

TXEMI SANTAMARÍA

LA INTERIORIDAD
UN VIAJE AL CENTRO DE NUESTRO SER

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2013

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	13
INTRODUCCIÓN	19
I. FUNDAMENTOS TEOLÓGICOS: HACIA UNA CONSTRUCCIÓN	
UNITARIA DE LA REALIDAD	27
1. Punto de partida	27
1.1. Vivir en un mundo roto	27
1.2. Caín, Noe y Babel: ruptura de la realidad	30
1.2.1. Caín y Abel: la ruptura con el hermano	31
1.2.2. El diluvio universal: la ruptura con el cosmos.	33
1.2.3. La torre de Babel: la ruptura con Dios.	35
2. Principio cosmoteándrico y Trinidad	38
2.1. Dios, cosmos y ser humano: el triple eco de la realidad	38
2.2. Teoría de sistemas y pensamiento sistémico.	43
2.3. La intuición cosmoteándrica: la estructura trinitaria de la realidad.	47
2.3.1. Dimensión divina	49
2.3.2. Dimensión humana	51
2.3.3. Dimensión cósmica	53

2.4. La experiencia del tiempo: la tempiter- nidad	54
2.5. La Trinidad Radical	56
2.5.1. La desontologización de Dios: la divergencia entre Dios y el Ser . .	56
2.5.2. El camino hacia el nuevo paradigma: Dios es comunión	60
2.5.3. Claves para una ontología trinitaria	64
2.5.4. La Trinidad Radical	65
2.5.4.1. El Padre	68
2.5.4.2. El Hijo	68
2.5.4.3. El Espíritu	70
II. LA REVOLUCIÓN ANTROPOLÓGICA: JUNG, ASSAGLIOLI Y GENDLIN	73
1. Carl Gustav Jung: el maestro del mundo interior	73
1.1. Acercamiento psico-biográfico	73
1.2. Ruptura con Freud y proceso de indivi- duación	76
1.3. Modelo antropológico	78
1.4. Dos conceptos fundamentales: inconsciente colectivo y sincronicidad . . .	80
1.4.1. El inconsciente colectivo y los arquetipos	80
1.4.2. Sincronicidad	83
1.5. El proceso de individuación	85
2. Roberto Assaglioli: la Psicósíntesis	92
2.1. Acercamiento psico-biográfico	92
2.2. La Psicósíntesis	93
2.3. El proceso de la Psicósíntesis	98
2.3.1. El paso de lo inconsciente a lo consciente	98
2.3.2. Etapas del proceso	98

3.	Eugene Gendlin: el Focusing.	100
3.1.	Acercamiento psico-biográfico.	100
3.2.	El experiencing y la sensación sentida. . .	102
3.3.	Un modelo del proceso de vida	104
3.4.	Bases filosóficas y psicológicas.	106
3.5.	Principios básicos.	108
3.6.	La tendencia actualizante.	110
3.7.	La importancia del significado.	111
4.	Conclusiones	112
III. MISTAGOGÍA DE LA INTERIORIDAD: UN VIAJE AL CENTRO		
DE NUESTRO SER.		117
1.	Introducción	117
2.	Dos guías en el proceso: meditación y Focusing	118
2.1.	La meditación.	118
2.2.	El Focusing.	122
2.2.1.	Los seis pasos del Focusing	123
3.	Una propuesta mistagógica.	126
3.1.	Los contornos del yo.	127
3.1.1.	Cuerpo.	128
3.1.2.	Psique	130
3.1.3.	Espíritu	131
3.2.	La apertura al tú.	132
3.2.1.	Cuerpo.	132
3.2.2.	Psique	134
3.2.3.	Espíritu	137
3.3.	El nosotros: la experiencia de la unidad .	138
3.3.1.	Cuerpo.	138
3.3.2.	Psique	140
3.3.3.	Espíritu	141
4.	Criterios de discernimiento.	143
4.1.	Vivir el aquí y el ahora	143
4.2.	La apertura a la alteridad.	144
4.3.	La experiencia del comienzo nuevo.	146

4.4. La gracia de la paz	148
4.5. La experiencia de la comunión	148
4.6. La vuelta a las plazas	149
IV. CONCLUSIÓN.	151
BIBLIOGRAFÍA	157
1. Parte teológica	157
2. Parte antropológica	159
3. Parte mistagógica	161

PRESENTACIÓN
Un cuento para empezar...
La ciudad de los pozos¹

Esta ciudad no estaba habitada por personas, como todas las demás ciudades del planeta. Esta ciudad estaba habitada por pozos. Pozos vivientes... pero pozos al fin. Los pozos se diferenciaban entre sí, no solo por el lugar en el que estaban excavados sino también por el brocal (la abertura que los conectaba con el exterior). Había pozos pudientes y ostentosos con brocales de mármol y de metales preciosos; pozos humildes de ladrillo y madera y algunos otros más pobres, con simples agujeros pelados que se abrían en la tierra.

