

# **EL NUEVO ASCETISMO**

## **EXPANSIÓN DEL YO Y TRANSFORMACIÓN PERSONAL**

**Joaquín P. López Novo**

ASP Research Paper 101(a)/2010

### Sumario

1. La expansión del yo
  2. Algunas características del yo expandido
  3. Expansión del yo y sufrimiento existencial
  4. Auto-trascendencia y reafincamiento
  5. Tres vocabularios de la transformación personal: potencial, sanación y presencia
  6. Límites y contradicciones de la cultura de la transformación personal
- Referencias bibliográficas

# ASP Research Papers

## *Comité de Redacción /Editorial Board*

Víctor Pérez-Díaz (director)  
Berta Álvarez-Miranda Navarro  
Joaquín Pedro López Novo  
Josu Mezo Aranzibia  
Juan Carlos Rodríguez Pérez  
Fernando González Olivares (redactor jefe)

## *Comité Científico Internacional /International Scientific Committee*

Daniel Bell (American Academy of Arts and Sciences)  
Suzanne Berger (Massachusetts Institute of Technology)  
Peter Gourevitch (University of California, San Diego)  
Peter Hall (Harvard University)  
Pierre Hassner (École des Hautes Études en Sciences Sociales, París)  
Kenneth Keniston (Massachusetts Institute of Technology)

© Joaquín P. López Novo  
Este trabajo no podrá ser reproducido en todo  
o en parte sin permiso previo del autor

Depósito legal: M-6126-1994  
ISSN: 1134 - 6116

Desde la década de los setenta del pasado siglo, estamos asistiendo al florecimiento y a la difusión de una cultura de la transformación personal centrada en la experiencia de la renovación profunda del yo, que combina terapia y espiritualidad, psicología y religión. Esta cultura rompe con la mentalidad desencantada y materialista de la modernidad y recupera la experiencia de la trascendencia, enfatizando su naturaleza vivencial y ya no meramente ideacional. A través de la experiencia, generalmente estructurada en el marco de una práctica espiritual, el individuo puede acceder a vivencias de trascendencia que le aportan *insights* sobre su verdadera naturaleza y el propósito de su vida, al tiempo que le permiten desidentificarse de los patrones mentales y corporales mecánicos que gobiernan su comportamiento (esto es: de su "ego"), y así reafincarse en un estado de mayor autoconciencia que le permite actuar con mayor libertad y responsabilidad. Aunque esas experiencias pueden tomar la forma de *flashes* de iluminación (*satori*) que ocurren espontáneamente, lo normal es que sean el producto de una práctica paciente y persistente de trabajo con uno mismo en el contexto de una tradición espiritual o de un enfoque de la transformación. Esta práctica, cuando es regular y se prolonga en el tiempo, induce una reeducación cognitiva y emocional de la persona, junto a un cambio energético, y estos tres cambios -cognitivo, emocional y energético- son la esencia de la transformación personal.

Podemos ver la transformación personal como un idioma cultural que reinterpretar y reorienta el valor de la autorrealización del individuo, enfatizando la búsqueda personal y el trabajo transformador con uno mismo. Se ha argüido que a medida que las sociedades avanzan en el senda del desarrollo económico, acumulando riqueza y expandiendo el bienestar a todas las capas de la población, se produce un cambio de los valores que definen la ecuación del bienestar de las personas (Ingleheart, 1997). Así, mientras que en la fase inicial de la modernización, en dicha ecuación suele tener mucho peso la satisfacción de necesidades de seguridad y supervivencia mediante la acumulación de recursos materiales (los llamados valores *materialistas*), en las fases más avanzadas del proceso de modernización, cuando las personas ya pueden dar por descontadas la seguridad y la supervivencia, el bienestar personal tiende a gravitar hacia la satisfacción de necesidades expresivas y de realización de talentos y capacidades, así como hacia los asuntos que definen la "calidad" de la vida (valores *postmaterialistas*). La cultura de la transformación personal es parte de esta constelación postmaterialista, tanto por el énfasis que pone en la búsqueda personal del sentido de la existencia como porque adopta una perspectiva explícitamente espiritual de la misma.

Aunque el trabajo de la transformación personal tiene lugar en el contexto de la implicación del individuo con el mundo y, por tanto, no excluye la acción colectiva, difiere, sin embargo, del idioma modernista de la *praxis hacedora de historia*, que predica la salvación del individuo mediante la acción política orientada a la reconstrucción del orden social. La acción política puede promover el cambio social, pero éste no induce necesariamente la transformación personal, y, en ausencia de ésta, el cambio

social suele ser meramente epidérmico (un cambio de formas) que no produce una transformación genuina. Para clarificar la diferencia entre cambio social y transformación personal podríamos decir que mientras que el primero es un cambio de formas (el desplazamiento de una forma a otra o, según un cliché bien conocido, de un paradigma a otro), la segunda es un cambio en el modo de relacionarse con las formas. Por esta razón, las creencias (valores, ideas, ideologías) juegan un papel menos decisivo en la transformación personal que en el cambio social, pues lo que induce la transformación personal es una experiencia de “ver” o “darse cuenta” (de toma de conciencia) y no el asentimiento a una ideología.

La cultura de la transformación personal también tiene afinidades con la cultura terapéutica que se desarrolló a lo largo del siglo XX de la mano de la psicología profunda y otras psicologías con un enfoque terapéutico propio (Rieff, 1987). Pero rompe con éstas en algunos aspectos muy relevantes. Así, mientras que los enfoques terapéuticos se orientan a reconducir al individuo desde una supuesta situación de desviación o desajuste (neurosis o psicosis) a un patrón de normalidad definido en términos de funcionamiento eficaz en el orden social establecido, el enfoque de la transformación personal no busca reajustar al individuo al orden social existente, ni mejorar su eficacia social, sino que trata de realizar su potencial evolutivo en la escala del ser. Por otra parte, mientras que la cultura terapéutica tiende a asumir un enfoque materialista de la psique, el enfoque de la transformación personal ve la psique como un sistema que combina elementos personales y transpersonales que juntos dinamizan el proceso de desarrollo humano; desde esta perspectiva, los síntomas y las aflicciones psíquicas ya no son meras manifestaciones de un funcionamiento deficiente, que tendría que ser corregido mediante la intervención terapéutica apropiada, sino que adquieren el valor de epifanías del espíritu que puede manifestarse tanto en forma de luz como de sombra (emergencias espirituales) (Groff y Groff, 1992; Assagioli, 1996)

Aunque en apariencia novedosa, la cultura de la transformación personal es heredera de una tradición cultural firmemente enraizada en la historia intelectual de Occidente: el esoterismo espiritual judeo-cristiano que floreció en la cultura helenística (en la forma de Hermetismo y Neo-platonismo), re-floreció en la cultura humanista del Renacimiento italiano (Neo-platonismo y Kabala) y centro-europeo (Rosicrucianismo y alquimia), tuvo continuidad en la Ilustración de la mano de visionarios como Emmanuel Swedenborg, y se secularizó a finales del siglo XIX con el renacimiento del Ocultismo y la aparición de nuevos movimientos como la Teosofía y la Antroposofía (Goodrick-Clarke, 2008). Se trata de una corriente intelectual que a lo largo de la historia de Occidente ha articulado “una realidad alternativa”, que, sin embargo, ha sido ignorada y silenciada por la historia de las ideas (Taylor: 1999). De acuerdo con el estudioso francés Antoine Faivre (1994: 7), las tradiciones esotéricas comparten cuatro características *intrínsecas*:

1. *Correspondencias*. La idea de múltiples planos de realidad ligados recíprocamente por *correspondencias* y analogías. Esta conexión no es entendida causalmente, sino en términos simbólicos, como lo refleja la

idea antigua de que el microcosmos refleja el macrocosmos. Estas correspondencias expresan la interrelación de todas las manifestaciones de la creación, y tienen que ser desveladas por el hombre; y las correspondencias que ligan a los distintos planos de la realidad hacen posible su influencia recíproca.

2. *Naturaleza viviente*. La concepción de la totalidad del cosmos como una *naturaleza viviente* que está animada por una energía viva o alma. Esta concepción de la naturaleza viviente explica las influencias recíprocas de los distintos planos de realidad; cada elemento de un plano de realidad responde a las influencias y las solicitudes de los elementos correspondientes en otros planos de realidad.
3. *Imaginación y mediaciones*. Entre los niveles superior (Dios) e inferiores (naturaleza, hombre) del cosmos viviente, existe un nivel intermedio (*meso*) que media entre ambos, poblado de entidades y jerarquías que desempeñan un papel de intermediarios con lo divino y que son accesibles (e influenciables) por medio de la imaginación. La imaginación es vista como una fuerza activa y creativa.
4. *La experiencia de la transmutación*. El esoterismo no sólo se interesa por comprender la naturaleza y la estructura del cosmos, sino que también persigue la experiencia de la transmutación del sujeto, entendiendo dicha experiencia como la transformación de la conciencia que eleva al sujeto en la escala del ser, de lo bajo a lo elevado, de lo denso a lo sutil (la *purificatio*, la *iluminatio* y la *unitio* de la vía del místico).

En los siglos XVIII y XIX, bajo la influencia del avance de la ciencia y del estudio comparado de las religiones, el esoterismo adoptó una orientación secularizadora y evolucionó hacia una ciencia de la realidad espiritual que sintetizaba una *filosofía perennis* que integraba el tronco común a todas las grandes religiones. La última ola de esta tradición cultural y su exponente más conspicuo en nuestros días, es el movimiento cultural de la *New Age* (Hanegraff, 1998), pero también se manifiesta en el ascenso de nuevas formas de religiosidad mística en las grandes religiones, que enfatizan la experiencia personal directa de la divinidad y el poder transformador de dicha experiencia.

