funcione. Es una reeducación de base.

En el momento que mi inconsciente, que mi mente descubre en profundidad que yo no soy ningún yo-idea, que yo no soy ni tengo nada que ver con mi modo de ser sino que yo soy ser, en ese momento, cuando esto llega a ser una realidad, una evidencia, entonces la mente suelta la prohibición rotunda de aceptarse a uno mismo tal como es. Porque hasta ahora, uno ha estado viviendo siempre en función de una obligación de ser de un modo y de evitar ser de los otros modos.

Y esto mismo hace que la censura que estaba manteniendo todo lo inconsciente, se vaya abriendo y vayan saliendo energías, ideas, recuerdos que hasta entonces habían estado guardándose cerrados con llave.

Yo soy el foco de donde surge toda la capacidad de actuar y de donde surgen todos los modos posibles de ser.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Es fundamental que la mente deje de vivir en virtud de ideas falsas, erróneas y que aprenda a aceptar la verdad, o a no pensar nada y descubrir simplemente lo que hay. Si piensa, que piense lo que la experiencia enseña que es correcto. Y esto es un gran trabajo, una gran labor porque mi mente tiene recovecos muy profundos y está llena de ideas, de creencias, de órdenes, de prohibiciones, de consignas recibidas.

Nunca podré cambiar en mi modo de sentir y de funcionar si no consigo cambiar las ideas profundas aceptadas que hay en mí. Yo puedo ver conscientemente todo esto que ahora estamos explicando, sin embargo esto no me transforma. De momento me da una expansión, una cierta ilusión, pero luego me encontraré con que sigo funcionando como siempre porque lo que me hace funcionar son los modelos, las ideas, las consignas que están metidas dentro y que están aceptadas. Cuando cambien las ideas profundas cambiarán mis modos de funcionar sin mayor esfuerzo.

(A este tipo de ideas, les llama ideas cristalizadas)

El inconsciente funciona como un sector de la mente pero que está lleno de ideas equivocadas y lo que realmente se necesita es reeducarlo.

Cuando yo voy reeducando el inconsciente se va produciendo una reunificación de lo que ahora vivo como consciente por un lado e inconsciente por otro. La separación que ha existido durante toda mi vida, que yo he ido fortaleciendo con el paso del tiempo, desaparece. Al desaparecer esa división (entre consciente personal e inconsciente personal) se une la energía que había en el inconsciente y la energía que hay en el consciente. Se unen también todos los conocimientos y toda la fuerza y la carga afectiva. Esto da una conciencia nueva de ser, como si a uno le hubieran dado muchísima energía; uno se siente de una sola pieza, con libertad al sentirse una unidad. Todavía no lo es pero ya este cambio produce una sensación extraordinaria, como si uno empezara a nacer de nuevo.

Otra faceta del trabajo es conseguir reunificarme con lo profundo, volver a la profundidad de la que está emergiendo todo y de la que me separé en la infancia cuando me instalé en la zona externa de la mente. Esto se consigue de dos maneras:

1.- Viviendo a fondo mi potencial positivo: cuando yo me obligo a vivir más y más mi inteligencia, mi energía y mi afectividad, estoy permitiendo hacerme consciente de la fuente de donde sale todo eso, me estoy acercando al fondo. Una vida vivida plenamente hace que yo me vaya descubriendo como algo cada vez más profundo, como visión más profunda, como sentir más profundo, como una potencia y una energía más profundas, y esto por el simple hecho de que lo estoy movilizando. A esto ayuda el que yo me haya ido quitando toda la masa del inconsciente que se interpone entre lo externo y lo profundo.

2.- Ejercicio de centramiento. (Se verá en próximos capítulos).

También está la práctica –que se puede ver desde el centramiento- del silencio; pero del silencio hecho de una manera determinada, que de hecho emparenta mucho con el centramiento bien hecho.

Todo lo que se ha explicado hasta ahora, todavía no es realización, es simplemente normalización del ser humano, es volver a unir lo que en nuestra existencia se ha ido separando y distorsionando. Es volver a la unidad funcional con que vive todo lo natural. No hemos llegado todavía a lo que es la base primordial de todo, la fuente original de todo, sino simplemente hemos unido lo que estaba disperso y oculto.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Cuando el individuo recupera su unidad está en condiciones, y sólo entonces, de expandir su conciencia, de descubrir una unidad mayor. Porque si dentro de mí no hay unidad, sino que hay dualidad y por lo tanto hay tensión, y me abro a algo mayor, ese algo mayor aumenta la tensión de lo que ya estaba, de la dualidad que estaba viviendo. Uno sólo puede abrirse de un modo natural e integrado a una unidad mayor cuando uno es una unidad en lo menor.

Esto es un principio muy importante que funciona a todos los niveles.

Una base para crear o para despertar a la conciencia expandida, a la conciencia total, es que yo viva realmente como una unidad integrada en lo personal y en lo individual. Si no, se pueden tener experiencias esporádicas, y a veces muy grandes, pero no se pueden mantener, y si se mantienen es peligroso y pueden desquiciar a la persona.

Preguntas y respuestas:

- Si yo tuviera las condiciones ideales para sacar todo lo que hay dentro de mí (creatividad, energía, felicidad)... ¿De dónde sale todo eso? Pues ese foco de donde sale todo, SOY YO.
- Todo lo que podemos llegar a ser está ya, yo soy eso.
- ¿Qué soy yo, cuál es mi identidad? Hay diferentes niveles:
- Personaje: yo soy el yo-idea y el yo-ideal.
- Yo experiencia: lo vivido y desarrollado. Soy energía, amor e inteligencia.
- El foco de donde sale todo eso.
- Este foco es la expresión concreta de unos campos de inteligencia, emoción y energía. A estos campos lo llamamos divinidad.
- El SER al que corresponde todos esos campos.
- Cada cuál solo puede tener su “Dios inmediato”, que es la etapa siguiente. Cada etapa puede durar años.