La comunicación entre los habitantes de la ciudad era de brocal a brocal y las noticias cundían rápidamente, de punta a punta del poblado. Un día llegó a la ciudad una "moda" que seguramente había nacido en algún pueblecito humano. La nueva idea señalaba que todo ser viviente que se precie debería cuidar mucho más lo interior que lo exterior. Lo importante no es lo superficial sino el contenido.

Así fue como los pozos empezaron a llenarse de cosas. Algunos se llenaban de joyas, monedas de oro y piedras preciosas. Otros, más prácticos, se llenaron de electrodomésticos y aparatos mecánicos. Algunos más optaron por el arte

1. Tomado de: Jorge BUCAY, *Cuentos para pensar*, Integral, Barcelona, 2004, pp. 101-106.

y fueron llenándose de pinturas, pianos de cola y sofisticadas esculturas posmodernas. Finalmente, los intelectuales se llenaron de libros, de manifiestos ideológicos y de revistas especializadas.

Pasó el tiempo... La mayoría de los pozos se llenaron a tal punto que ya no pudieron incorporar nada más. Los pozos no eran todos iguales así que, si bien algunos se conformaron, hubo otros que pensaron que debían hacer algo para seguir metiendo cosas en su interior... Uno de ellos fue el primero. En lugar de apretar el contenido, se le ocurrió aumentar su capacidad ensanchándose. No pasó mucho tiempo antes de que la idea fuera imitada, todos los pozos gastaban gran parte de sus energías en ensancharse para poder hacer más espacio en su interior.

Un pozo, pequeño y alejado del centro de la ciudad, empezó a ver a sus camaradas ensanchándose desmedidamente. Él pensó que si seguían ensanchándose de tal manera, pronto se confundirían los bordes y cada uno perdería su identidad... Quizás a partir de esta idea se le ocurrió que otra manera de aumentar su capacidad era crecer, pero no a lo ancho sino hacia lo profundo. Hacerse más hondo en lugar de más ancho.

Pronto se dio cuenta que todo lo que tenía dentro de él le imposibilitaba la tarea de profundizar. Si quería ser más profundo debía vaciarse de todo contenido... Al principio tuvo miedo al vacío, pero luego, cuando vio que no había otra posibilidad, lo hizo.

Vacío de posesiones, el pozo empezó a volverse profundo, mientras los demás se apoderaban de las cosas de las que él se había deshecho... Un día, el pozo que crecía hacia adentro tuvo una sorpresa. Dentro, muy adentro, y muy en el fondo encontró ¡agua! Nunca antes otro pozo había encontrado agua.

El pozo superó la sorpresa y empezó a jugar con el agua del fondo, humedeciendo las paredes, salpicando los bordes y por último sacando agua hacia fuera. La ciudad nunca había sido regada más que por la lluvia, que de hecho era bastante escasa, así que la tierra alrededor del pozo, revitalizada por el agua, empezó a despertar.

Las semillas de sus entrañas, brotaron en pasto, en tréboles, en flores, y en tronquitos endebles que se volvieron árboles después... La vida explotó en colores alrededor del alejado pozo al que empezaron a llamar 'El Vergel'.

Todos le preguntaban cómo había conseguido el milagro.

—No es ningún milagro —contestaba el Vergel— hay que buscar en el interior, hacia lo profundo... Muchos quisieron seguir el ejemplo del Vergel, pero desandaron la idea cuando se dieron cuenta de que para ir más profundo debían vaciarse.

Siguieron ensanchándose cada vez más para llenarse de más y más cosas... En la otra punta de la ciudad, otro pozo, decidió correr también el riesgo del vacío... Y también empezó a profundizar...

Y también llegó al agua... Y también salpicó hacia fuera creando un segundo oasis verde en el pueblo...

—¿Qué harás cuando se termine el agua? —le preguntaban.

—No sé lo que pasará —contestaba—. Pero, por ahora, cuanta más agua saco, más agua hay.

Pasaron unos cuantos meses antes del gran descubrimiento.

Un día, casi por casualidad, los dos pozos se dieron cuenta de que el agua que habían encontrado en el fondo de sí mismos era la misma... Que el mismo río subterráneo que pasaba por uno inundaba la profundidad del otro.

