

El amor, base fundamental del ser saludable**Marlene Montes, Enf., Ph.D.*****RESUMEN***Este artículo permite reflexionar en la importancia del amor, a partir del autoconocimiento como base fundamental para el ser saludable.*

Palabras claves: Amor. Salud. Autoconocimiento. Ser saludable.

Podemos decir que se comparte el amor, así como se comparte el conocimiento, pero sólo se puede compartir aquello que se posee¹. Nadie amará recta y adecuadamente a los demás si antes no se ama a sí mismo con el amor verdadero y esencial que implica autoestima. El amor auténtico por nosotros mismos impulsa a amar más y mejor a todos los que conviven en el universo del hombre. Así, amarse a sí mismo es estimarse, procurar el conocimiento de sí en la propia vida y buscar la auténtica realización personal por medio de todo lo que se hace y se vive en la vida, día tras día. Amarse uno mismo, es luchar por descubrir y mantener la individualidad, no el “individualismo”; significa, además, disciplina personal e interés y respeto genuino por uno mismo².

Por eso, si se hace algo a alguien, esperando retribución o un acto bondadoso a cambio, no se hace por amor; lo que se intenta es hacer un negocio o intercambio; sólo podemos amar cuando nos amamos, a partir del autoconocimiento y aceptación de tal como somos. No se puede permanecer sentados, esperando que alguien nos ame; antes debemos amarnos a nosotros mismos, tomar la iniciativa y comenzar el flujo del amor para así activar nuestra consciencia amorosa. Por tanto, el autoconocimiento es el camino para una vida más consciente, más amplia, en términos de una percepción más objetiva del carácter

y del significado de nuestra existencia y la existencia de las personas que nos rodean. Así veremos que las experiencias cotidianas de la vida y las crisis ocasionadas se constituyen en nuevas fases de crecimiento, más comprensibles y significativas.

REFLEXIONANDO ACERCA DEL AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es el resultado de un estado de conciencia de sí que permite la sintonía con la situación global que nos envuelve, con las personas a nuestro alrededor y con el ambiente del aquí y ahora, como un todo. Es una de las más antiguas tentativas hechas por el hombre de encontrar el orden oculto dentro de sí mismo y por detrás o dentro del aparente caos que existe en el mundo³.

El ser humano lucha por conseguir un equilibrio en sus planos emocionales, éticos, cognoscitivos... pero la mente humana, por otra parte, en sus dimensiones “consciente” e “inconsciente”, lucha por alcanzar una armonía en lo más profundo del ser.

El conocimiento de sí debe asumir cierto tipo de polaridades que se manifiestan tanto en la dimensión ética como “bueno”, “malo”, “culpable”, “inocente”, como en el campo emocional, pues con frecuencia ocurre una reacción muy fuerte de agrado, desagrado, repulsión, simpatía, etc.⁴ ante ciertas cualidades de otras

personas o situaciones específicas; esas reacciones irracionales y emocionales son dirigidas a personas y circunstancias en las cuales encontramos tales cualidades. En el proceso del autoconocimiento hay que tener en cuenta, además, aquellas situaciones antitéticas que se han llamado “pulsiones de vida y de muerte”. La primera es cambio, afirmación vital, iniciativa, creatividad; la segunda es estancamiento, retroceso, inactividad... De manera que estudiando nuestras propias reacciones ante el mundo externo, se puede aprender mucho acerca de nosotros mismos. Todas las personas, cosas y circunstancias con las cuales nos sentimos emocionalmente ligados están relacionados con nuestra psique personal.

Una de las peculiaridades de la cultura y manera de pensar occidentales, es localizar todo el entorno aparte y fuera de nosotros mismos y tratar los eventos como independientes u “ocasionalmente dependientes” de lo que está ocurriendo en nuestra psique. De hecho, nosotros formamos parte del entorno y por tanto el autoconocimiento ayuda a conocer lo que nos rodea y las acciones y actitudes de nuestros congéneres.

“El ser humano subjetivo tiene una importancia y un valor que son fundamentales; no importa como pueda ser llamado o evaluado, ante todo es un ser humano y no una máquina... una colección de hilos formados por estímulos y reacciones, un ‘objeto’³. Así, estar vivo en calidad de ser humano,

* Profesora Emérita, Directora Escuela de Enfermería, Facultad de Salud, Universidad del Valle, Cali, Colombia.

para el autoconocimiento significa tener un inventario de los talentos, potencialidades de sentimiento, pensamiento y acción; crecimiento, evolución y declinio, e interacción con varias condiciones ambientales... además de la variedad de experiencias que puedan tener, y su lugar significativo en el universo”⁵.