## 5.- LOS TRABAJOS A REALIZAR: LOS TRABAJOS

### A) Darse cuenta

Ya se ha mencionado en el esquema general del capítulo anterior y se encuentra desarrollado en el capítulo 2.

### B) Actitud positiva

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Sucede lo mismo que con el punto anterior.

## **C) Descubrimiento del personaje**

Trabajaremos con la zona profunda del inconsciente. Hay varios trabajos:

1.- Descubrir el personaje es muy importante, porque es descubrir el error en el que uno está metido, generalmente del todo. Hay que entender, mirar, cómo se forma de pequeño la creencia de que yo soy eso y cómo a partir de ahí uno va funcionando sobre esta creencia. Se trata de ver si uno es capaz de recordar cómo de pequeño vivía su propia vida, cómo se vivía uno a sí mismo y cómo vivía al entorno.

Este es un primer enfoque: ¿qué infancia he tenido? Porque es en la infancia cuando se estructura el yo-idea. ¿Realmente era feliz o no?, y sobre todo, evitar repuestas vagas, confusas. Hay que exigirse precisión, concreción: ¿en qué cosas era feliz? ¿En qué cosas me sentía yo desgraciado?, y concretar. Esto no se hace en un día, es un trabajo a medio plazo.

2.- Otra cosa es mirar en cada momento: ¿qué está pasando? ¿Qué está surgiendo en mí ante cada situación? Y mirarlo como si se tratara del comportamiento de otro.

Cuando esto se hace un momento y otro, se va viendo que hay unas constantes que siempre tiendo a esquivar, o tiendo a volver una y otra vez a las mismas cosas en mi relación con los demás. Sobre todo mirad: ¿qué cosas, situaciones, palabras, actitudes son las que os molestan más? ¿Qué es lo que me produce más enfado, miedo, tensión, depresión? ¿Cuáles son para mi las personas más insoportables? Y ver, en cambio ¿qué personas admiro más o me encuentro mejor y por qué?

Esto no es más que ir observando lo que pasa, pero observándolo con ganas de ver y ver de un modo concreto.

3.- La tercera práctica consiste en sentarse cómodamente en un sitio tranquilo y ponerse a escribir: ¿qué es lo que más me gustaría llegar a realizar, llegar a vivir, llegar a sentir, llegar a tener? Y escribir todo lo que venga, sin censuras, sin límites. Es poner por escrito el yo-ideal.

Hay que evitar hacerse trampa, por ejemplo, escribiendo “desearía que alguien me quisiera un poco... quisiera sentirme un poco más fuerte o ser más bueno”. Todo esto es falso. Por dentro uno tiene la demanda de unos valores totales, totales en lo que sea. Hay una demanda de plenitud, y de plenitud vivida de un modo determinado, quizá de sentirse admirado como un ser especial, o como un ser absolutamente necesario e insustituible, o sentirse dueño y señor de no sé qué cosas, lo que sea, pero de un modo concreto, veraz, auténtico.

Haced una lista de todo eso y esta lista conviene volverla a hacer varias veces en días diferentes (unos días salen unas cosas con más fuerza y otros días, otras). Cuando hayáis hecho esto, veréis que hay unas constantes que están ahí y que en el fondo es lo que estáis queriendo más, aunque no os atreváis a aceptarlo.

Es llegar a realizar los tres aspectos: el aspecto identidad, el aspecto felicidad y el aspecto energía. El cómo llegar a ser se refiere a la identidad, el qué llegar a sentir se refiere al aspecto afectivo y el qué llegar a hacer se refiere al aspecto energía.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Una vez tengáis esta lista, numeradla, numeradla por orden de importancia, hasta que con eso lleguéis a tener como una especie de expresión concreta de cuál es vuestro yo ideal.

Con esta lista se pueden hacer varias cosas:

Lo primero es mirar con claridad lo que se desea y decir: “si yo estoy deseando tanto esto es porque de, algún modo, estoy viviendo lo contrario” puesto que, como dije, el yo-ideal es la fórmula inversa del yo-idea que está todavía dentro. De manera que mirando todo eso que deseo a la inversa, tendré un indicio claro del yo-idea original. Lo inverso del yo-ideal ha de corresponder, en principio, con el yo-idea original. Si yo quiero llegar a ser muy feliz y que todo el mundo me quiera con delirio es porque yo, en mi fondo – mi fondo es mi infancia todavía presente- me siento poco amado, si no, no desearía eso.

Hay que mirar si esta referencia a un posible yo-idea se corresponde con lo que son mis recuerdos de la infancia... ¿Realmente recuerdo si yo me encontraba solo, triste, sin ese afecto, en una añoranza? Se trata de ir viendo en qué medida eso corrobora los recuerdos que tengo de mi infancia, y si el personaje que deriva de eso: “yo que no soy querido pero que deseo llegar a ser totalmente amado”, el personaje que se corresponde con este juego, si realmente encaja con lo que es mi observación de la vida diaria, ahora.

Las tres cosas han de formar una unidad: el yo-idea original, el personaje que estoy viviendo día a día y el yo-ideal. Todo esto son pistas, ayudas, para ir descubriendo el personaje. Es un trabajo que se ha de ir haciendo con calma, sin querer afirmar, sin querer descubrirlo por la fuerza como sea... no, no, con mucha paciencia, con mucha sinceridad.

Este trabajo puede requerir meses para hacerlo en serio.

Cuando se descubre el personaje, por lo menos algunos rasgos básicos del personaje, entonces se trata de que yo, en la vida diaria, dedique una atención particular a este personaje mientras está funcionando, sin querer modificarlo. No se trata de cambiar nada.

Se trata de ir descubriendo lo que está funcionando y entonces, iré ahondando, iré descubriendo raíces, ramificaciones. Lo iré viviendo, descubriendo en relieve, hasta que poco a poco se irá formando en mí una clara visión unitaria de todo lo que yo estoy viviendo, creyendo que soy.