Se dieron cuenta de que se abría para ellos una nueva vida. No sólo podían comunicarse, de brocal a brocal, superficialmente, como todos los demás, sino que la búsqueda les había deparado un nuevo y secreto punto de contacto.

La comunicación profunda sólo la consiguen entre sí, aquellos que tienen el coraje de vaciarse de contenidos y buscar en lo profundo de su ser lo que tienen para dar...

Este sencillo pero sugerente cuento es la puerta de entrada a esta reflexión sobre la interioridad. Es un tema que me apasiona y que recoge dos de mis grandes inquietudes personales y profesionales. A ellas he dedicado gran parte de mi tiempo y esfuerzo estos últimos años y, a buen seguro, seguiré dedicándoselo en el futuro. Por un lado, el campo de la espiritualidad y la teología. Es el ámbito de lo indecible, de lo que nos trasciende. También, por ello, es el campo de lo que nos atrae y nos fascina. Por otro lado, el mundo de la psicología, el mundo interior del ser humano. La mirada proyectada a lo más profundo de las personas nos hace descubrir “obras de arte”, nos sumerge en un océano lleno de matices, colores y texturas. Así somos las personas.

Quiero agradecer a la Diócesis de Bilbao la experiencia compartida en algunas de sus instituciones, mi trabajo dentro de ellas me ha ayudado a profundizar en esta reflexión sobre la interioridad. Por un lado, agradezco al Instituto Diocesano de Teología y Pastoral la posibilidad de integrar el binomio realidad pastoral y reflexión teológica.

Por otro lado, agradezco al Centro de Orientación y Terapia Familiar, Lagungo, la posibilidad de penetrar en el mundo interior de las personas. La psicoterapia me ha acercado al “núcleo sagrado” de cada una de las personas que han pasado y siguen pasando por este centro.

Agradezco especialmente a las personas que trabajan en ambas instituciones, compañeros y compañeras, amigos y amigas con los que he compartido y comparto inquietudes y esperanzas.

Tampoco quiero olvidarme del Instituto Español de Focusing donde he encontrado las herramientas para desarrollar una psicoterapia experiencial, una psicología centrada en la persona, en la que ésta se convierte en la auténtica protagonista de su proceso de desarrollo. También mi agradecimiento a la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, donde he descubierto la corriente transpersonal que integra mística y psicoterapia.

Por último, mi más cálido agradecimiento a la comunidad Sal y Luz. Agradezco también a Estrella Moreno Laíz, Roberto Casas, Miguel Ramón Viguri y Tomeu Barceló su colaboración en esta obra, leyendo alguna de sus partes y haciéndome llegar sugerencias. Especialmente mi gratitud a Javier Melloni por su colaboración en todo este trabajo.

INTRODUCCIÓN

Durante muchos años la división realizada por la filosofía y la teología clásica entre mundo natural y mundo sobrenatural dio lugar a un marcado dualismo. El ser humano era presentado como una realidad perteneciente al plano terrenal frente a la dimensión sobrenatural, propia de la divinidad. La fenomenología religiosa acrecentó este dualismo presentando la imagen de un Dios trascendente, alteridad absoluta del ser humano.

Este modelo generó una distancia irreductible entre sujeto humano y divinidad, y tuvo consecuencias en los campos de la espiritualidad y la pastoral. Dios era buscado, fundamentalmente, como realidad externa al sujeto, como heteronomía.

La base de este dualismo estaba en el modelo de conocimiento cartesiano, en el que se daba una separación irreductible entre el sujeto cognoscente y el objeto conocido, entre hombre, Dios y mundo. Bajo este paradigma epistemológico el yo se convertía en una “sustancia”, en un objeto pensado y todo el proceso de conocimiento era reducido al modelo mental del conocer, un modelo que dicotomiza y fracciona la realidad. El yo del sujeto de la modernidad, de este modo, quedaba convertido en un yo autolimitado, exiliado de la raíz de su propio ser. Un yo que, así interiormente dividido, se vuelve divisor de toda

la realidad que analiza. Este yo, finalmente, acaba generando una cultura y una religión fragmentada que dificulta hasta límites insospechados la experiencia de encuentro auténtica con el sí mismo, con el mundo y con la divinidad.

Durante un largo tiempo fue éste un modelo válido en una sociedad, la europea occidental, en la que la tradición cristiana se postulaba como la hegemónica. Los sujetos nacían en un contexto religioso y cultural que desembocaba, la mayor parte de las veces, en la experiencia del Dios cristiano. La familia, la escuela y la parroquia eran “afluentes” que llevaban al “río” de la experiencia cristiana.