BASES PSICOLÓGICAS DEL AUTOCONOCIMIENTO

Según la teoría de Jung sobre los tipos psicológicos, la personalidad y el comportamiento pueden ser entendidos en cuatro funciones distintas: pensamiento, sentimiento, sensación e intuición, las cuales se pueden resumir así:

La psique humana. “En sensación se incluye todas las percepciones realizadas con los órganos de los sentidos; por pensamiento, se entiende la función de conocimiento intelectual y la formación de conclusiones lógicas; sentimiento es una función de evaluación subjetiva; y como intuición se considera la percepción por medio del inconsciente o la percepción del contenido inconsciente”⁶ (Figura 1).



■ Racional, evaluador y formador de juzgamiento
 ■ Irracional, actuando con lo que es proporcionado

Figura 1. La psique humana

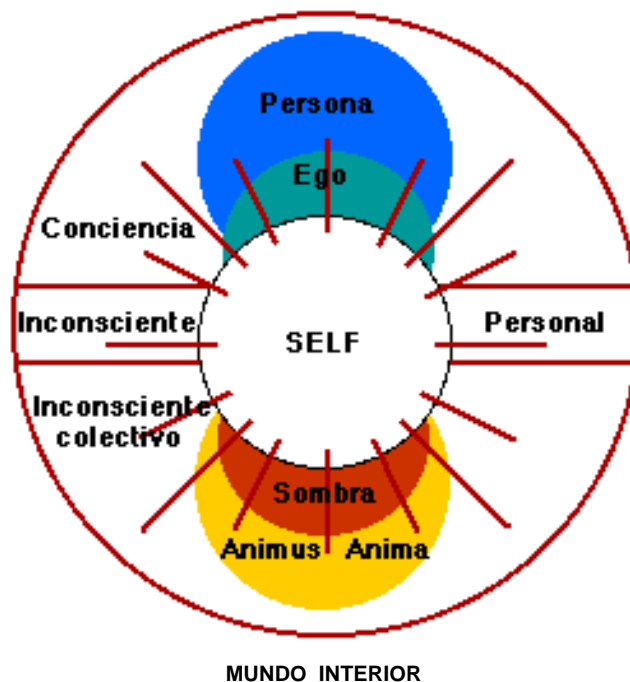
Es decir:

- Podemos determinar la presencia de algo o sea *percibir*. La confianza está en las observaciones individuales que hacemos a través de los sentidos.
- Podemos *pensar* o determinar qué es lo que percibimos con el propósito de adaptarlo a nuestro propio cuadro mental de la realidad.
- Podemos *sentir*, significa que podemos prestar atención a los sentimientos de placer, empatía o de antipatía y de rechazo, ocurridos por alguna causa y usarlos para decidirnos a aceptarlos o rechazarlos.
- Podemos confiar en la *intuición* o en otras palabras, podemos “saber” de alguna forma irracional de dónde llegó algo y para dónde será conducido; es decir, mirar por detrás de su apariencia externa. La función psicológica denominada “intuición” es más un abordaje

consciente de la vida diaria, donde el individuo se sumerge, sin reflexión, en la corriente de acontecimientos y se deja llevar por ella; la percepción e intuición son funciones irracionales, mientras que el pensamiento y sentimiento, aparecen como funciones racionales (evaluadoras). Cada uno de nosotros posee los cuatro elementos, que son necesarios para un desarrollo equilibrado de la personalidad.

ESTRUCTURA DE LA PSIQUE SEGÚN JUNG

El ser humano posee un impulso innato (en el sentido arquetípico) de ser “él mismo”, de percibirse a sí mismo y alcanzar el autoconocimiento. Podemos considerar lo que Carl Jung llama “self” o punto central de referencia entre los muchos elementos que componen nuestra estructura



MUNDO INTERIOR

SELF = Alma o yo, o psique, o yo superior, o fuente interior...

Figura 2. Estructura de la psique según Jung

psíquica; es una realidad por encima y lejos del ego consciente, que alcanza no sólo la parte consciente de la psique, sino también su parte inconsciente. El contenido inconsciente del “self” dentro de la psique significa que nunca podemos conocerlo totalmente, pero sí podemos sentirlo. La única parte del “self” que podemos conocer es el ego, o sea la parte consciente (Figura 2).