Un día, cuando llegue a ver completamente ese personaje me dará cuenta de que es personaje, de que no soy yo; veré que es un rol que he estado haciendo y un rol inevitable, dado que he aceptado en el principio que yo era aquello, que todo está colgado de la creencia de que yo era ese niño desgraciado, o ese niño incomprendido y que, por lo tanto, mi papel ha sido demostrar en mi vida que yo valgo y llegar a ser comprendido, aceptado y valorado por los demás.

Entonces uno descubre, de repente, que toda la vida la ha estado viviendo en babia, ajeno a lo que es la verdad profunda de uno. Pero uno no ha de tratar de convencerse de esto, en absoluto. Es el mismo descubrimiento que lo ha de ir produciendo. Porque, de momento, uno ha creído ser eso y en virtud de eso uno ha sufrido mucho, se ha esforzado mucho, ha amado mucho y en el fondo uno está amando profundamente ese personaje que ha encarnado, aunque sea un personaje desgraciado, uno lo ama mucho y por lo tanto ha de llegar a comprender claramente a este personaje como tal personaje, sin pretender rechazarlo, criticarlo, cambiarlo. Se trata de descubrirlo, aceptarlo, comprenderlo, amarlo, pero con una visión más clara y más objetiva.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Si yo quiero cambiar ya, estoy perdido, porque lo que hago entonces es cambiar un personaje por otro, un engaño por otro engaño, un modelo por otro modelo, y así me estoy incapacitando para descubrir lo que soy más allá de todo modelo. Hay que darse cuenta, viendo, comprendiendo, que en el fondo uno estaba enormemente encariñado con ese personaje que uno está viviendo, ya digo, aunque sea muy desgraciado.

## **D) Actualización de los contenidos subjetivos**

Otra cosa a hacer con la lista es lo siguiente: si veis que las tres primeras cosas son, por ejemplo, llegar a sentirme muy inteligente, muy importante, muy capaz de hacer cosas, de tal manera que despierte la admiración de todo el mundo; segundo, llegar a ser muy feliz porque todo el mundo me ama con locura, porque soy irresistible en el aspecto que sea, porque soy muy bueno, porque soy muy... lo que sea, y el tercero, llegar a ser muy fuerte, muy poderoso, siempre para buen fin, pero muy fuerte, muy poderoso.

Si uno tiene ese trío, que es lo más usual, entonces hay que dedicar unas sesiones, con calma, a hacer lo siguiente: imaginar que esto que yo estoy deseando se realiza puntualmente, o sea, imaginar muy conscientemente, sabiendo que lo estoy imaginando, que estoy jugando a ello, pero hacerlo muy de veras, imaginar que los demás se quedan pasmados al verme y que con una palabra yo resuelvo todos los problemas y que me quieren con locura, que no pueden estar sin mí. Imaginarlo, pero aquí lo importante es que yo viva esa situación dramatizándola, dándole vida, formulando con palabras las situaciones, formulando lo que me dicen los demás, formulando lo que yo digo a los demás. Ha de ser como dando una realidad verbal a ese sueño. A esto se llama dramatizar, es convertir una acción concreta en algo que se siente. Es usar el deseo –por descabellado que parezca- como un juego de convertirlo en realidad en la mente y entonces ver claramente, si yo realmente estoy viviendo esta situación, ¿qué siento, cómo me siento, qué pasa? Porque si estoy haciendo esto bien, con sinceridad, llegaré a sentir una felicidad inmensa, llegaré a sentir una plenitud inmensa, una fuerza inmensa y una claridad inmensa.

Entonces debo darme cuenta de que esa felicidad, esa claridad y esa fuerza están en mí, soy yo, porque si no, no podría vivirlas. En cambio, lo que es artificial es la idea de llegar a ser el más importante o el más lo que sea, lo falso es la idea, pero la aspiración a la plenitud, a la claridad, a la libertad, eso es totalmente genuino porque es la expresión del fondo real que soy.

Así pues se trata de movilizar todos los recursos que hay dentro y que están ocultos, disfrazados bajo el yo ideal, pero viendo bien claro que yo soy la cualidad y que la soy en presente.

Entonces, debo obligarme a dar expresión en la vida diaria, a esto que siento. Esto es una actualización en mí de algo que no vivía conscientemente, y una vez que lo vivo conscientemente lo importante es que lo exprese a través de mi actividad, de mi conversación, de mi manera de andar, en mi modo de hacer las cosas, que yo haga mi vida pero desde esa plenitud, porque es en la medida en que actúe desde esa plenitud, que estoy obligándome a encarnar esas cualidades, que estoy obligándolas a actualizarse en el yo-experiencia. Lo que yo actualizo a través del yo-experiencia es irreversible. En cambio lo que yo pueda sentir en un momento dado de felicidad o de claridad, eso se va.

Detrás del yo-ideal se esconde siempre una gran verdad. Precisamente porque la idea que se me da de mí no encaja con la plenitud que yo intuyo, es por eso que la siento como limitativa y por eso surge en mí la demanda de un ideal, porque es la exigencia de mi fondo. Lo que ocurre es que, de momento, estoy

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

utilizando un sistema equivocado, basándome en el yo-idea. Lo que busco a través del yo-ideal es la plenitud.

Esto lo hace la terapia Gestalt, movilizar energías viviendo situaciones ficticias, dramatizándolas. Esto, además, rebaja la tensión por los deseos no satisfechos.

Los listados son siempre la expresión subjetiva de las ideas que aceptas. Cuando cambian las ideas, cambian los estados. Y estos estados, actualizarán algo, en la medida que, además de sentirlo, lo expresemos.

Ir engordando el personaje siempre se hace desde la insatisfacción. Así pues, la satisfacción me permite cortar esto. El yo-ideal siempre funciona de forma compulsiva porque su carácter es compulsivo. En la dramatización sí hay un paso hacia el yo-experiencia.

Igual tengo la consigna de que tengo prohibido vivir/ser yo. Sobre este fondo, tengo el mandato de hacer cosas pero siempre vence el más profundo: por eso me boicoteo.