Con la irrupción de la modernidad, y el aporte de los filósofos de la sospecha, la sociedad occidental se emancipa del liderazgo que hasta ese momento había ejercido en Europa la tradición cristiana. Se inicia el proceso de secularización con el que la modernidad reivindica una razón independiente de la religión. Se asiste al proceso que Martin Buber denominó *eclipse de Dios*, donde la religión se reduce al espacio de lo privado y se instala en la sociedad el fenómeno de la increencia.

Todos los pronósticos sociológicos auguraban la desaparición de Dios, el declinar de la religión a medida que la modernidad se fuese instalando de forma progresiva. Pero, después de un largo tiempo, la propia sociedad moderna descubre los límites de su propio proyecto: la escuela de Frankfurt, entre otras, desenmascara las limitaciones de una razón instrumental que se ha convertido en un fin en sí misma. La modernidad descubre que los ideales modernos de libertad, igualdad y fraternidad siguen quedando muy lejos en su realización social. Se está en los albores de la posmodernidad, un nuevo tiempo hace su aparición.

Con la posmodernidad la religión recupera su importancia en la sociedad y en la vida del sujeto, pero es una religión con nuevos rasgos, una religión desinstitucionalizada, donde lo experiencial pasa a primer plano y donde se prioriza lo individual frente a lo comunitario. Se produce un “desplazamiento de lo sagrado”, surgen nuevas formas religiosas. El pluralismo cultural y religioso aparece como un signo propio de esta cultura postmoderna.

En este nuevo estadio cultural y religioso urge trascender el modelo epistemológico cartesiano y situar al sujeto no ya en un mundo fragmentado y disociado, sino en una clave de comunión. La intuición, en este campo, que puede revolucionar el pensamiento contemporáneo viene a apuntar que sujeto y objeto forman una unidad indisoluble: el sujeto está siendo configurado por la realidad que supuestamente pretende observar y describir; y el mundo que le configura, a su vez, está siendo constituido por él. La experiencia de la unidad, o la experiencia de la no dualidad, es la puerta que posibilita al sujeto la experiencia de encuentro con su dimensión más esencial. Este encuentro con el sí mismo ejerce en el propio sujeto un doble efecto, por un lado le impele a niveles más profundos de su propia esencia, por otro lado, le ensancha horizontes abriéndole a una relación con el mundo y con Dios desde el amor y la autenticidad. Este doble movimiento de *énstasis*, hacia dentro, y *éxtasis*, hacia fuera, es lo que configura a la persona en toda su plenitud.

En este proceso el acercamiento a Dios se realiza como camino mistagógico, como un descubrimiento progresivo por parte del sujeto de la propia esencia divina que le habita y le constituye. Hay apertura al “Yo soy” no-dual, al Ser no objetivado ni objetivable, sólo accesible desde la experiencia vital, a la Realidad atemporal e ilimitada de Lo-que-Es. En ese instante el sujeto comien-

za a vivir Lo-que-Es, profunda bondad, mirada limpia que diluye las sombras presentes en su ser. El sujeto se descubre habitado interiormente por la esencia divina.

De este modo, la interioridad se convierte en un proceso mistagógico porque introduce en la realidad como Misterio, y así ofrece respuesta al auténtico reto de la evangelización en este siglo XXI: la unión del conocimiento de Cristo, la humanización y el crecimiento personal.

Esta es la propuesta que se ofrece en las siguientes páginas: alumbrar una acción evangelizadora que conduzca al sujeto a la interioridad y, de ese modo, a la experiencia de Dios, una experiencia que toca el corazón de la persona y que, por tanto, hace posible su transformación. El punto de partida son las aportaciones que la filosofía de la no-dualidad, el *vedanta advaita*, ofrece, así como de los autores que han desarrollado este paradigma proveniente de Oriente y que con estas claves han reinterpretado la tradición cristiana occidental. También los aportes de la psicología transpersonal serán la base sobre la que edificar esta propuesta mistagógica.

En el primer capítulo se ofrece la fundamentación teológica y bíblica de esta filosofía de la no-dualidad. Raimon Panikkar es el autor que simboliza el puente entre Oriente y Occidente. Su experiencia de fe cristiana, a lo largo de su experiencia vital, ha sido enriquecida con las aportaciones de otras tradiciones religiosas, fundamentalmente orientales. De este modo, su propuesta teológica es un diálogo permanente entre las religiones denominadas proféticas, en su caso fundamentalmente la cristiana, y las oceánicas o místicas. La filosofía no-dual nos acerca al *principio cosmoteándrico*, una construcción de la realidad unitaria en la que ser humano, Dios y cosmos forman una unidad indivisible, aunque diferenciable. Esta concepción triádica de la realidad, este macrocosmos, se

corresponde con las tres dimensiones fundamentales del ser humano, un microcosmos formado por cuerpo, psique y espíritu que, enlazando con la más genuina tradición bíblica, es descubierto como unidad fundamental. También todo el cosmos participa de esta dimensión triádica de la realidad, y todo ello porque lo que es está constituido en su esencia fundamental por la divinidad, un Dios trinidad que es fundamento esencial de toda la realidad. Es la Trinidad radical: el Padre, que es esencia de toda la realidad; el Hijo, lo que es y existe; y el Espíritu, el dinamismo que posibilita esta *perichoresis* trinitaria.