El “self” ejerce una especie de balance o compensación en el conflicto entre lo interno y lo externo y es la expresión completa más próxima de lo que llamamos “individualidad”. El “self” ya recibió nombres como “Dios en nosotros”, “fuego central” “centella” o “fuerza vital”; él se difunde por toda la psique sin existir como una unidad independiente; no es sólo el centro sino también la circunferencia que rodea el consciente y el inconsciente. Es el centro de la totalidad psíquica, de la misma forma que el ego es el centro de la consciencia. El “self” es indivisible y todo está contenido en él⁷.

A partir de la definición del “self” como conteniendo la totalidad de la psique humana, podemos concluir que, en esencia, él corresponde al individuo como un todo. Alcanzamos la consciencia con el ego porque éste es la parte consciente del “self”. El ego es definido por Carl Jung como un complejo de imágenes que, para la persona en cuestión, forma el centro de su campo de consciencia y parece ser poseedor de una gran parte de su continuidad e identidad interiores. Puede ser entendido como el centro de la consciencia, el YO dentro de nosotros, aquella parte con la cual nos identificamos conscientemente. El ego (o consciente) puede sentir la unidad del “self”, pero tiene dificultad de comprender esta unidad en forma lógica. La palabra *yo*, sirve para

autoidentificarnos, al mismo tiempo que estimula el ego afirmándolo; por tanto, desidentifica las personas, separándolas, mostrando diferencia. Es ahí que nace la palabra “egoísmo”.

Para alcanzar este punto, la persona necesita del autoconocimiento, para comprender el *yo* como autoafirmación pura, lo que es correcto, y el *yo* olvidándose de los otros, el que se transforma en error, llevando generalmente al egoísmo. Según Jung⁷ el concepto de “individuo”, resulta del proceso por el que la persona se vuelve un ser pleno de forma progresiva, unificado, el cual incluye el Universo y como consecuencia, hay una expansión gradual de la consciencia del ser, una capacidad siempre mayor de la personalidad consciente en reflexionar el “self” integral.

Conciencia “... es el unir contenidos psíquicos con el ego en la medida que son vividos por aquel ego. Cuando estas ligaciones con el ego, no son vividas como tales, son inconscientes. Conciencia es la función o actividad que mantiene la relación entre los contenidos psíquicos y el ego”⁸; por tanto, es muy diferente del ego. La consciencia filtra la información que nos es suministrada por el mundo externo, forma la totalidad de las relaciones con las cuales una persona se identifica, reconoce y recuerda, e incluye su ego a través de la actividad de su consciencia, abordada de otra forma; representa también, nuestro impulso en dirección a la autointegración.

En consecuencia, la información que llega del exterior es primero filtrada por el factor psíquico que está en nosotros y que llamamos consciencia, antes de ser asimilada por el ego, donde puede contribuir para el autoconocimiento. El proceso de conscientización envuelve evaluación y reflexión y ayuda a una persona para

que tenga más percepción de su naturaleza interior. Esto significa, de hecho, que ella aprende a mirar el carácter universal subyacente, a través de su forma individual humana. Esto, a su vez, hace posible que se consideren otras formas individuales de humanidad y formas colectivas como culturas y religiones, que hacen la base de nuestra manera de vivir. Conscientización en el sentido más profundo, significa una descubierta interna de Dios, es “volcarse para sí mismo”⁸.

Persona, es una máscara de la psique, la que simula tener individualidad, de manera que convence a sí misma y a los otros que es un individuo, aunque en verdad, toda situación es apenas una inteligente escena en la cual los diálogos son dichos por la psique colectiva... La persona es un acuerdo entre el individuo y la sociedad acerca de cómo una persona se debe conducir; ella tiene su propio nombre, usa un título, ocupa una posición, y es esa, aquella o la otra persona.

También ciertas características mentales, sociales y peculiares del modo de vestirse, de portarse, su estilo usual, máscaras, o disfraces que se ajustan a los mundos interno y externo. La máscara se puede adaptar al rostro que está por detrás; muchas veces se vuelve permanente, fija, y retirarla produce dolor⁹. Cuando una persona se identifica con su máscara, ella no finge la situación, ella está convencida que es la situación, ella comparte “su identidad psíquica” con la identidad existente en la máscara. El hombre consciente, que busca el autoconocimiento, parte de un cierto determinismo, y con objetividad está en ese tipo de asociación psíquica.