La cultura de la transformación personal no sólo es una constelación de ideas y valores (un nuevo "vocabulario de motivos"), sino también un repertorio de prácticas, pues -ya lo hemos mencionado-, se trata de una cultura que pone el énfasis en el poder transformador de la experiencia. Este repertorio de prácticas es heteróclito y se nutre de una gran variedad de tradiciones: el yoga y las disciplinas de trabajo corporal, las psicologías humanista y transpersonal, las religiones orientales (hinduismo, budismo tibetano, budismo Chan, Teravada, etc.), las prácticas de meditación (trascendental, Zen, Vipasana, etc.), el chamanismo, las corrientes místicas de las grandes religiones (Sufismo, Kabala y misticismo cristiano), el uso de sustancias que producen estados amplificados de conciencia (psicodélicos y plantas), las prácticas de búsqueda de visión, la canalización de energía (Reiki), la hipnosis y la videncia, el uso de la música y de la danza para generar estados de

trance, la astrología y la numerología, las prácticas de sanación de la medicinas alternativas, etc (Murphy, 1992).

Esta amalgama de practicas revela dos atributos de la cultura de la transformación personal: su orientación ecuménica (que propicia la absorción por ósmosis de cualquier enfoque, técnica y tradición que tenga algo que aportar a la problemática de la transformación personal), y la orientación pragmática, experimental e individualizadora (que incita al individuo a experimentar con las opciones disponibles y a seguir su propio camino eligiendo lo que le vale). Esta combinación de apertura e experimentación individualizadora favorece el *bricolage* espiritual por parte del individuo, y la *hibridación* de las tradiciones y las escuelas, que se influyen (y se copian) recíprocamente.

La tendencia al bricolage y a la hibridación es favorecida por otro hecho: que el movimiento de la transformación personal no es el producto de una organización unitaria, sino que ha surgido de la confluencia de una amplia variedad de corrientes en un *milieu* que opera a la vez como un catalizador de movimientos y un gran mercado de ideas y prácticas (Campbell, 2002). Este *milieu* comprende, entre otros, la industria editorial que difunde la literatura de la transformación personal; los medios de comunicación especializados en este *milieu* (revistas, catálogos, etc.); las librerías y las tiendas especializadas en parafernalia espiritual, que proveen un punto de reunión y de información; los centros y lugares donde se imparten talleres y otras actividades de transformación personal; los gurús y los expertos que recorren el mundo impartiendo talleres y conferencias; los consultorios psicoterapéuticos que proveen servicios de terapia (transpersonales, humanistas, bioenergéticas o de otro tipo); las boutiques de medicinas alternativas; los centros de culto religioso con una orientación de transformación personal, etc.

El *milieu* de la cultura de la transformación personal sobrevive como parte de la economía de los servicios personales, vendiendo la transformación personal como un servicio que combina mercado y relacionalidad, racionalidad instrumental y autoexpresión. El taller grupal, el retiro religioso, la terapia personal y la boutique-consultorio son los formatos más típicos de prestación de estos servicios. Y -cómo no- este *milieu* es simultáneamente una realidad virtual que se beneficia de las facilidades que Internet ofrece para la integración y la difusión de todo tipo de milieus, por la acción de los buscadores, las redes sociales y los links recíprocos.

La transformación personal requiere espacios *seguros* para la autoexpresión y la autoexperimentación, y dos espacios típicos para este trabajo son el taller de desarrollo personal y el retiro de meditación; ambos pueden durar de un mínimo de un día -o un fin de semana- a una semana o más (en este caso en período vacacional), y ambos son actividades que buscan inducir experiencias de autoobservación y trascendencia, sobre todo de la mecanicidad de la mente y de lo que hay más allá de esa mecanicidad. Se trata de experiencias que en el mejor de los casos pueden ser inducidas, pero nunca producidas o administradas al margen de la voluntad de los participantes; son estos quienes las autoproducen mediante su participación activa en el *juego* -por así decir-

valiéndose de la guía que prestan los directores o facilitadores de los trabajos.

El taller trata de fomentar la expresividad de los participantes y la autoexploración de sí mismos con métodos de *role-playing* y de comunicación franca y abierta; el hecho de que los participantes sean generalmente desconocidos unidos por un propósito común de autoconocimiento, facilita soltar las inhibiciones y la labor de auto-expresión. En los talleres la confianza se establece mediante actos recíprocos de expresión autoreveladora que suelen tener un efecto catártico, ya que, al tiempo que permiten al participante tomar conciencia de aspectos de sí mismo que le perturban o causan dificultades, su revelación pública en un entorno seguro le libera de la culpa o la vergüenza que le producían. La intensidad de la experiencia, la observación de las resistencias y las dificultades propias y ajenas, y el diálogo sobre ellas en un entorno "seguro" y "amistoso" con los otros participantes, bajo la supervisión del organizador y los facilitadores del taller; todo ello permite al participante "ver" o "darse cuenta" de facetas de su comportamiento que son causa de dificultades y de posibles remedios para corregirlas, así como obtener *insights* que le permiten profundizar en su autoconocimiento. Por su naturaleza participativa, la necesidad de atención personalizada y las intensas dinámicas emocionales que suscitan, los talleres no pueden absorber un gran número de participantes. Este dato revela que la cultura de la transformación personal florece en grupos más bien pequeños y en encuentros que tienen la forma de acontecimientos únicos o experiencias irrepetibles, incluso cuando se trate de citas periódicas a las que el participante acuda con regularidad (pues la nueva experiencia nunca es una repetición de la previa).

El retiro de meditación, en cambio, está diseñado para propiciar una experiencia de interiorización profunda, eliminando o reduciendo al mínimo la comunicación entre los participantes, así como los estímulos externos que estos tengan que atender. Siguiendo un programa estricto en el que la actividad dominante es la meditación, el participante tiene la oportunidad de observar y soltar la actividad mental asociada a la mecanicidad de su ego, y verse desde una perspectiva que raramente está disponible en la vida ordinaria. En la medida en que el participante es capaz de abandonarse a la experiencia de fluir y observar sin aferrarse los contenidos que asoman en su conciencia, entra en un estado de concentración pasiva (*samadhi*) que es un estado amplificado de conciencia en el que pueden surgir iluminaciones que revelan su naturaleza esencial y las formas en que ésta se manifiesta, y estas experiencias suelen tener un poderoso efecto liberador (despejando errores e ilusiones) y vitalizador (haciendo sentir más plenamente lo que uno es).

La transformación personal es, pues, una *búsqueda* jalonada de acontecimientos (talleres, retiros, encuentros, prácticas corporales, terapias, epifanías, etc.), que son oportunidades para la emergencia de experiencias en las que la persona profundiza en el conocimiento de sí misma (un conocimiento directo y no necesariamente discursivo), comparte ese conocimiento con compañeros de viaje coparticipes en la búsqueda, y desarrolla la habilidad de explorar su mundo interior y de relacionarse

consciente y responsablemente con los contenidos de dicho mundo. La transformación personal es, pues, una búsqueda intensamente personal y al mismo tiempo marcadamente relacional: uno no puede transformarse por sí sólo; necesita la ayuda de guías, maestros, aliados, intérpretes, compañeros y amigos que estimulan, apoyan y aportan un valioso refrendo de intersubjetividad. Por último, la búsqueda puede estar enmarcada en una práctica espiritual (y religiosa) que opera como una especie de *master frame* que le confiere coherencia, o puede tener la forma de una secuencia de episodios que la persona va hilvanando siguiendo su intuición y las oportunidades que se le presentan. En cualquier caso, quienes se hayan implicados en la búsqueda de la transformación personal tienden a reconocerse recíprocamente como *buscadores* que comparten una meta común, más allá del camino específico que cada cual sigue para alcanzar dicha meta. Esta identidad de buscadoras/es tiende puentes entre las distintas vías, prácticas y corrientes sectarias que pueblan el *milieu* de la transformación personal y provee un metalenguaje inclusivo que expande la conversación más allá de las fronteras sectarias.

La búsqueda de la transformación personal exhibe afinidades con los tipos ideales del ascetismo intramundano y el misticismo. Así, la búsqueda de la transformación personal comprende elementos ascéticos como la orientación a la autodisciplina inherente a toda práctica espiritual o corporal, el énfasis en la auto-observación de la mente y de las emociones y en la desidentificación con la mente y el cuerpo, así como la voluntad de actuar como canal o instrumento de una fuerza superior; no comparte, sin embargo, la orientación de rechazo del mundo que distingue al ascetismo intramundano, ni el énfasis de éste en la represión de los impulsos sexuales y en el desprecio del cuerpo, más bien al contrario, la cultura de la transformación personal exalta el cuerpo como el templo del espíritu y como vía privilegiada de acceso a éste. Pero la búsqueda de la transformación personal también comprende elementos místicos como el énfasis en las experiencias de trascendencia, el cultivo de estados amplificados de conciencia bien por la vía de la meditación o de la ingesta de sustancias, la búsqueda de visión, y el uso del trance como mecanismo catárquico.