No hay que pretender cambiar nada. Es un trabajo de maduración que no se puede acelerar. El trabajo consiste en darse más cuenta, incluso dentro de las limitaciones. Si no, estamos creando un nuevo personaje: ser perfecto. Ah, y hay que tomárselo con buen humor.

Somos muchísimo más de lo que vivimos. Este más que somos se puede expresar o bien a través de un yo-ideal o a través de una experiencia religiosa, o de una experiencia metafísica o una experiencia simplemente de amplitud, como un paisaje. Este estímulo, por el hecho que de repente da una idea o una visión, una imagen nueva, permite que algo mayor pase, y entonces eso se ve claro, grande, pero nosotros estamos deteniéndolo con nuestra visión pequeña.

Cuando yo ensancho la mente eso se actualiza pero, claro, se actualiza sólo como un sentir, no está integrado en nuestro modo de funcionar y hay el peligro de que, al volver yo a mi modo habitual de funcionar, vuelva a cerrar las puertas y se quede sólo como un recuerdo, sea el que sea el modo como ha venido.

Y lo mismo se aplica a lo que son experiencias espontáneas que puedan venir de lo más grande, de lo Superior. Entonces, el principio es que yo he de aprender a vivir fuera lo que vivo dentro, a ser de cara al exterior lo que yo soy en mi interior para que lo de arriba y lo de abajo llegue a ser una sola cosa. O sea, realizar la unidad dentro-fuera para que se realice la unidad arriba-abajo.

Cuando uno va haciendo este trabajo, llega a vivir con una plena evidencia que es constante, que hay esa inmensidad ahí, que soy esa inmensidad, pero que estoy viviendo en una pequeñez extraordinaria, y que eso que estoy viviendo es simplemente porque estoy viviendo dentro de un esquema mental limitativo.

Cuando uno se da cuenta de esto, y se da cuenta no teorizando sino experimentando, entonces va viniendo el atreverse a vivir con la mente abierta. Y en la medida que uno vive con la mente abierta pero despierto, capaz de integrar, de ordenar las cosas pero sin tensión, entonces se va transparentando más y más esta conciencia mayor.

Muchos lo que esperan es sentir experiencias o tener experiencias y uno se puede pasar la vida teniendo experiencias sin avanzar gran cosa. Lo importante no es tener experiencias sino que las experiencias que se tengan se integren totalmente en el ser concreto, es decir, que no me guarde nada dentro, que todo yo

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

sea expresión. Esto obliga a una transformación de mi mente, de mi afectividad y de mi cuerpo etérico y de mi estructura vital; pero a la vez es el medio para que yo sirva de estímulo para el despertar de otros, aunque no hable para nada de estos temas. ¿Veis lo bonito que es una cosa y la otra?

Con este trabajo, uno cae en la cuenta de que está viviendo de un modo minúsculo siendo una realidad inmensa y que ello es debido a que están actuando una gran cantidad de ideas, todo un tejido, una red de ideas, que están impidiendo que yo viva todo lo que conscientemente veo y deseo.

## **E) Reeducción del inconsciente**

Surge, pues, la necesidad de hacer un trabajo al nivel de las consignas, de los condicionamientos, del yo-idea, de todo lo que hay en el inconsciente. Así pues, se plantea la necesidad de limpiar el inconsciente.

La acción sobre el inconsciente se divide en dos clases de trabajo muy específicas:

- 1.- Que yo cambie las ideas o creencias que hay en el inconsciente, o sea que yo reeduce ese inconsciente.
- 2.- Que yo liquide todas las situaciones que han quedado pendientes (inacabado, retenido) en el inconsciente.

### **Cómo reeducar el inconsciente.**

Nuestro inconsciente, en el fondo, es como nuestra personalidad infantil; es la personalidad infantil que ha aceptado unas ideas, unos modos, y sobre estas ideas que ha aceptado luego se han ido añadiendo otras.

Cuanto más profunda es una cosa quiere decir que es más antigua, o sea que lo mismo podemos hablar en términos de tiempo, la infancia, que en términos de profundidad psicológica. La profundidad psicológica se puede ver como presente ahora. Por eso el trabajo se puede hacer en términos de tiempo o se puede hacer en términos de presente, da igual.

El trabajo base consiste en que, en momentos en que yo tenga mi conciencia, diríamos adulta, tranquila, relajada, por ejemplo en los momentos que estoy descansando, antes de dormirme (también habla de utilizar la meditación), que mi conciencia actual crítica, la que razona, la que quiere, esté tranquila, entonces es cuando hay mayor permeabilidad, mayor acceso a estas zonas profundas, o a esa situación de la infancia.

Manteniendo ese estado profundo y dirigiéndome al aspecto más profundo, o dirigiéndome al aspecto infantil, evocando cuando uno era un niño o una niña muy pequeños, hablarle, hablarle y decirle lo que es la verdad, decirle:

Mira, tú no eres ese niño o esa niña que ahora se vive de esa manera desgraciada o triste, sino que realmente lo que tú eres es un foco inmenso de energía, un foco inmenso de felicidad y amor y un foco de inteligencia. La vida es aprender a responder desde esa inmensidad de inteligencia, amor y energía, de ir respondiendo a las situaciones de la vida, de ir creciendo, poniendo en marcha esa energía, inteligencia y felicidad; por lo tanto tú, como identidad, no eres el niño que crees ser, eso es la idea que has adquirido,



# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

es lo que ha venido del exterior, tú, como identidad eres el verdadero sujeto, el verdadero yo, ese triple foco de luz, inteligencia de amor, de energía.

Se trata de irle diciendo eso con mucha calma, pero con mucha claridad y mucha sinceridad. Es exactamente lo que le diríamos a un niño pequeño (Blay habla de que la mejor manera es susurrándolo) que estuviera muy preocupado con sus problemas y con sus malestares y que tratásemos que entendiese algo nuevo; que descubriera algo nuevo, que no se confundiera sólo con la parte externa, que despertase a su dimensión auténtica central.