En el segundo capítulo, de la mano de las aportaciones del enfoque centrado en la persona y la psicología transpersonal, se profundiza en los dinamismos antropológicos fundamentales. Carl G. Jung, Roberto Assagioli y Eugene Gendlin rompen con la visión mecanicista propia de la psicología conductual y psicodinámica, y descubren al ser humano en todo su potencial de crecimiento. La psicología transpersonal, o cuarta fuerza en el mundo de la psicología, integra en su objeto de estudio las tres dimensiones del ser humano, ya no sólo se pone atención en la dimensión corporal y emocional, sino que se integra la espiritual. Aunque esta dimensión espiritual no se corresponde exactamente con tradición religiosa alguna para los autores de esta corriente psicológica, los aportes de esta ciencia son de un inestimable valor para la práctica pastoral.

Jung nos acercará al dinamismo inherente a la interioridad humana, al ser humano como realidad llamada a la individuación y a su plenificación. Assagioli continuará con la tarea iniciada por Jung y descubrirá la dimensión espiritual existente en la persona. Finalmente, Gendlin completará esta tríada de autores aportando la conciencia corporal como la característica esencial de la

experiencia humana. La vida de los organismos es interacción permanente y ese caudal de experiencia orgánica es recogido de forma holística por el cuerpo.

La psicología transpersonal establece una síntesis entre la psicoterapia occidental y la mística oriental, integrando estas dos visiones y, de este modo, trascendiéndolas. En Occidente se sostiene que el principal constituyente de la realidad es la materia, siendo vista la conciencia como un epifenómeno de los procesos materiales, especialmente de los procesos cerebrales. En Oriente, a su vez, se considera que lo esencial es la conciencia, siendo la materia un derivado de ésta. La física cuántica ofrecerá un modelo que ayude a integrar ambas concepciones, describiendo una realidad toda ella interconectada y cohesionada, en la que ya no sólo cada parte del universo está interconectada con las otras, sino que llega a estar contenida en cada una de sus partes, porque todo es causa de todo.

La psicología transpersonal, además, no sitúa el estado de vigilia como un estado de conciencia óptimo, sino que se centrará en los llamados “estados superiores de conciencia”. En estos estados se llega a una sensibilidad y claridad perceptiva mayor; se integran elementos oscuros de la personalidad, como miedos y aversiones, y se establece una conexión mayor con el yo profundo. Se trasciende la identidad menor, el ego, y hay apertura a la dimensión espiritual de la persona y a la experiencia mística.

Dentro de los distintos niveles de conciencia identificados por autores de esta corriente transpersonal la conciencia de unidad es el último nivel de la escalera de la evolución, nivel en el que el ser humano se siente identificado con el universo y con Dios. De este modo, la individualidad se disuelve en una unicidad universal, se eliminan todos los dualismos y la persona se abre a una experiencia de amor y comprensión que posibilita el fluir de lo que es.

Finalmente, en el tercer capítulo se ofrece una propuesta mistagógica. El objetivo es trazar itinerarios que ayuden a una práctica pastoral, una práctica que una evangelización, humanización y desarrollo personal, y sobre todo, que ayude a la persona a la experiencia de Dios. Todavía hoy sigue resonando con fuerza esa intuición de Karl Rahner que postulaba la imposibilidad de ser cristiano en el siglo XXI sino era a partir de la experiencia mística. Esta intuición se ha grabado en todas las reflexiones de la teología pastoral, aunque las dificultades se siguen manteniendo en el campo de la praxis. Los planes pastorales siguen poniendo el énfasis en la centralidad de la experiencia de Dios en el sujeto, la vinculación efectiva que supone el encuentro con el Misterio que abre a una nueva realidad perceptiva. Pero todavía hoy se está a falta de unos hitos que balicen este recorrido hacia Dios en nuestro contexto secularizado. Parece que el reencuentro con el Dios cristiano sólo será posible si se impulsa una pastoral auténticamente mistagógica, que acompañe al sujeto postmoderno en una auténtica iniciación al Misterio.