Aunque la cultura de la transformación personal no es un fenómeno novedoso, sí lo es su difusión creciente. En la sociedad actual, el idioma de la transformación personal ha dejado de ser un asunto de minorías poco visibles (selectas y con frecuencia secretas) para extenderse a un público amplio; está dejando de ser un fenómeno de naturaleza intersticial para abrirse camino en la corriente central de la cultura. Para explicar este desplazamiento de la periferia al centro -de minorías a públicos extensos- podemos aducir distintos factores. Uno de ellos -ya lo hemos mencionado antes- es el *giro postmaterialista* de los valores de las generaciones más jóvenes de las sociedades avanzadas, las cuales ya no parecen dispuestas a orientar sus vidas por valores de supervivencia que enfatizan la búsqueda de seguridad y la maximización del bienestar material, sino que sienten la necesidad y el desafío de ir más allá de la experiencia de sus predecesores para explorar otras facetas de la existencia que aquellos no llegaron a percibir o no le atribuyeron la misma relevancia.

Otro factor es la creciente influencia de la mujer en todos los ámbitos de la vida social, lo que incluye la cultura. Aunque podría parecer que la cultura de la transformación personal exalta el arquetipo masculino del "guerrero", pues la búsqueda de la transformación es una lucha heroica y agónica en la que se han de vencer resistencias y doblegar obstáculos ("el viaje del héroe"), lo cierto es que la transformación personal no llega nunca como resultado de una victoria, sino de la rendición incondicional y la entrega (la muerte del "ego"). Por esta razón, más pronto o más tarde, en el proceso de búsqueda, el arquetipo masculino del guerrero ha de ceder ante los arquetipos femeninos de la madre y el "niño divino", porque la transformación es un renacimiento a la inocencia original (simbolizada por el niño divino), y no hay renacimiento posible sin la energía femenina. Por esta razón, la transformación personal pasa por la *femenización* de la psique, o, mejor dicho, por la integración equilibrada de los polos masculino y femenino. La importancia de la femineidad en el proceso de transformación personal explica el marcado protagonismo que tienen las mujeres en el movimiento de la *New Age*, que -ya lo hemos dicho- es el uno de los mayores exponentes de la cultura de la transformación personal, protagonismo que en ocasiones ha sido mal interpretado y objeto de juicios despectivos (Hellas y Woodhead, ).

Otro factor favorecedor es la elevación del nivel cultural de la población a raíz de la universalización de la educación y del acceso masivo a la educación superior. La elevación del nivel educativo dota a los individuos de recursos cognitivos y de autocoefianza para desarrollar su propia búsqueda personal con una actitud de auto-experimentación y de aprendizaje de la experiencia. Esta búsqueda es también facilitada por la eclosión de recursos al alcance de la mano que ha traído la globalización y el desarrollo de las comunicaciones. Así, la globalización potencia la difusión *urbe et orbe* de tradiciones, ideas y prácticas que antes eran inaccesibles salvo para unos pocos especialistas, pero que hoy están al alcance de cualquiera que disponga de la necesaria curiosidad y motivación. Internet da acceso a foros especializados en temas de la cultura de la transformación personal y permite conectar con una extensa variedad de movimientos e iniciativas. Hoy también es posible encontrar un *dojo* para la práctica del budismo Zen o de las artes marciales (por no hablar de la práctica del yoga) en cualquier ciudad de tamaño medio, o acceder con relativa facilidad a un lugar para realizar esas prácticas. Por otra parte, las facilidades para viajar a escala planetaria favorecen el desarrollo de un nuevo tipo de turismo espiritual (al Tibet, a la India, a la Amazonía, etc.), que busca un conocimiento de primera mano de tradiciones espirituales ancestrales, que ahora son directamente accesibles para el buscador curioso. La globalización también ha facilitado el acceso a un tipo de recursos que igualmente pueden ser de ayuda en la búsqueda espiritual: los enteógenos; ya se trate de sustancias naturales (Ayahuasca, Peyote, San Pedro, etc.) o de preparados sintéticos de laboratorio (LSD, DMDA, Psilocibina, etc.), los enteógenos proveen una vía de acceso a experiencias visionarias y extáticas que desentumecan la sensibilidad espiritual de quienes han sido educados en (o han absorbido por ósmosis) la mentalidad del materialismo cientifista.

Otro factor que propicia la difusión del movimiento de la transformación personal es que su búsqueda posee algunos atributos intrínsecos que realzan su atractivo a los ojos de muchas personas con inquietudes existenciales y espirituales. Uno de ellos es el sentimiento de profundidad o espesor existencial que surge de aceptar el reto de ir más allá de lo dado para desentrañar la esencia, el núcleo o la raíz del ser; sentimiento que libera de la seducción de la banalidad superficial y nihilista que domina buena parte de la cultura postmoderna. Otro es el sentido de aventura y el estremecimiento que lo acompañan; en un mundo sin fronteras, la transformación personal es una suerte de última frontera a explorar, y el hecho de que no sea una frontera geográfica sino existencial, asequible a todos los que sienten su llamada, hace que ésta sea más irresistible. Por último, la transformación personal, al reafinar a las personas en una experiencia de sí mismas que no está al albur de las circunstancias externas, puede operar como un adaptógeno que potencia la adaptación de las personas a un mundo en rápida transformación.

Hasta aquí hemos caracterizado a grandes rasgos la cultura de la transformación personal y mencionado algunos factores que favorecen su difusión. Ahora vamos a situar a esta cultura en el contexto de un proceso de cambio societal que, a nuestro modo de ver, es fundamental para entender dicha cultura: la expansión del yo.

### *1. La expansión del yo*

Por expansión del yo entendemos un proceso societal con múltiples facetas, pero que podíamos resumir en dos: la progresiva *intencionalización* y *opcionalización* de la existencia. Intencionalización significa que la vida pasa a ser un escenario para la prosecución de fines y proyectos, lo que obliga al yo a desarrollar una orientación instrumental hacia sí mismo, tratándose a sí mismo como un eslabon de una cadena de mdios/fines ; la intencionalización conlleva la adopción de una orientación temporal hacia el futuro y, por tanto, una tendencia a anticipar escenarios y a planificar la vida. Opcionalización significa que las acciones y los proyectos del yo requieren realizar elecciones entre alternativas, bien entre las alternativas disponibles o bien inventando nuevas alternativas, y estas elecciones se hacen aplicando una dosis variable de reflexividad -de reflexión y cálculo-, en vez de seguir la costumbre establecida; esta noción también connota la idea de la tendencia a la ampliación de las opciones. La combinación de intencionalización y opcionalización hace posible la creciente *individualización* de la vida , esto es: que la vida tienda a diferenciarse ya no sólo en el nivel grupal, sino en el nivel del individuo, y ello como resultado de la variación de los planes que los individuos persiguen y de las distintas opciones que eligen para realizarlos. La expansión del yo es, pues, un proceso que consiste en el crecimiento del territorio del yo, del espacio vital sobre el que el yo ha de intervenir como portador de intenciones de acción y elector de opciones.

Las nociones de expansión del yo y de individualización están íntimamente relacionadas y vienen a ser como las dos caras de la misma moneda; la noción

de expansión del yo describe la faceta vivencial o fenomenológica de la individualización: el incremento de las demandas que recaen sobre el yo y el aflojamiento de los anclajes normativos que constriñen al yo. La expansión del yo supone, pues, la reconfiguración de la relación entre individuo y sociedad con el progresivo aflojamiento de los constreñimientos sociales de naturaleza normativa y la consiguiente ampliación del margen de elección del individuo en la conducción de su existencia. Cuanto más avanza la individualización de la vida, más ésta pasa a estar regida por elecciones entre opciones y menos por el seguimiento de normas y patrones sociales institucionalizados. El resultado es la expansión de la carga de decisiones que recae sobre el individuo, que no sólo se ve obligado a afrontar su vida con una actitud planificadora (sopesando las opciones disponibles y las consecuencias a corto, medio y largo plazo de sus decisiones), sino que, además, vive la vida como una corriente incesante de elecciones que le plantean dilemas que ha de resolver por acción u omisión. Inevitablemente, con la ampliación de la esfera de elección en la vida, ésta se vuelve más reflexiva y aumenta la autoconciencia del individuo en cuanto sujeto decisor que en cada encrucijada de elección ha de buscar sus opciones, clarificar sus preferencias, sopesar las consecuencias, y, si cabe, rectificarlas *ex-post* en función de los resultados de la experiencia.

La intensificación de la reflexividad es una faceta del proceso de expansión del yo y marca un cambio decisivo en la relación entre individuo y sociedad, pues en la tradición del análisis sociológico lo social ha sido identificado bien con lo normativo y/o bien con lo prerreflexivo, es decir: con los valores y las normas sociales institucionalizadas en el entorno social y con la tradición que se absorbe por ósmosis, se da por descontada y no es objeto de cuestionamiento reflexivo. La expansión del yo supone, pues, la erosión de lo social en esas dos facetas: la normativa y la pre-reflexiva; supone, en suma, una desinstitucionalización de la vida social y, por tanto, de la vida personal. De ahí que uno de los correlatos de la expansión del yo sea la erosión de la tradición recibida, la pluralización de los estilos de vida y la diferenciación idiosincrásica de las trayectorias vitales.

La problemática de la expansión del yo y su relación con el desarrollo de las instituciones de la sociedad moderna (muy especialmente con la monetización de la economía) es uno de los temas centrales de la sociología de George Simmel. Para este autor, la modernidad favorece el desarrollo de un modo de conciencia que acentúa la separación de dos sentidos de lo real que articulan dos experiencias de la realidad: lo objetivo y lo subjetivo. El primero comprende tanto aquello que tiene significación para la totalidad del grupo social como lo que, desde el punto de vista de la causalidad, es independiente de la voluntad del individuo y se rige por una causalidad impersonal; lo segundo, en cambio, concierne a lo que sólo es significativo para el propio individuo y pertenece a la esfera de su libertad y al dominio de su voluntad. El individuo moderno tiene una conciencia clara de estas dos facetas de su experiencia, porque la cultura moderna traza una línea de demarcación gruesa entre ellas; en el mundo premoderno, en cambio, esa separación no era tan marcada (Simmel, 1990: 332 ). Una consecuencia de esta separación es el predominio que adquiere la función intelectual en la vida psíquica del

individuo (lo que hoy suele denominarse *reflexividad*), pues el intelecto es el medio por el que el yo conoce y se ajusta a las cadenas de causalidad que rigen la esfera de lo objetivo, y cuanto más extensas y complejas son dichas cadenas, mayor es el peso de la actividad intelectual en el ajuste de la persona a la realidad objetiva (Simmel 1990: 429).