“La sombra es la parte inferior de la personalidad, suma de todos los elementos psíquicos personales y co-

lectivos que, incompatibles con la forma de vida conscientemente escogida, no fueron vividos y se unen al inconsciente, formando una personalidad parcial, relativamente autónoma, con tendencias opuestas a las del consciente”⁷. La sombra es todavía la personalidad oculta, con frecuencia inferior y cargada de culpabilidad, cuyas ramificaciones extremas se remontan al reino de nuestros ancestrales animalescos, abarcando también todo el aspecto histórico del inconsciente...

Si antes se admitía que la sombra humana representaba la fuente de todo el mal, ahora es posible descubrir que el hombre inconsciente, precisamente la sombra, no es compuesto apenas de tendencias moralmente reprimidas, sino también de un cierto número de buenas cualidades, instintos normales, reacciones apropiadas, percepciones realistas, impulsos creadores, etc”...¹⁰ Sombra es, en contrapartida, la parte con que nos identificamos; es lo que reconocemos en otra persona y que provoca nuestra ira o admiración, pues estamos alejados de su presencia en nosotros mismos. Quedamos conociendo la sombra cuando miramos a través del mecanismo de proyección, viéndola en los otros, como espejos. La sombra, es la otra personalidad íntima, es del mismo sexo¹⁰.

El *animus* y el *ánima* son energías masculinas y femeninas. Todos tenemos estas energías internamente. Todo hombre tiene una mujer interna (*ánima*) y toda mujer tiene un hombre interno (*animus*)¹¹. A través de la educación y condicionamiento social, los hombres, como una regla, aprenden a identificarse exclusivamente con su lado masculino (fuerza, decisión, agresividad, intelectualidad, actividad, generador de forma y estructura, ígneo, dinámico, rompedor, conquista-

dor, dirección, acción), y las mujeres con su lado femenino (intuición, emociones, sensibilidad, receptividad, abundancia, belleza, nutrición, fertilidad, generación, entrega, fluidez y empatía).

Ambos, hombre y mujer, se sienten incompletos, entonces buscan en sus relaciones un equilibrio para su desequilibrio interno. Ambos sexos tienen que aprender a encontrar y desarrollar en sí mismos aquellas cualidades que buscan en sus compañeros del sexo opuesto. Sólo podemos llegar a la totalidad por la integración de las energías masculinas y femeninas dentro de nosotros. El *animus* es un estado que engendra opiniones espontáneas, involuntarias, ejerciendo una influencia dominante sobre la vida emocional de la mujer, proyectada en “héroes” arquetípicos. El *ánima* es, por otro lado, un estado que engendra sentimientos espontáneos, que ejercen una influencia sobre el entendimiento del hombre, provocándole distorsiones representada en “diosas” arquetípicas⁷. El arquetipo, dice Jung es el elemento formal, en sí mismo, una posibilidad *a priori* de forma, en la que la idea es representada; puede ser comparado con una idea primitiva; son principios dirigentes que se encuentran en la parte oculta de la psique humana y se asientan en el inconsciente; cada arquetipo como tal es un símbolo potencial, lo que significa que la forma que asume, cuando se manifiesta, puede ser representada por un símbolo.

El inconsciente individual o personal, es el conjunto de contenidos o impresiones penosas intencionalmente reprimidas, también encontramos en él propiedades que fueron heredadas, por ejemplo, los instintos y los impulsos que llevan a la ejecución de acciones dirigidas por una necesidad, y no por una motivación consciente. Los

contenidos del inconsciente individual son parte integrante de la personalidad y podrían ser conscientes.

El inconsciente colectivo es un factor en nuestra psique con el que no nos identificamos ni tiene una acción directa sobre nuestros sentimientos de placer u otros. Carl Jung entiende por este concepto “... la totalidad de las tradiciones, convenciones, hábitos, preconceptos, reglas y modelos de la colectividad humana, que direccionan la consciencia de un grupo como un todo y son irreflexivamente observados por los miembros del grupo”¹⁰.