Es la mente, porque se ha estado manteniendo atenta sólo a lo exterior, que ha ido adquiriendo únicamente ideas del exterior y en la mente hay sólo esta creencia. Es preciso que la mente aprenda a abrirse al fondo que es y que aprenda a reconocer ese fondo permitiendo que ese fondo vaya respondiendo más y más.

Es una reeducación de la mente y se trata de repetir eso que he dicho, más o menos, una y otra vez, con calma. No hay que darle grandes argumentos, no hay que convencer a base de argumentos. Simplemente es mostrar de una manera explícita la verdad, de una manera simple y clara la verdad, una y otra vez, tratando de sentir, de evocar con claridad, lo que se corresponde a cada foco. Si yo digo que es claridad, inteligencia, que no me quede sólo con la palabra inteligencia, sino que evoque el estado de claridad y lucidez, porque el inconsciente entiende más esas sensaciones, esas evocaciones vivenciales, que los conceptos. Cuando yo digo que es un foco de amor-felicidad, que yo evoque la capacidad que hay en mí de sentir amor y felicidad. Es un foco del que sale eso y mucho más, y todo ello hay que repetirlo una y otra vez.

Una vez que hayan pasado entre cinco y ocho minutos, con mucha calma, instruyendo a la mente, entonces, en un segundo tiempo que viene a continuación, sin interrupción, se trata de imaginar a ese niño; cómo debe o puede responder a las situaciones, pero viviendo ya como un foco. O sea, ¿cuál sería la respuesta a las situaciones si yo me viviera como plenitud de amor?, viviendo desde mi conciencia profunda, no sólo pendiente del exterior sino viviendo desde mi fondo y así viviendo lo exterior desde ese fondo. Entonces veréis que una situación que puede ser de bronca familiar, por ejemplo, si yo estoy evocando en mí una vivencia interior muy distinta, provoca una respuesta gozosa, por lo que uno no queda traumatizado por aquello. Porque la respuesta siempre será de energía, de amor-felicidad y de comprensión.

Se trata, por un lado, de entender de un modo claro y, por otro lado, a continuación, de evocar con claridad la expresión concreta en las situaciones diarias del niño.

Aunque no hayamos tenido “problemas” en la infancia, este trabajo hay que realizarlo porque, en cualquier caso, la mente infantil sigue funcionando bajo el manto de sus ideas infantiles.

Este trabajo debe hacerse incansablemente. Con mucha paciencia y buen humor. Requiere meses de trabajo diario, porque la eficacia depende de la profundidad del estado que se consiga evocar, y esa profundidad no se alcanza de entrada. Y a veces hay días que se alcanza y días que no. Sólo la persistencia, el trabajo perseverante, va permitiendo ir ganando una mayor profundidad.

Este ejercicio, hecho persistentemente, con sinceridad, producirá cambios inmensos, cambios que vendrán de un modo muy sutil pero que serán, a veces, en algunos momentos, como aparatosos. Porque estamos cambiando la base de nuestro funcionamiento automático.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Hasta ahora han funcionado automáticamente los miedos, las rebeldías, la autoprotección, la huida, etc. y eso está metido en nosotros y sale sin que uno se dé cuenta. Entonces, en la medida que se va cambiando esa mentalidad infantil, se manifiesta porque donde antes había una huida ahora, de repente, surgirá una actitud espontánea o de gozo o de ir a por la cosa, de hacerle frente. Se notará que hay un coeficiente de positividad básica que va aumentando.

## **F) Liquidación de situaciones pendientes**

Hay otro trabajo importantísimo a hacer y muy necesario, que si no lo hacemos, nos será impuesto. Es el aprender a liquidar todas las situaciones pendientes.

La mente debiera funcionar como un registro y un transformador de entradas y salidas: percibo una situación que llega hasta el fondo (el fondo de mi mente), la mente entiende el significado de la situación y provoca una respuesta del fondo total a la situación. Así es como debiera funcionar la mente, como funciona realmente cuando se ha hecho el trabajo: en cada momento hay una entrada hasta el fondo y una salida desde el fondo totalmente completa, adecuada a la situación, es decir que la situación no deja residuo porque la respuesta es completa.

Esto es lo que le ocurre al niño pequeño, y es lo que les ocurre a los animales en general. Pero precisamente el proceso en la infancia por el cual yo me adhiero a un modelo que trato de cumplir y luego me identifico con la idea que me hago de mí, hace que haya un montón de cosas que yo no puedo expresar o que trato de no admitir. Es decir, interviene una censura constante, lo mismo de lo que viene del exterior que de lo que tiende a salirme del interior.

Todo esto hace que ese funcionamiento libre y completo, total, deje de funcionar así y entonces vayan quedando dentro de nuestra mente profunda una cantidad, sea de ideas, sea de emociones, sea de energía vital, en forma de protestas, en forma de resentimientos, en forma de deseos... También de cosas muy buenas.

De manera que lo mismo hay cosas que en el lenguaje corriente podemos llamar buenas como malas, que han quedado dentro porque la censura no ha permitido que salgan y eso hace que haya unas situaciones que han quedado interrumpidas, que han quedado a medio vivir, y esas situaciones a medio vivir están empujando desde dentro para acabarse de vivir, porque lo natural es la vida total.

Cuantas más cosas hay y más fuertes, mayor es el esfuerzo que he de hacer para evitar que salgan: cuantas mayores presiones tengo, con mayor tensión vivo. Este esfuerzo para que no salgan es el que crea la tensión: mental, emocional y física.

Yo no tengo libre acceso al fondo central que soy si no limpio, si no vacío, si no liquido todas esas cuentas pendientes que hay en mi interior y esto es una necesidad natural.

De cara a la realización, esta limpieza es totalmente necesaria para que haya una transparencia y una unidad.

Mi mente consciente ha dicho no, ha censurado, ha dicho "prohibido", prohibido sea porque no está de acuerdo con la moral aceptada, sea porque yo tengo miedo de sentirme mal, o porque se opone al modelo ideal que yo me he hecho de mí mismo. Por una razón u otra la cosa ha quedado interrumpida

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

por un gesto de contracción mental que quiere decir “no”. El “sí” quiere decir apertura, el “no” quiere decir contracción.