Pero el yo moderno no sólo utiliza la actividad intelectual para relacionarse con el mundo externo, también la aplica a sí mismo para construirse y reconstruirse, tratándose a sí mismo como una esfera de objetividad y como un objeto moldeable con la aplicación de conocimiento objetivo. Esta actividad intelectual refleja tiene dos consecuencias relevantes: una es la tendencia del yo moderno a habitar en un entorno mental de abstracciones (conceptos, cuasi-teorías y guiones lógicos) y a relacionarse con la realidad (externa e interna) desde la óptica de ese paquete de abstracciones; la otra es el uso de dicho paquete para auto-controlarse y auto-regularse en sus relaciones consigo mismo y con los demás. Estas dos tendencias del yo moderno son parte integral de lo que Weber denominó el proceso de racionalización de la vida, y acentúan el peso de la faceta mental-cognitiva en la balanza sensorial del yo.

El predominio de la actividad intelectual en el yo moderno se produce a costa del confinamiento de la actividad emocional en la esfera subjetiva y privada del individuo. En la modernidad las emociones dejan de jugar un papel significativo en la relación del individuo con la esfera de lo objetivo, y carecen de un anclaje en dicha esfera. La subjetivización y privatización de las emociones supone un pesado fardo para el yo moderno, que tiende a afrontar el mundo sinuoso de las emociones con la actitud de autocontrol intelectual que aplica para relacionarse con la esfera de lo objetivo; de ahí que el yo moderno acuse una suerte de incapacidad entrenada para relacionarse con las emociones, y tienda a oscilar entre la racionalización y la represión de las mismas.

Para Simmel, la separación entre lo objetivo y lo subjetivo ocurre en paralelo a otra separación que efectúa la modernidad y cuyos efectos se combinan con los de la primera: la separación de la persona y sus posesiones (y de la persona y sus roles), que hace posible que ésta se experimente a sí misma como una entidad que trasciende el contexto social en el que se desenvuelve, y que, por tanto, es capaz de distinguir en su experiencia entre el núcleo íntimo de la personalidad -su esencia interior- y la *máscara* social que la persona porta ante los otros en el desempeño de los roles, la cual viene dictada por las convenciones vigentes en el entorno social (Simmel, 1990: 332). Esta separación entre interioridad y exterioridad introduce una tensión en el corazón del yo moderno, pues la interioridad es la fuente de impulsos y anhelos que pueden chocar con los requisitos y las exigencias de la máscara social que porta el individuo, o pueden ser frustrados por los convencionalismos que gobiernan el mundo externo. En el choque entre interioridad y exterioridad, el yo moderno tiende a decantarse por la interioridad como el ser más real y genuino, mientras que la exterioridad es percibida como artificial y artificiosa. Este desplazamiento del eje

gravitacional del yo moderno hacia la interioridad, tiene que ver con el hecho de que ésta es el territorio de las emociones, y éstas portan un acento de realidad -y una fuerza de arrastre- superior a la de las racionalizaciones abstractas y las convenciones vigentes en la realidad exterior.

Además de las tensiones inherentes al yo moderno que señala Simmel, hay una antinomia fundamental que impulsa al yo moderno en direcciones opuestas, pero que tienen el efecto de potenciar su reflexividad y, por tanto, impulsan su expansión: de una parte, el afán de la autorrealización personal, que le induce a tomar conciencia de su singularidad y a buscar dentro de sí sus valores y la dirección del impulso vital que atraviesa su existencia, y, de otra parte, el imperativo de ajustarse armoniosamente a los otros, reprimiendo u ocultando aquellas facetas de su personalidad que puedan ser motivo de fricciones que le perjudiquen. Estos dos impulsos antinómicos amplifican la reflexividad del yo, pues ambos le exigen auto-observarse, auto-analizarse y auto-construirse, activando una espiral de reflexividad que expande el yo.

En relación con el motivo de la autorrealización, hay que señalar que, en la fase avanzada del proceso de modernización, no sólo crece la masa de quienes orientan sus vidas por este motivo, sino que también dicho anhelo se mantiene activo a lo largo de todo el ciclo de vida de la persona. Ya no se trata de un puñado de elecciones realizadas al inicio de la vida adulta (profesión, residencia, matrimonio, etc.), que, una vez hechas, asumen el carácter de decisiones irreversibles que marcan el resto de la vida personal. Ahora la persona vive toda su vida adulta con -por así decir- "el piloto" de la autorrealización encendido, y está dispuesta a revertir aquellas elecciones tempranas (trabajo, residencia, matrimonio, creencias, relaciones, orientación sexual, etc.) si percibe que no han sido acertadas desde la perspectiva de su autorrealización. Cuanto más peso tiene el valor de la autorrealización en la vida, más ésta adquiere el carácter de una serie de experimentos temporales sujetos a revisión, y más las personas están dispuestas a darse oportunidades adicionales de experimentación; cada nueva etapa del ciclo vital es una oportunidad para revisar el modo de autorrealización de la persona y para ensayar nuevas formas. La dilatación del alcance temporal del anhelo de autorrealización induce un cuestionamiento incesante de la interioridad para descubrir el yo auténtico que yace oculto bajo los errores del pasado, los compromisos caducos, las represiones y las falsas ilusiones; y esta interrogación incesante de la interioridad es otro motor de expansión del yo.

Pero el yo no sólo vive para sí mismo, sino que es social y necesita a los otros. El yo siempre está situado en una red social de interdependencias que le obligan a responder a las demandas de los otros, y a vigilar los efectos que producen sus acciones en aquellos de los que depende. En sus ensayos de sociología histórica, Norbert Elías mostró que la modernidad, al extender las redes de interdependencias en que están insertos los individuos, transformó el carácter del individuo moderno, potenciando la conciencia del impacto de sus acciones en los otros e induciéndole a reprimir los aspectos instintivos de su conducta que podían tener efectos lesivos para sus intereses (Elías, 1987).

Para Elías, el yo moderno se diferencia de su antecesor medieval por el mayor nivel de represión de sus instintos y el mayor refinamiento de sus modales y costumbres; y ello se debe fundamentalmente a la extensión de los círculos sociales en que está inserto el yo, que lo inducen a desarrollar una conciencia más aguda de cómo es visto por los otros y a tratar de modelar activamente la imagen que los otros se hacen de él.

La represión a la que se refiere Elías es de carácter inconsciente y opera a través de la estructura de la personalidad (mediante el control que ejerce el super-ego), que es forjada en la socialización primaria y secundaria. Pero las exigencias de adaptación y ajuste a que está sometido el yo moderno no sólo operan en este nivel prerreflexivo, sino que también suscitan reflexividad y auto-cuestionamiento. En un ensayo que tuvo un gran impacto a mediados del siglo pasado, David Riesman (1950) distinguió tres tipos ideales de carácter social: el tradicionalista, el autodirigido (o dirigido por sus impulsos interiores), y el dirigido por los otros (*other regarding*); detrás de esta tipología estaba la crítica de Riesman a la nueva sociedad de masas, que supuestamente producía tipos humanos *other regarding* carentes de iniciativa y fibra moral; pero lo cierto es que el yo moderno, por muy dotado que esté de iniciativa e independencia de juicio, no puede ser indiferente al impacto de su conducta en los otros, y por ello está condenado a ser "*other regarding*". Es más, como bien señaló Erving Goffman, la vida social, por su naturaleza relacional e interactiva, conlleva un trabajo incesante de presentación de la persona, de puesta en escena; un trabajo que se hace con dosis variables de reflexividad, dependiendo del contexto y de lo que está en juego en la situación de interacción (Goffman, 1959). La modernidad intensifica la reflexividad del trabajo de presentación de la persona, porque en el mundo moderno la reputación personal se asienta sobre criterios performativos en vez de posicionales, y la imagen que la persona proyecta ante los otros suele tener un peso decisivo en la formación de su reputación. Por esta razón, las personas cuidan esta imagen y se esfuerzan para modelarla eligiendo modos de presentación que les favorecen. Por otra parte, las sociedades modernas son sociedades de organizaciones, y éstas suelen vigilar aquellas modalidades de interacción social de sus miembros que son críticas para su rendimiento (interacción con los clientes, interacción en el seno de los equipos de trabajo, etc.), *guionizando* dichas interacciones y haciéndolas objeto de instrucción formal; una parte de las prácticas de capacitación de recursos humanos son prácticas de guionización de la interacción con "otros significativos". En suma, la intensificación de la reflexividad inherente a la faceta teatral de la acción social en la modernidad tardía es otro factor de expansión del yo.