AUTOCONOCIMIENTO Y CUIDADO EN SALUD

Cuando intentamos clarificar los problemas vitales de las personas, la mayoría de los problemas se refieren a sus relaciones interpersonales en la vida diaria. En salud, la base del proceso de trabajo está en las relaciones, con el cliente, el equipo de salud, los familiares, y las amistades próximas. En nuestro día a día tenemos que lidiar con emociones ocultas, interiores y con temores.

En momentos como esos cuando somos dominados por fuertes sentimientos de vergüenza o de rabia, o cuando descubrimos que nuestro comportamiento es inaceptable, es la sombra que está saliendo de un modo inesperado; o sea, aquella parte del inconsciente que complementa el ego y representa las características que la personalidad consciente se niega a aceptar, y por tanto sólo se descubre en enfrentamientos desagradables con los otros.

Somos descendientes directos de la mente griega, nuestra sombra continua, siendo la gran carga del autoconocimiento, el elemento destructivo que no se quiere conocer. El

objetivo de encontrar la sombra y desarrollar un proceso con ella es aumentar nuestro sentido del yo, alcanzando el equilibrio entre la unilateralidad de nuestras actitudes conscientes y nuestras profundidades inconscientes. Los griegos grabaron en el templo de Apolo en Delfos, dos preceptos que todavía guardan inmenso significado en nuestros días:

- “Conócete a ti mismo”, es decir, conoce todo sobre ti, especialmente tu lado oscuro.
- “Nada en exceso”. Sólo aquellos que comprenden y aceptan su propio potencial para extremos inadecuados, pueden optar por controlar y humanizar sus acciones.

Cuando aceptamos las diferencias individuales, el amor está naciendo. Usemos la creatividad para conocernos, amarnos y amar a los otros buscando equilibrio en nuestras emociones y crecimiento en nuestra personalidad. El camino del amor es el equilibrio, esto nos obliga a ver que nada de lo que buscamos puede ser encontrado fuera de nosotros.

Tomar conciencia de lo que está sucediendo a cada momento nos hace entrar en una atmósfera amorosa con relación al otro, quedando abiertos al desarrollo de la amorosidad y a disponibilidad para con él, observemos en el aquí y ahora, en el momento presente, y comencemos a vivir el camino para una vida más consciente, más amplia, en términos de una percepción más objetiva de carácter y de significado relativo a los factores básicos que estructuran la existencia de las personas y su lugar significativo en el Universo. De otro lado, nos sentimos más libres de la culpa y de la vergüenza asociadas con nuestros sentimientos y actos negativos, pudiendo reconocer las proyecciones que adornan las opiniones que nos

formamos de los otros, realizando un autoexamen más honesto y una comunicación directa en nuestras relaciones interpersonales¹².

Por tanto, el autoconocimiento permite el encuentro con la sombra, con el propósito de que esté en el lugar cierto de manera cierta, permitiéndonos llegar a una autoaceptación más auténtica, a partir de un conocimiento más completo de quienes realmente somos, desactivando emociones negativas que aparecen inesperadamente en nuestras experiencias diarias. No puede haber ninguna entrega para otra persona sin una profunda abertura simultánea para nosotros mismos. Si nos paramos en un nuevo camino, más temprano o más tarde, emergiremos con una nueva e irresistible verdad, la conexión entre la personalidad externa y el ser interior, haciendo posibles muchas experiencias de expansión de conciencia.

AUTOCONOCIMIENTO Y EXPANSIÓN DE CONCIENCIA

Hoy en día, los psicólogos humanistas intentan crear una psicología que enfatiza los factores positivos, tales como la autorrealización, creatividad, conquista, de una conciencia más elevada y percepción de una manera inmediata de nuestra esencia individual. Hasta ahora, los sistemas psicológicos que han estudiado la psique total, sólo han descrito la realidad inminente, mientras que la realidad trascendente ha sido descrita por los sistemas espiritualistas. El abordaje transpersonal propone estudiar la realidad total, porque las experiencias transpersonales necesitan ser integradas en la conciencia de vigilia ordinaria.

Se determina el estado de “vigilia” como el estado de conciencia ordinario, para determinar los otros esta-

dos de conciencia que se tengan como “alterados”, “expandidos” “extendidos” o “alargados”⁶. Todo este conocimiento de la pluridimensionalidad de la conciencia ha llevado a la psicología transpersonal a concebir el Universo (macrocosmos) y a la conciencia humana (microcosmo); ambos sistemas de energía, formados por varios subsistemas cada vez más complejos, que se interpenetran formando la realidad total.