Se trata de que, viendo la necesidad de vivir toda mi verdad, en lugar de decir no a la situación, diga sí. Se trata del gesto interior por el cual yo acepto vivir todo aquello que está pendiente, sea agradable o desagradable, por una exigencia de vivir toda mi verdad, de ser sincero, de ser yo de una pieza.

El modo concreto de proceder es: en la misma situación de tranquilidad inicial que decía para el ejercicio anterior, evocar la situación, una situación que uno recuerde, que sea la más dura, aquella situación que ha dejado en mí como una carga, un peso, y que de algún modo está lastrando toda mi vida.

Entonces se trata de revivir la situación. Y revivir la primera, la más antigua, la inicial, la más profunda si uno se acuerda. Si no, partir de lo que uno recuerde y permitir, manteniéndose por un lado muy consciente, permitir que esa situación adquiera en mi mente toda la fuerza que tenía en su momento.

Se trata pues de permitir, no solamente recordar, sino sentir lo que va junto con el recuerdo. Esta fase del sentir es fundamental. Veréis que cuando uno empieza a evocar la situación y a permitirse sentir viene inmediatamente una tendencia a cerrar o a reaccionar en contra, que es lo que hemos estado aprendiendo a hacer toda la vida, desde pequeños, y ahí es cuando, estando alerta, debemos decir “no”. Ante esta situación no debo quejarme, no debo agredir, no debo cerrarme y huir, debo vivir la situación del todo y aceptar el malestar que produzca. Es aceptar aquella realidad tal como está grabada dentro.

Aceptar no es interpretar, no es justificar, simplemente aceptar vivir, que es lo que yo no acepté en su momento.

Cuando yo voy permitiéndome sentir todo, sin reaccionar agresivamente, sin huir, entonces llega un momento en que, después de pasarlo mal y permitir que este pasarlo mal lo viva abierto, con sinceridad, a fondo, curiosamente desaparece el malestar. No porque yo lo elimine, lo borre, lo inhiba, sino porque desaparece. Cuando yo permito que una experiencia se viva desde el fondo, el fondo la absorbe y la liquida completamente, tanto la idea como la carga emocional y el dolor. El fondo tiene el poder de absorber y diluir definitivamente toda experiencia. Es porque no hemos permitido que la experiencia penetrara hasta el fondo por lo que ha permanecido en nosotros.

Este es el trabajo a hacer: evocar la situación y aprender a aceptarla, sobre todo en el aspecto del sentir, hasta que la cosa se asimile del todo. Se nota que se asimila del todo porque luego se evoca la situación y la vivencia y permanece en nosotros una paz, una tranquilidad, un bienestar completos. Mientras nos siga despertando resentimiento, alteración o agitación, quiere decir que aquello no está totalmente absorbido por el fondo.

Limpiar el inconsciente no es solamente vivir las situaciones conflictivas que uno ha tenido y que han quedado a medio resolver. Limpiar el inconsciente es limpiarlo del todo, porque curiosamente lo mismo nos quedamos pegados a lo desagradable que nos quedamos pegados a lo agradable. Entonces –cuando ya se ha limpiado lo desagradable, que es lo más urgente- viene el ir limpiando lo agradable, y lo agradable son situaciones y experiencias que uno ha vivido, en las que se ha sentido de un modo particularmente bien, y aquello queda registrado como algo que está queriendo volver a vivir una y otra vez.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Desde el punto de vista del descubrimiento de la realidad aquí y ahora, lo mismo ata el recuerdo desagradable que el agradable, y por lo tanto también hay que liquidar, que disolver, todo lo agradable que está pendiente, todo lo agradable a lo que uno queda atado.

El pasado no existe. Por muy bueno que fuera en su momento, ahora sólo es recuerdo y hemos de estar siempre totalmente libres, disponibles, para descubrir la realidad; vivir la realidad en presente. El método es el mismo que con lo desagradable. Esto va en contra de los valores culturales que hacen culto del pasado.

La Realidad con mayúsculas sólo existe en presente, nunca la descubriré en términos de pasado ni futuro. Nunca recuerdos, nunca deseos. Sólo cuando liquido todos los recuerdos, deseos y temores, quedo libre para descubrir lo que soy.

Preguntas y Respuestas:

- Durante el ejercicio hay que tener una actitud de dirección, centrando mi atención en aquello que quiero evocar. No permitir que las ideas me distraigan. Suele ocurrir que haya necesidad de expresar: moverse, llorar, reír, hablar, etc.
- La recomendación es hacerlo durante 5-10 minutos y luego olvidarse.
- Si alguna vez se nos va de las manos lo mejor es abrir los ojos, respirar y hacer ejercicio físico fuerte y consciente.
- Este ejercicio se hace cuando ya hemos trabajado suficientemente el reforzamiento de la consciencia profunda (los 3 primeros ejercicios). Solamente cuando me siento fuerte estoy en condiciones de hacer este trabajo de limpieza.
- Yo no enseño a estar bien. Enseño a autorrealizarse.
- Hay que mantener conciencia clara en todo momento.
- Buscamos ser queridos/as aceptadas/os, por las otras personas y por mí misma/o.
- Cuando me rechazo, me prohíbo la libertad de poder expresarme. Y esto genera culpabilidades, frustraciones, tensiones, etc.
- Es liquidar, no cambiar. La asimilación se produce automáticamente.
- Hay situaciones para las que se requiere comprensión. Y otras que lo que requieren es revivir y aceptar lo desagradable.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

## Antonio Blay

- Aceptar no es creer que algo está bien hecho. Puede ser que esté mal hecho. Aceptar es vivir a fondo, abrirme. Cuando yo me abro a la cosa desagradable, del fondo surge una capacidad de respuesta, asimilación y curación... casi milagrosa.
- Si yo acepto una situación, no quedará pendiente. Permitir que la angustia y el miedo se den, viviéndolas conscientemente. Pero tenemos el hábito de defendernos de lo desagradable y esto queda cristalizado.
- Si hablamos al inconsciente nos hará caso. Cuando el inconsciente ve que vamos en serio (todo yo) empieza a darme toda la información.