Pero obviamente, la reflexividad no se limita al aspecto teatral o de puesta en escena de la acción, sino que toca de lleno los aspectos sustantivos de la acción. La modernidad constituye a los individuos *qua* actores, esto es: sujetos dotados de capacidades de agencia que emplean para perseguir propósitos racionales, valiéndose de conocimiento (formal y tácito) de la relación medios/fines (Meyer y Jepperson, 2000). La acción racional orientada por un propósito, que es la marca distintiva del individuo *qua* actor, es otra fuente de reflexividad que potencia la expansión del yo, y ello no sólo porque

obliga al individuo operar como una fuerza causal productora de efectos intencionados, sino también porque induce la intencionalización de la existencia, haciendo de ésta un medio para la realización de planes racionales, e induciendo al individuo a “trabajar” sobre si mismo, tanto en el plano de los motivos de la acción, como en el de las capacidades necesarias para actuar con eficacia. Los actores de la sociedad moderna están obligados a auto-capacitarse sin fin, como pone de manifiesto el desarrollo de la cultura de los Recursos Humanos; y esa autocapacitación tiene lugar mediante procesos de formación que no sólo aportan nuevos recursos y habilidades, sino que también alteran la autoimagen de la persona.

Incluso la acción afectiva, que en el paradigma Weberiano no se orienta por criterios racionales, en la modernidad, sin embargo, se carga de reflexividad y los afectos y las emociones son objeto de observación y análisis sistemático, generalmente con el auxilio del algún profesional del *establishment* terapéutico, para aliviar los síntomas neuróticos y las dificultades que encuentra el yo en la esfera de sus relaciones afectivas.

Por último, otro factor que contribuye a la expansión del yo es el dinamismo de la vida social. El cambio sociocultural socava la tradición y muta los acuerdos pre-reflexivos que sostenían los mores heredados, abriendo la puerta a nuevos modos de acción y relación que traen consigo nuevas actitudes e identidades. Al mutar los contextos de la vida social, el cambio social obliga al individuo a reposicionarse en nuevas formas sociales, descartando viejos guiones periclitados e internalizando nuevos guiones que redefinen el marco de lo que es correcto y apropiado. Este *aggiornamento* es reflexivo y torna al individuo más consciente de la construcción social de la realidad, esto es: de que ésta se basa en acuerdos compartidos frágiles y mutables; los recalcitrantes que se resisten al cambio y se obstinan en navegar contra la corriente, han de afrontar un entorno crítico que cuestionará y censurará su obstinación, obligándolos a justificarse racionalizando su recalcitrancia. En definitiva, el cambio social intensifica la conciencia de la separación entre el mundo interior y el mundo exterior (entre esencia y máscara) que, como vimos, es una matriz de reflexividad.

Las tendencias que acabamos de mencionar operan como mecanismos de expansión del yo, ampliando el territorio en el que éste ha de aplicar la reflexividad, descubrir opciones y efectuar elecciones. Hay que señalar que el trabajo de la reflexividad no se limita al análisis de las opciones que el yo encuentra en el entorno, sino que también abarca la invención de nuevas opciones: estableciendo distinciones relevantes, se inventan opciones que crean nuevas posibilidades de acción que alteran el mundo que habita el yo. Los seres humanos habitamos un universo lingüístico hecho de distinciones (Flores). Así, pues, la intensificación de la reflexividad fomenta la expansión de las opciones, y con ella la expansión del yo.

Llegados a este punto hemos de preguntarnos: ¿qué consecuencias tiene la expansión del yo?, y ¿por qué dicha expansión es relevante para el desarrollo de la cultura de la transformación personal? La tesis que aquí proponemos es que cuanto más se expande el yo más éste tiene que auto-construirse

mediante su propia agencia refleja; uno de los motivos de fondo que orientan su trabajo de auto-reconstrucción es el sufrimiento existencial que el yo expandido tiende a experimentar en razón de su complejidad y su incoherencia; la transformación personal es una modalidad de reconstrucción del yo que busca anclarlo en experiencias de trascendencia.

## *2. Algunas características del yo expandido*

Sin duda la característica más definitoria del yo expandido es su auto-constructivismo reflexivo. El yo expandido se ve impelido a hacerse a sí mismo mediante elecciones, de tal manera que su identidad, estilo expresivo, opciones vitales y orientaciones existenciales son el producto de elecciones -a veces tácitas otras explícitas-, siempre reversibles y válidas hasta nuevo aviso. El yo expandido está sometido a la compulsión de elegir y sus elecciones tienen lugar en un entorno caracterizado por la proliferación de opciones y la ligereza de los constreñimientos normativos y de la tradición (Beck-Gershein y Beck, 2003 ). El yo expandido ya no puede anclarse irreflexivamente en una tradición (grande o pequeña) que le ofrezca un escenario estable y previsible por el que transitar sin sobresaltos, y por esta razón tampoco suele disponer de patrones normativos institucionalizados en su entorno que le aligeren la carga de decidir. Así, pues, el yo expandido está obligado a hacerse a sí mismo de alguna manera (a inventarse y reinventarse), y lo hace tanto por acción (eligiendo reflexivamente) como por omisión (siguiendo miméticamente lo que hacen los otros), pues la reflexividad no excluye el mimetismo y ambos pueden combinarse de distintas maneras.

El constructivismo del yo expandido tiende a favorecer una actitud de auto-control mental en la que el yo se trata a sí mismo como una especie de sistema eficiente aplicando a sus contenidos la lógica de la racionalidad instrumental. Esta actitud de auto-gestión mental de los contenidos del yo es fomentada (recompensada) por la lógica de la eficiencia que prevalece en las organizaciones y los mercados, y es, por tanto, dominante en la esfera del trabajo, y desde esta esfera tiende a extenderse a las esferas de la vida familiar y de las relaciones personales.

El constructivismo reflexivo del yo expandido fomenta una autoimagen racionalizada que choca con la naturaleza viscosa y recalitrante de las emociones y los estados de ánimo, y con la reactividad de la mente subconsciente que opera mecánicamente (Tart, 1986). Este choque entre la racionalidad constructivista egoica y la dinámicas emocionales reactivas que se sustraen a la voluntad del yo, es una fuente de malestar e inestabilidad, porque es la matriz de experiencias de "yo dividido" que causan sufrimiento a la persona e inducen comportamientos de búsqueda para aliviar el sufrimiento. Cuando el malestar es severo, la búsqueda llevará a la persona a buscar auxilio terapéutico; en otros casos, la búsqueda tendrá el carácter de una "búsqueda del alma", esto es: una exploración personal que puede tomar distintas direcciones dependiendo de las circunstancias y las inclinaciones de la persona. En cualquier caso, el yo expandido, por la propia lógica de la autoconstrucción reflexiva del yo, es proclive a las experiencias de yo dividido y el sufrimiento que éstas provocan tiende a motivar comportamientos de

búsqueda orientados a mitigar el sufrimiento, y ello tanto más cuanto mayores sean los recursos a su alcance. Un yo expandido es, por tanto, inevitablemente, un yo crónicamente inquieto, embarcado en el proyecto modernista de autoconstrucción racional que más pronto o más tarde topa con límites que inducen el auto-cuestionamiento y comportamientos de búsqueda para su auto-reconstrucción.

El proyecto modernista de autoconstrucción reflexiva del self opera con una lógica modular, que induce la autorregulación de los individuos para que éstos operen como módulos adaptables en las familias, las organizaciones y otras redes cooperativas. Básicamente, esto es lo que son los actores modernos: módulos flexibles, autoactivados y reflexivos, que pueden combinarse y recombinarse en innumerables arquitecturas, y alterar la fisonomía de su modularidad (por ejemplo: cambiando de empleo, pareja y preferencias) sin alterar su lógica operativa modular (Gellner, 1996). Pero esta lógica modular deja sin responder la cuestión existencial del sentido: las cuestiones del qué, quien y para qué. En nuestra opinión, la inestabilidad inherente al yo expandido hace que más pronto o más tarde el problema existencial del sentido adquiera relevancia para el individuo, volviéndose más central en sus preocupaciones e induciéndolo a emprender búsquedas; los cambios de fase en el ciclo vital suelen operar como resortes activadores que sacan a la luz este problema y lo ponen en el centro de las preocupaciones del individuo.

Un yo expandido es también un yo que tiene una conciencia aguda de su propia *complejidad*, tanto en lo que concierne a la variedad de estados emocionales que atraviesa como a la multiplicidad de entornos (“mundos parciales”) que navega y tiene que conciliar; aunque se trate de un navegante habilidoso, en su intimidad se siente abrumado por esa complejidad, que no entiende ni domina, y no encuentra en el entorno cultural inmediato recursos interpretativos para entenderla y asimilarla; la ceguera de la cultura moderna ante los problemas del yo es puesta de manifiesto por la ausencia de reconocimiento de la categoría cultural del buscador en el horizonte cultural de la modernidad, y por la tendencia a tratar los problemas del yo como problemas psicológicos. Un yo expandido es, pues, un yo que se siente en alguna medida como un extraño para sí mismo y ansía conocerse e integrarse; se ve a sí mismo como una *terra incognita* que ha de ser explorada, pero el motivo que incita esta exploración no es sólo -ni fundamentalmente- la curiosidad, sino el dolor y el sufrimiento. La complejidad de un yo expandido suele ser una fuente de malestar, ya que suele ir acompañada de la experiencia nuclear de la ausencia de un centro que integre y ordene los distintos elementos del yo, junto al presentimiento de que ese centro existe y que es responsabilidad del yo buscarlo y afincarse en él. Este centro ausente no es el “ego”, pues el yo expandido no es una personalidad esquizofrénica; es algo que se presiente más allá del ego, y que ejerce una atracción magnética aún en su estado de ausencia.