Según Ken Wilber, el espectro de la conciencia humana, en su totalidad, no se puede describir por medio de un único sistema psicológico o espiritual; por tanto las diferentes teorías sobre psiquismo humano, no encierran presupuestos contradictorios, sino que son complementarios. Su trabajo presenta un intento de integración entre conocimientos psicológicos y espirituales⁶. De otro lado, le permite echar mano de los antiguos conceptos de una personalidad ideal, perfecta, siempre integrada, y pasa a descubrirse como un proceso, como un conjunto de fuerzas en acción conscientes e inconscientes. Es arriesgar rumbo a verdades humanas esenciales y llegar a la conciencia superior o “self”, buscando, estimulando, abriendo espacio, para que la energía interna se manifieste, responsabilizándose por la realidad que está creando, optando por crear esta realidad de la mejor manera posible, estando en el mundo con corazón amplio, asumiendo conscientemente la vida, evaluando, interpretando y definiendo las propias acciones en ella, expandiendo así la conciencia.

Existe una gama muy grande de estados alterados de conciencia, inclusive aquellos que dan origen a experiencias psicopatológicas (ilusiones, alucinaciones, delirios, etc.), asociados a veces, con experiencias transpersonales. Lo importante es saber

que no todos los estados alterados de conciencia son estados transpersonales, pero, todos los estados transpersonales, ocurren en estados alterados de conciencia, los cuales pueden ser desencadenados por diversos métodos, espontáneos o provocados. La conciencia del YO se puede cambiar de nivel, por medio de auto o heteroinducción.

Dice Rudhyar¹³... "El objetivo es ser capaz de percibir que todo lo que sucede, en cualquier tiempo, se encaje en el cuadro general o en la estructura de su existencia" "...Cada ser humano es un todo orgánico, relativamente independiente, en el cual varias fuerzas actúan dinámicamente entre sí, según un patrón original y originador, que establece el propósito en la vida y su realización básica con el todo existente en el Universo." En un contexto tan amplio y visto en perspectivas contra un escenario uni-

versal, las experiencias cotidianas de la vida, y las crisis ocasionales que modelan nuevas fases de crecimiento, pasan a ser más comprensibles y esencialmente, más significativas.

Por tanto, el autoconocimiento para el ser humano, es un camino que le devuelve una conciencia profundamente positiva e integrada de la mente, para que pueda ser un humano más total y realizado, conocedor de la dinámica de los procesos internos de su ser.

REFERENCIAS

1. Buscaglia L. Para amar aos outros é preciso que antes você ame a si mesmo. *En Amor*. Rio de Janeiro; Ed. Record, 1994.
2. Lostado D. O amor como a você mesmo. *En Somos amor*. São Paulo; Ed. Pensamento, 1993.
3. Clark R. Revelando o estado ideal de consciência. *En A cura cosmica*. Ed. Record, 1993.
4. Hay LL. *Quem é você? Em que acredita?* *En Amese e cure sua vida*. São Paulo; Editorial Best Seller, 1990.
5. Rodrigues H, Fontoura N. *Relacionamentos humanos*. *En Psicobiofisica nos problemas humanos*. Rio de Janeiro; Livraria Freitas Bastos, S.A., 1987.
6. Grof S. O espectro da consciência. *En Além do cérebro*. São Paulo; McGraw Hill, 1988.
7. Jung CG. Chegando ao inconsciente. *En O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro; Editorial Nova Fronteira, 1992.
8. Keyes KJR. Guia para uma consciência superior. *En A focalização da consciência*. São Paulo; Editora Pensamento Ltda, 1990.
9. Griscom C. *As frequências da percepção consciente*. *En A fusão do feminino*. São Paulo; Ediciones Siciliano, 1991.
10. Jung CG. Confronto com o inconsciente. *En Memórias, sonhos e reflexões*. São Paulo; Circulo do livro S.A., 1991.
11. Pearson CS. A dança do ego, do self e da alma. *En O despertar do herói interior*. São Paulo; Editorial Pensamento, 1992.
12. Shinyashiki RT, Bittencourt DE. A final o que é o amor. Aprender a amar. *En Amar pode dar certo*. São Paulo; Editorial Gente, 1991.
13. Rudhyar D. *Astrologia da personalidade*. São Paulo; Editorial Pensamento, 1990.