## II PARTE. HACIA EL YO CENTRAL

### 6. EL CENTRAMIENTO

El centramiento es aprender a vivir más y más centrado allí donde yo soy más yo mismo. La experiencia enseña que uno puede estar de maneras muy distintas viviendo la vida. Puede estar en una actitud muy exteriorizada, muy periférica, muy disparada; pero todos observamos que, cuando nos enfrentamos a una cosa que para nosotros parece realmente muy, muy importante, procuramos situarnos de una manera determinada para evitar que nuestra actitud sea equivocada.

Pone el ejemplo de cuando vamos por el campo y hemos de pasar por una zona peligrosa, toda nuestra atención y foco se centra en eso. También en otros aspectos de la vida.

En esos momentos, instintivamente todos estamos buscando vivir más centrados, vivir más desde el punto donde nosotros somos más nosotros mismos y, por lo tanto, desde donde manejamos mejor nuestras cosas.

Toda mi vida está fluyendo de unos centros, de unos focos profundos, y cuanto más yo aprendo a estar conscientemente cerca de estos focos, mayor sensación de autenticidad tengo y mayor eficacia en lo que estoy haciendo.

Nuestra vida es como una especie de abanico en el que hay un campo por un lado y un vértice por otro lado. La mente siempre está ocupada con la amplitud del campo, con las personas, con las situaciones, con las muchas ideas, con todo el abanico, todo el aspecto ancho, diríamos, de este triángulo. Pero, realmente, todo está funcionando desde el vértice. Del vértice está saliendo toda nuestra capacidad de comprensión, de sentimiento y de acción, y hasta el vértice llega toda la percepción del exterior. Es en el fondo, en este vértice, donde está teniendo lugar este misterio del existir. Todo lo demás es ya consecuencia, es manifestación de la periferia.

La esencia de la existencia está en el foco de donde está surgiendo. Este foco es allí donde yo soy más yo. Es donde, de momento, puedo vivir y descubrir más y más mi propia identidad. De hecho no es un solo foco, sino que es un eje en el que hay un centro mental, un centro afectivo, un centro de energía.

Instintivamente se tiende a valorar lo profundo como algo cualitativamente superior. Se trata, pues, de que yo aprenda a situarme voluntariamente, no porque las circunstancias lo provoquen, sino

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

simplemente por exigencia de autenticidad, de situarme más y más en este centro o en este eje donde yo soy yo.

Cuando yo aprendo a funcionar más desde el centro, adquiero libertad en relación con todo lo que es el campo y adquirir libertad quiere decir adquirir eficacia.

Si yo aprendo a estar situado en el centro de mi mente, y el centro de mi mente es allí de donde está surgiendo la capacidad de ver y de comprender, no en lo visto y en lo comprendido, sino en la capacidad misma, en el foco de visión y de comprensión, yo tendré una libertad total en relación con toda la información que hay en la mente y tendré una libertad y una agilidad total en relación con todos los procesos mentales de pensar, de recordar, de sacar conclusiones, etc.

De modo que funcionar conscientemente desde el centro es el requisito de la eficacia máxima, a la vez que es el requisito para que yo sea realmente yo y no mis cosas, no mis ideas, no mis emociones, no mis procesos físicos.

No debéis confundir esto con una actitud de control y rigidez. Es a través de la práctica que iréis aprendiendo a situaros sin tensión.

## **Ejercicio de centramiento:**

Debéis dedicar ratos a instalaros primero en el yo que contempla la respiración; que siente y contempla ese sentir del respirar. Pero lo importante no es tanto el sentir el respirar sino que yo me doy cuenta de eso. Es ser, como si dijéramos, un vigía consciente, lúcido, de lo que está pasando.

Luego situarnos en el nivel afectivo y evocar un sentimiento de amor, de alegría; pero sobre todo darme cuenta de que soy yo quien está sintiendo eso y ese yo está justo detrás o en el fondo de lo que siento.

Y luego lo mismo con la mente: yo que estoy mirando o prestando atención a mis ideas, o simplemente prestando atención, atención para ver, no sólo cosas sino también para ver conceptos, ver y entender. Y darme cuenta de que soy yo quien está ahí.

Consiste pues en un intento de ir hacia el fondo como identidad, en lugar de estar sólo desparramado hacia el campo que está surgiendo de ese fondo. Es aprender a situarse y a mantener eso todo el rato que uno pueda: yo que veo, yo que siento, yo que estoy funcionando físicamente: yo.

Veréis que se descubre como una conciencia de eje. Si uno está atento se descubre de un modo natural, y se caracteriza porque uno está viviendo más y más como un eje. Por un lado no se ata a nada, no se identifica con nada. Es decir que hay una soltura, y al mismo tiempo una disponibilidad para actuar con rapidez y eficacia en lo que sea. Son estos dos rasgos:

- No identificación, o sea, no dependencia. No quedas apegado a las cosas... Y, al mismo tiempo,
- Plena disponibilidad de ver, sentir y hacer.

Y estas dos cosas a la vez únicamente se da cuando uno está en el centro.

Es evidente que si uno tiene muchos problemas, preocupaciones, miedos, le costará mucho hacer esto. Primero uno tiene que atender al aspecto psicológico de los problemas y aclararse.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

**Antonio Blay**

Cuando uno consigue darse cuenta de que uno es uno en los tres aspectos, conviene permanecer un rato para fijar claramente esta conciencia del sujeto y, luego, al moverse, tratar de hacerlo con naturalidad pero manteniendo la conciencia de eje; que no sólo es un eje, sobre todo soy yo: yo soy el que hablo, yo soy el que siento, yo soy el que estoy aquí y ahora: yo.

No se trata de un yo importante ni no importante. Simplemente yo: una noción simple de identidad y de realidad. No se trata de ninguna especulación: se trata de la noción inmediata que surge cuando uno está funcionando desde lo que uno es aquí y ahora.