El malestar existencial del yo expandido trasciende la distinción entre lo normal y lo patológico. En su estudio clásico sobre las *Variedades de Experiencia Religiosa*, William James afirmó que los seres humanos pueden ser clasificados en dos grandes tipos: los nacidos una sola vez y aquellos que

han de nacer dos veces. El yo expandido pertenece a la segunda categoría; es un yo que se siente incompleto y ansía completarse (autorealizarse), y para ello se ve impelido a hacer una labor de búsqueda y transformación interior, pues los medios que le ofrece la cultura para autorealizarse (trabajo y familia, roles y relaciones) no le bastan. Podríamos decir que un yo expandido es un yo que siente que una parte de su tarea vital es evolucionar, crecer, y hacerlo de manera voluntarista, esto es: mediante un trabajo de auto-transformación.

### *3. Expansión del yo y sufrimiento existencial*

Se ha argüido que el desarrollo económico y, sobre todo, el desarrollo del estado de bienestar en la segunda mitad del siglo XX, ha incrementado de manera tan significativa el nivel de seguridad existencial de las poblaciones de las sociedades más avanzadas, que este factor (medido por indicadores como el Índice de Desarrollo Humano de las Naciones Unidas) sería la principal variable que explicaría el declive de la religión en dichas sociedades (y su persistencia en las sociedades más atrasadas). Así, en las sociedades del occidente europeo, donde las poblaciones gozan de un entorno institucional que provee una elevada seguridad existencial, la religión registra un marcado declive que parece irreversible, mientras que en las sociedades más atrasadas, donde el nivel de seguridad existencial es menor, la religión florece (Norris e Inglehart, 2004; Hubber y Krechm 2009). Éste es un planteamiento funcionalista que reduce la religión a mero recurso instrumental para lidiar con la inseguridad, y no es capaz de explicar la "anomalía" de la sociedad norteamericana, que es una sociedad avanzada -en muchos aspectos la más avanzada- con un elevado nivel de seguridad existencial y en la cual la religión no sólo no ha registrado un declive, sino que sigue viva y floreciente. Peor aún, admitiendo que el desarrollo del estado de bienestar ha mejorado significativamente algunas facetas de la seguridad existencial (por ejemplo, protegiendo al individuo frente a las contingencias del desempleo, la enfermedad y la vejez), es dudoso que haya eliminado los problemas de la inseguridad existencial, como pone de manifiesto la centralidad que han adquirido las cuestiones de la identidad y los derechos en la política de las sociedades avanzadas.

Nuestro argumento sobre la expansión del yo resalta que el malestar existencial es inherente a la expansión del yo y que el aumento de la seguridad existencial en ciertas dimensiones de la vida no supone la erradicación del sufrimiento existencial, sino su metamorfosis. La expansión del yo incrementa la susceptibilidad del individuo al malestar existencial porque el crecimiento de la complejidad del yo no se acompaña automáticamente de una integración satisfactoria en el plano vital de dicha complejidad, sino que ha de ser el individuo quien la realice.

Dado que la expansión del yo tiende a inducir una mayor autoconciencia en el individuo, dicha autoconciencia inevitablemente también es un espejo que refleja el sufrimiento existencial que éste acarrea; un sufrimiento que brota de múltiples fuentes: la falta de una respuesta al problema del sentido, el miedo a la vida y a la muerte, la precariedad (o impermanencia) de los afectos y las relaciones, y, también, la conciencia de carencia en medio de la

abundancia; de carencia de un centro que integre y armonice su experiencia, así como sentimientos difusos de carencia: de que algo falta en la vida, aunque no se acabe de ver o entender qué es (Loy, 2000). Peter Berger y sus colaboradores utilizaron la expresión "*homelessness*" (pérdida de hogar) para caracterizar esta conciencia de carencia, caracterizada por el sentimiento de la pérdida de un hogar metafísico (cósmico) y el anhelo de recuperarlo (Berger, Berger y Kellner, 1974). Aquí, sin embargo, preferimos utilizar el término *desafincamiento* para referirnos a esta problemática del sufrimiento existencial que arrostra la expansión del yo; dicha expansión desafinca al individuo, alimentando sentimientos de descentramiento o de carencia de un centro unificador e integrador, y activa en él el anhelo de recentrarse o reafincarse en su centro.

En este estudio resaltamos esta faceta del dolor existencial como correlato del proceso de expansión del yo, porque la sociología, por lo general, ha sido ciega ante el dolor existencial, procediendo sobre el supuesto tácito de que el único sufrimiento merecedor de atención es el que se origina en causas sociales (desigualdad, opresión social, explotación, exclusión, etc.). Pero aunque el dolor existencial no es social en el sentido estricto del término, sí posee relevancia sociológica, porque es un poderoso resorte motivador. Es más, podemos afirmar que una de las funciones básicas del orden social en todo tiempo y lugar es la defensa del individuo frente a las embestidas del dolor existencial, dotándolo de una identidad social y de obligaciones sociales que ocupan su tiempo y su energía, y reforzando con la fuerza de lo social los mecanismos de defensa psicológicos que contienen la ansiedad existencial. La creciente individualización de la vida social, sin embargo, merma la capacidad del orden social de actuar como barrera de contención de la ansiedad y el malestar existencial, al tiempo que la mayor autoconciencia del individuo los amplifican. He aquí, pues, el factor estructural que provee un contexto de plausibilidad para la difusión del idioma cultural de la transformación personal en las sociedades contemporáneas.

La experiencia del malestar existencial es un resorte motivador que puede dirigir al individuo en distintas direcciones, dependiendo de factores de orden biográfico y social, así como de los recursos culturales que encuentra en su entorno para tematizar dicho dolor y buscar una salida al mismo. Una reacción típica al dolor existencial es la huida del mismo, refugiándose en la actividad mundana: manteniéndose ocupado en tareas y actividades que absorben todas sus energías, el individuo puede ignorar e incluso negar el malestar existencial. Tradicionalmente, la religión, con su repertorio de prácticas de cura de almas, ha sido tanto una fuente de consuelo para aliviar el dolor existencial como un poderoso antídoto del mismo, mientras que los no creyentes han buscado refugio en alguna variante de activismo mundano (la huida en el mundo) que mantiene la mente ocupada. En el siglo XX, el *establishment* medico-terapéutico ha medicalizado los síntomas del sufrimiento existencial, categorizándolos como patologías (neurosis, depresión, psicosis, trastorno bipolar, etc.) y ha desarrollado un arsenal de terapias y fármacos (estimulantes antidepresivos, tranquilizantes, etc.) para combatir sus síntomas.

Lo que distingue a la cultura de la transformación personal es su enfoque del malestar existencial no sólo como la *ocasión* para *despertar* a una conciencia superior y por tanto como una oportunidad para la elevación (o profundización) de la persona, sino también como un *síntoma* positivo que indica que dicho despertar ya se ha iniciado y está en marcha. La cultura de la transformación personal ve la expansión del yo como parte y parcela de un proceso cósmico de evolución de la conciencia, y llama al individuo a asumir un papel activo en ese proceso, esforzándose en expandir su propia autoconciencia (Hanegraaff, 1998). En este planteamiento, la conciencia es inmanente y trascendente con respecto al yo; es inmanente porque la conciencia se manifiesta en el (y a través del) yo, pero es trascendente porque la conciencia no es una mera fabricación del yo (o de su substrato fisiológico: el cerebro), sino más bien al revés: el yo es una emanación de la conciencia (Lachman, 2003).

La transformación personal es, pues, una actividad orientada a expandir la conciencia del individuo. La cultura de la transformación personal enfatiza la responsabilidad del individuo por su propia transformación personal a través de un proceso de búsqueda, experimentación y aprendizaje de la experiencia. Como no podría ser de otra manera, pues es una respuesta a la creciente individualización de la existencia, la cultura de la transformación personal es una espiritualidad individualizada.

#### *4. Auto-trascendencia y reafincamiento*

Habida cuenta la importancia que revisten las experiencias de trascendencia en el proceso de la transformación personal, es necesario añadir algunas consideraciones sobre la estructura de estas experiencias. La reflexividad del yo incluye dos capacidades críticas para el proceso de transformación personal: la capacidad de auto-trascendencia y la capacidad de re-afincarse (*grounding*) en trascendencias. En lo que concierne a la primera, ésta es la capacidad del yo de ir más allá de lo inmediatamente dado en la experiencia, bien interpretando los contenidos de ésta como símbolos que apuntan a una realidad subyacente a la que el yo atribuye significado, o bien desplazando el foco de atención de los contenidos específicos de la experiencia al continente en el que dichos contenidos están -por así decir- suspendidos (esto es: de la figura al fondo); la primera es una habilidad hermenéutica que articula conexiones entre distintos planos de realidad (visible e invisible), la segunda es una habilidad contemplativa que disuelve los límites del yo. Operando de manera separada o combinada, estas dos habilidades cimientan las experiencias de autotrascendencia del yo. Estas experiencias varían en su contenido y en su alcance o inclusividad, pero el yo siempre está afincado en una constelación de trascendencias. El sociólogo de la religión Thomas Luckmann (1990) ha clasificado estas trascendencias en tres grandes categorías, atendiendo al criterio de su inclusividad. Las menos inclusivas son las *pequeñas* trascendencias de la vida personal (la autoimagen personal, el alma, los mundos compartidos de las relaciones íntimas); conviene recordar que la identidad personal es una forma de auto-trascendencia, pues es una narrativa (esto es: una interpretación) que impone orden y sentido a los contenidos primarios de la experiencia biográfica del individuo, que habrían

podido ser ordenados (interpretados) de otra manera y que, de hecho, el individuo puede reinterpretar en el transcurso del tiempo, a medida que la acumulación de experiencia cambia la perspectiva desde la que contempla su trayectoria vital. En el siguiente nivel de inclusividad están las trascendencias *medianas* que configuran el imaginario social que da sentido a la vida en colectividad (familia, comunidades, clases, etnias, nación, etc.). Por último, están las *grandes* trascendencias cósmicas que constituyen el imaginario religioso, y que pueden ser tematizadas bien en términos teístas (como una alteridad trascendente hacia la que podemos orientarnos dialógicamente), bien en términos panteístas e inmanentistas (como una fuerza cósmica creadora omnipresente en su creación y, por tanto, en uno mismo en cuanto parte de dicha creación). Luckmann confeccionó esta clasificación con el propósito de argumentar que la cultura *desencantada* de la modernidad no suprime la trascendencia, sino que la encoge; problematiza las grandes trascendencias cósmico-religiosas (las canopias sagradas), pero refuerza las pequeñas trascendencias de la vida personal y las medianas del imaginario social. Pero las trascendencias seculares de la modernidad siguen siendo *trascendencias*, fundadas en la capacidad de autotrascendencia del yo.

Uno de los reduccionismos en que suele incurrir el análisis sociológico de la religión es la reducción de las grandes trascendencias a meras creencias a las que los individuos pueden asentir o no. Pero la hermenéutica del yo es una experiencia que va más allá del asentimiento a una creencia, y en ella el sentimiento (la vibración o resonancia) juega un papel decisivo como criterio de veracidad de la experiencia. En las experiencias de autotrascendencia, el yo *sabe* (tiene la certeza) porque *siente* la veracidad de la experiencia; expresados en términos de la fenomenología: el sentimiento aporta el *acento de realidad* de la experiencia. Así, por ejemplo, en las experiencias de gran trascendencia, tienen mucha importancia los llamados sentimientos *oceánicos*, que son sentimientos expansivos que inducen la experiencia de participación en (y comunión con) una alteridad cósmica que, aunque directamente accesible al yo, lo rebasa y lo trasciende; estos sentimientos pueden surgir espontáneamente, pero también pueden ser inducidos por las prácticas de meditación y otras prácticas que propician el desarrollo de estados amplificados de conciencia, en los que el sujeto observa la disolución de las fronteras del yo. En otras ocasiones, este tipo de experiencias vienen de la mano de sentimientos de intenso goce estético (la experiencia de lo sublime) al contemplar una obra de arte o la grandiosidad de un escenario natural, que suscitan en el individuo una sentimiento de asombro que lo eleva (sin que dicha experiencia se acompañe necesariamente de creencias religiosas). Pero las epifanías (las experiencias de encuentros con lo trascendente en el marco de la vida ordinaria) también pueden ocurrir en situaciones de intenso sufrimiento, que el individuo vive (esto es: interpreta) como ordalías que lo llevan al límite de la desesperación y la desesperanza (experiencias de "tocar fondo" que son seguidas de una renovación profunda a raíz de una experiencia de gran trascendencia en el abismo del dolor y la desesperación). Por último, los sentimientos de amor, compasión y ternura, especialmente cuando adquieren una intensidad que desborda el marco de las relaciones interpersonales y revisten la calidad de sentimientos generalizados,

también nutren experiencias de gran trascendencia, cualquiera que sea la tematización de dichas experiencias.

La cultura de la transformación personal representa un retorno de la gran trascendencia, incluyendo un renacimiento de la cosmología. Pero este retorno no es un regreso a formas de religiosidad convencional, sino que conlleva un énfasis novedoso en la experiencia directa de la realidad trascendente por parte del individuo y, por tanto, en la desintermediación institucional de dicha experiencia. Se trata de una forma de religiosidad individualista e individualizada que contiene un marcado impulso anti-institucional, que lleva a muchos de sus seguidores a declararse "*espirituales pero no religiosos*", persiguiendo sus afanes espirituales fuera de las grandes religiones organizadas ). Y dentro de éstas, favorece el florecimiento de movimientos con una orientación mística y carismática que enfatizan la experiencia de la vivencia directa de Dios. Ernest Troeltsch empleó el viejo término "*misticismo*" para designar este nuevo tipo de religiosidad individualista, mercurial y desinstitucionalizada (Daiber, 2002); otros autores se han referido a ella como "*la psicologización de la religión y la sacralización del self*" (Hanegraaff, 1998). Este doble movimiento es una respuesta a la condición existencial del yo expandido, que es un yo consciente de su infinitud (o del convencionalismo de sus fronteras) y, por tanto, se ve a sí mismo como la última *terra incógnita* a la espera de ser explorada; como una especie de última *frontera* que alberga riquezas para quien se atreva a adentrarse en ella; como un mundo encantado poblado por fuerzas creativas que son alteridades que aguardan a ser reconocidas por (e integradas en) la conciencia.

La sacralización del yo desplaza el *locus* de la trascendencia de un más allá cósmico, que es un asunto de creencia, a un más allá psíquico (consciente e inconsciente), que ya no es un asunto de mera creencia sino también (y sobre todo) de *experiencia*. Para entender este más allá psíquico es preciso comprender que el yo es mucho más que un contenedor de contenidos pulsionales e ideacionales conscientes e inconscientes, sino que también es una *caja de resonancias* que vibra y resuena, en el que se hace audible el eco de fuerzas que percibe como alteridades que lo trascienden pero que, de alguna manera, también están en él; estas resonancias son un recurso decisivo en la hermenéutica de las grandes trascendencias, y son experiencias reales. Los sentimientos oceánicos, de gozo sublime, de epifanía y de apertura del corazón, a los que antes me he referido, son otras tantas manifestaciones de este tipo de resonancias que tienden un puente entre el yo y una alteridad que lo trasciende pero que se hace sensible en él.

De esta manera, en la cultura de la transformación personal, la puerta de acceso a lo trascendente está en el yo, no fuera de él, y esa puerta es la sensibilidad: explorando sus sentimientos, el individuo entra en contacto con lo trascendente y tiene una experiencia directa de él. En este contexto, la creencia juega un papel en la elaboración *ex post* de la experiencia, pero no es un requisito de la misma; la creencia ya no es un requisito de la fe. El énfasis en la experiencia tiende a favorecer una actitud pragmática ante la creencia: se eligen aquellas creencias que son congruentes con la experiencia,

la clarifican y la articulan, sin importar que esas creencias puedan proceder de distintas tradiciones religiosas o disciplinas. El énfasis en la experiencia tiende a devaluar la especulación teológica y la pureza doctrinal, favoreciendo el pastiche de creencias. Por otra parte, la demanda de experiencias favorece la expansión de las corrientes religiosas y espirituales que enfatizan la experiencia directa de la trascendencia como parte de la práctica religiosa o espiritual, y que cuentan con un método para inducir dichas experiencias. Este es el caso de las corrientes neo-místicas en el Protestantismo (Pentecostalismo) y en el Catolicismo (movimientos carismáticos), pero también del chamanismo, el budismo Zen, las psicologías transpersonales (respiración holotrópica, eneagrama, etc.) y otras corrientes de la New Age, y buena parte de los nuevos cultos religiosos (Cienciología, etc.).

Las sentimientos de resonancia cósmica del yo son experiencias de naturaleza *liminal* que ocurren al borde del umbral que separa la conciencia del inconsciente y contienen una llamada a la receptividad de una alteridad que se asoma a la conciencia y que el individuo puede experimentar directamente. La cultura de la transformación personal tiende a concebir esa alteridad como parte del inconsciente, y, por tanto, como algo que puede llegar a ser consciente, y arroja sobre el individuo la responsabilidad de extender las fronteras de su conciencia para sacar a su luz las fuerzas inconscientes que resuenan en sus experiencias liminales de gran trascendencia (Hanegraaff, 1998). De esta manera, la vida personal es vista como un proceso teleológico orientado hacia el fin de extender la conciencia, y la vida colectiva como un proceso de evolución global (transformación) de la conciencia.

El énfasis en la expansión de la conciencia, acarrea una revalorización del inconsciente, que deja de ser visto -a la manera freudiana- como un contenedor de instintos antisociales y de detritus psíquico, que ha de ser reprimido por el bien del individuo y la sociedad, para pasar a ser visto como el hogar de fuerzas vitales creativas que dinamizan la existencia y que aguardan su acceso a la conciencia (Fuller, 1986). Se trata de un inconsciente que es mucho más extenso que el inconsciente personal freudiano, e incluso que el inconsciente colectivo jungiano, pues abarca la totalidad de fuerzas cósmicas que pueden resonar en el yo. La cultura de la transformación personal ve las corrientes vitales del inconsciente que resuenan en la conciencia como fuerzas vitalizadoras que tienen el poder de renovarnos, inyectando nueva sabiduría y sabiduría en la existencia, y aportando inspiración, flexibilidad y fortaleza; son, por tanto, *adaptógenos* que potencian la capacidad de adaptación del yo, ayudándolo a desenvolverse en contextos caracterizados por la aceleración del cambio.

##### *5. Tres vocabularios de la transformación personal: potencial, sanación y presencia*

Aunque el tema más omniabarcante de la cultura de la transformación personal es el desarrollo de la conciencia, dentro de este tema dominante se pueden distinguir tres subtemas o tópicos que ponen el acento en distintas

facetas de la transformación personal y que aportan una óptica (y un sesgo) característica: la actualización de potencial, la sanación y la presencia plena en el ahora. No debemos ver estos tres subtemas como enfoques o vías de transformación, sino más bien como *vocabularios sensibilizadores* en la conversación en marcha sobre la transformación personal, que apuntan a facetas del proceso de transformación que no se excluyen sino que se combinan en la práctica.