Éste es el trabajo de centramiento y eso debéis hacerlo varias veces al día. No queráis alargarlo. Se intenta y si sale bien, bien; si sale mal, pues nada, no pasa nada. Lo importante es el intento sincero, consciente; porque este intento y no el conseguirlo, es lo único que desarrolla, lo único que es realmente trabajo. Por lo tanto, no juguéis a conseguir resultados, jugad a jugar. Es el hecho de hacer lo bueno. El hecho de intentarlo es lo que realmente permite crecer y permite ir despertando. No es conseguir la meta para tener el premio. ¿Entendéis el principio del trabajo? En todo lo que os estoy explicando siempre es ese principio y no debéis convertir esto en otro yo ideal al que seguir persiguiendo.

En el centramiento sólo ha ventajas y muchas más de las que ahora digo. Es la clave de todo el trabajo. Realmente, es como la meta, la culminación de todo el trabajo que he explicado en días anteriores.

Una vez hecha la limpieza, una vez desarrollado el yo experiencia, entonces es desde el eje que yo estoy funcionando como una unidad, y en ese sentido aparece como una meta, como un logro; pero a la vez esto es un punto de partida para empezar un trabajo que va más allá. Pero, ya de por sí, eso cambiaría la vida de todo el mundo

Todo el trabajo, cualquiera que sea el enfoque, es trabajar el alcanzar el foco. Sea cual sea el fondo particular que cada tradición trabaje.

Yo os aconsejo que ese fondo sea en los tres niveles siempre, siempre; que allí donde se vea que cuesta más, le dediquéis una atención especial. Todo el mundo tiene una zona donde le cuesta mucho más profundizar, sentirse uno mismo allí; quiere decir que es la zona más conflictiva, donde hay más tensiones, donde hay menos paso libre.

Preguntas y Respuestas:

- Es el querer estar en un sitio lo que crea tensión. Aunque al principio, la única manera de llegar al centramiento es “queriendo”, hay métodos para no crear tensión.
- Es una actitud de estar, de estar yo, atento. Es aprender a vivirse conscientemente como sujeto. Allí donde yo me doy más cuenta de yo mismo. Es un exigirme estar donde uno es uno mismo. Y desde allí, vivir.
- Todo lo que vivo, todo lo que comprendo, todo lo que siento, sale de mí mismo.
- Los focos son, no sólo mi identidad, sino la fuetne de mi experiencia inmediata.

# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

## Antonio Blay

- Es descubrir que el sentido mismo y último de tu existencia, eres tú.
- Lo único que nos llevamos puesto es lo que somos.
- Cuando estás centrado/a, no puede funcionar el personaje. Es vivir el fondo mismo del yo-experiencia. Es volver a casa.
- Estar centrada/o es ser tu mismo/a. Y el ver en perspectiva es una consecuencia.
- En el sitio donde estás centrada/o no hay ideas.
- Recomiendo empezar por lo físico. Es más fácil y estamos más acostumbradas/os. Además, prepara el terreno porque tranquiliza lo emocional. Y, a su vez, ese amor prepara para hacerlo en lo mental, que también queda más calmado.
- No es aconsejable hacer el centramiento tumbada/o, para no asociarlo con actitud pasiva. Luego se puede hacer en cualquier postura.
- No es pensar, es ser, es estar...
- Nunca hay que intentar repetir el trabajo que se hizo el día anterior. Es en el AHORA. Porque si no, adquirimos un nuevo condicionamiento. Es estar plenamente presente.
- Se descubre que todo lo demás es la expresión de alguien. Y si no estamos centrados, confundimos a ese alguien con la idea que tenemos de nosotros/as mismas/os.
- Cuando te despistes, alteres o surja algo no deseado, date cuenta de quién está viviendo eso: tú.
- La relajación es aflojar. El centramiento es ser tú mismo. Por eso no se debe confundir con meditación-relajación.
- Las emociones te sacan del centramiento (es una Reacción). El sentimiento, algo que surge del fondo naturalmente, te ayuda a centrarte.
- Hay que evitar la autoridad. Procura poner afecto e interés-simpatía-gusto. Y todo tenderá a obedecerte. Es el mismo modo de manejar a un niño que tenga la tendencia de rebeldía. Si no lo hacemos así, por una cuestión de rechazo a la autoridad, también la interior, habrá una reacción en contra.
- La voluntad: va desde fuera hacia dentro. Mandatos.
- El trato a nuestro Inconsciente es el mismo que el trato con un niño/a. Inconsciente es el nombre que damos al psiquismo infantil que no ha madurado.



# SER. Curso de psicología de la autorrealización (extracto)

## Antonio Blay

- No confundamos lo habitual (con los condicionamientos) con lo natural (referido al funcionamiento psicológico). Por eso se necesita una reeducación muy exigente para volver a lo natural. De hecho, sólo podemos poner como ejemplos de natural, situaciones muy extremas.
- No quieras cambiar las experiencias, es estar atenta/o a quien tiene las experiencias.
- Busca a ese/a que se da cuenta que estás aquí y ahora.
- Tu reacción interna no eres tú. Tú eres quien se está dando cuenta de esa reacción.
- No se puede captar lo que es “ser sí mismo” desde la mente. Es innato, no es adquirido. Has de ir más allá de las descripciones. La vivencia directa de uno/a misma/o está más allá de las palabras. Llega un momento en que no se puede describir con palabras.
- El camino de lo infinito pasa por el centro de lo individual. La verdadera unidad con las/os demás pasa por el centro, viviéndome a mí mismo/a desde el centro.
- Soltando lo poco que soy, es cuando se produce el despertar de todo, la conciencia.
- Hasta que yo sólo sea un punto de conciencia y lucidez, no podré ser unidad con el cosmos.
- Si no vives la negación de lo particular, no vivirás la afirmación de lo universal.
- Nunca has tenido nada. Sólo la idea o ilusión de tener.