### *Actualización de potencial*

En la cultura de la transformación personal, el desarrollo de la conciencia es visto como un proceso evolutivo que tiene la forma de un despliegue de potencial latente, que no se rige por la lógica darwinista de la “variación (ciega)-selección-retención”, sino que es más bien un proceso teleológico dependiente de la agencia humana, en el sentido de que los seres humanos pueden acelerarlo o retardarlo con su acción. Así, pues, el desarrollo de la conciencia es un proceso evolutivo y voluntarista a la vez; existe ya como un potencial latente que aguarda a ser actualizado mediante la acción en el aquí y el ahora, y esa acción es responsabilidad del individuo. La cultura de la transformación personal resalta que el estado de la conciencia ordinaria no es un estado de plena conciencia o presencia plena, sino un estado de semisomnolencia dominado por automatismos mentales (la mecanicidad de la mente reactiva) que atrapan al yo, porque éste tiene la tendencia a identificarse con, y a asumir como propios, todos los contenidos de la actividad mental (Tart, 1986). La mayoría de estos automatismos mentales operan como mecanismos cognitivos y emocionales autolimitadores que oscurecen la verdadera naturaleza del yo y lo mantienen atrapado en un círculo vicioso de autolimitación, que al individuo le genera frustración y sufrimiento. Estos mecanismos son universales, pues son una especie de “vicios” de la mente humana (de la mente subconsciente o reactiva) y, en manera similar a las heurísticas que vician el razonamiento ordinario, no desaparecen con la mejora del nivel de instrucción formal de las personas, pues se trata de reacciones programadas en la mente subconsciente. El vocabulario de la actualización del potencial latente enfatiza el trabajo disciplinado del individuo con su propio yo para tomar conciencia y desidentificarse del corsé de automatismos mentales autolimitadores que lo mantienen atrapado y alejado de su ser real, cerrándole el paso a una comprensión más completa de sí mismo y a las posibilidades de autorrealización que dicha comprensión permite.

En la genealogía intelectual del vocabulario de actualización de potencial latente ocupa un papel destacado el movimiento de desarrollo de potencial humano (Anderson, 2004), que surgió en California en la década de los setenta del siglo pasado, inspirándose en la psicología humanista y en los nuevos movimientos espirituales que surgieron al abrigo de la contracultura de la década anterior (Nota). La práctica del trabajo disciplinado para desactivar los automatismos mentales y expandir la conciencia es también central en el trabajo de la “Cuarta Vía”: un movimiento de espiritualidad esotérica introducido en Europa, en los años veinte del siglo pasado, por el ruso de origen armenio G. I. Gurdjieff (Nota). Hay que señalar que, de los tres

vocabularios que hemos mencionado, el de la actualización de potencial es el más proclive a adoptar una orientación intramundana, porque, en definitiva, la actualización de potencial latente supone mejorar la eficacia y la eficiencia del individuo y beneficiar al individuo con estas mejoras. De ahí que este vocabulario goce de influencia en el ámbito de la gestión del personal de las empresas, habiendo contribuido a dar forma a la ideología y a la práctica contemporánea de los Recursos Humanos (Nota).

### *Sanación*

El vocabulario de la *sanación* pone el énfasis en el desarrollo de la conciencia como un proceso de curación de las heridas (psíquicas), que son inherentes al yo separado de su esencia que vive en un estado de ignorancia. Desde esta perspectiva, el desarrollo de la conciencia es un proceso de integración que supera escisiones y separaciones, y restaura una totalidad orgánica y armónica, la cual es un estado de plenitud vital y, por tanto, de plena salud. Este vocabulario va asociado a una concepción del desarrollo humano que resalta que la formación de la personalidad es un proceso doloroso que inevitablemente inflinge heridas psíquicas al individuo, porque supone pasar de una experiencia originaria de totalidad sin límites ni separación, a la experiencia del ser humano como un yo limitado y separado de los otros, y, por tanto, consciente de su contingencia y de su mortalidad. Esta transformación va acompañada por el olvido de la experiencia de nuestra naturaleza original de seres no limitados y no separados, que es relegada al inconsciente (a la que Claudio Naranjo se ha referido con la expresión "oscurecimiento óptico"), desde donde continúa influyendo el desarrollo humano en la vida adulta en la forma de un anhelo de reintegración a la totalidad y de trascendencia de las fronteras del ego. De nuevo hay que señalar que la herida inherente al proceso de individuación humana es universal; los seres humanos difieren en el modo en que reaccionan a esa herida, pero todos la experimentan y todos reaccionan a ella.

El vocabulario de la sanación, y las prácticas que en él se inspiran, persiguen, pues, integrar lo que está separado y disociado, y cuya disociación es causa de sufrimiento y enfermedad: la conciencia y el inconsciente, el polo femenino y el masculino, la mente y el corazón, el razonamiento y la intuición, el cuerpo y la mente, el yo y los otros, la cultura y la naturaleza, etc. La meta es la transformación de la persona en un ser humano más y mejor integrado y, por tanto, más completo, más autopoieseado y más libre; una parte fundamental de este proceso es la toma de conciencia de la realidad (natural, psíquica, social y cósmica) como un complejo tejido de interdependencias, lo cual induce una orientación holística que resalta la necesidad de equilibrar e integrar sus elementos, evitando disociaciones, fracturas y desarrollos unilaterales.

El vocabulario de la sanación también resalta la naturaleza encarnada del yo, esto es: que éste existe en el cuerpo y que la corporalidad (el cuerpo vivido) es una parte integral del mismo. Dado que el yo y el cuerpo forman una totalidad integrada, el trabajo *con* y *sobre* el cuerpo provee una vía para la transformación del yo, especialmente para tratar la disociación entre la

consciencia y el inconsciente. Esto es así por dos razones: la primera es que el cuerpo es la caja de resonancia del inconsciente reprimido en la forma de somatizaciones y bloqueos energéticos, y, por tanto, el cuerpo provee una vía de acceso (no intelectual) al inconsciente reprimido y un medio para operar sobre sus contenidos (éste es en esencia el meollo de las terapias bioenergéticas); pero el cuerpo es también el portador de un inconsciente no reprimido, que es una fuerza vital positiva que porta una suerte de sabiduría encarnada; trabajando, pues, con y en el cuerpo es posible activar esta energía al servicio de la sanación y el crecimiento personal.

El vocabulario de la sanación se nutre de múltiples tradiciones, una de ellas es la tradición de la psicología norteamericana, que, de William James en adelante, ha resaltado lo que el inconsciente tiene de fuerza vital positiva y constructiva, en contraste con la tendencia de la psicología profunda europea a reducir el inconsciente a un contenedor de impulsos y contenidos reprimidos, que han de ser mantenidos fatigosamente a raya mediante el mecanismo de la represión, para sostener la precaria vida civilizada (Fuller, 1986). Las terapias bio-energéticas, con su énfasis en el trabajo energético corporal para liberar bloqueos inconscientes, son exponentes de este vocabulario; al igual que lo es lo que ha venido a denominarse *somatics* y que incluye un conjunto de disciplinas de trabajo corporal que hacen del cuerpo un territorio para la exploración de la conciencia (*sensory awareness*, Rolfing, Friederkans, etc.) (Murphy, 1992). Por último, el vocabulario de la sanación también resuena en la enorme variedad de enfoques de medicina natural y alternativa que son parte integral del movimiento de la transformación personal y que conforman un pujante subsector económico cuyo potencial de crecimiento dista de haberse agotado.

### *Presencia*

El tercer vocabulario de la transformación personal que queremos señalar aquí se articula en torno a la idea y la práctica de la *presencia* en el *ahora*. En la cultura de la transformación personal, el estado de presencia no es un medio instrumental para alcanzar algún fin superior, sino que es el estado más real y completo del ser; estar plenamente presentes en el ahora significa estar plenamente despiertos y completamente vivos, y, por tanto, ser testigos directos de lo que es. Conciencia y presencia no son dos cosas distintas, sino dos caras de una misma moneda; podríamos decir que la presencia es la conciencia encarnada o corporeizada; cuanto más conscientes somos mayor es nuestra presencia o más desarrollado nuestro estado de presencia. La conciencia de la presencia no es una conciencia discursiva; no es un *saber qué* incrustado en representaciones discursivas previamente aprendidas, sino un "darse cuenta"; un "ver" lo que *es ahora*.

La actividad decisiva en el estado de presencia es la observación mediante la concentración de la atención tanto en el mundo exterior como en la experiencia interior; en el estado de presencia observamos y vemos o sentimos, y nos damos cuenta de aquello que entra en el espacio de la observación. Un componente esencial de la presencia es la reflexividad: en el estado de presencia no sólo vemos los objetos en los que fijamos la atención,

sino que también nos vemos a nosotros mismos viéndolos, esto es: somos conscientes de cómo los vemos e incluso podemos notar nuestros propios sesgos perceptivos; en otras palabras, en el estado de presencia poseemos la habilidad cognitiva de observar nuestro propio pensamiento, a la que Owen Barfield denominó *beta thinking* (Barfield, 1988 ). Otra característica del estado de presencia es la no fijación en el objeto, esto es: la capacidad de desplazar la atención (y, por tanto, la observación) de la figura al fondo, y de la totalidad (o el patrón) a los detalles. Finalmente, en el estado de presencia no sólo observamos con la vista, sino con todos los sentidos, y, por tanto, no sólo “vemos” los objetos que observamos, sino que también los “sentimos”, y en este sentir interior juega un papel muy importante la intuición, o nuestra capacidad precognitiva de conocer captando. Por esta razón, la conciencia de la presencia es holística y multidimensional (o multisensorial).

El vocabulario de la presencia conlleva un énfasis en el ahora como el único tiempo *real*, pues el pasado ya no es y el futuro todavía no es. Siempre vivimos en el ahora y cada vez que nuestra conciencia mora en el pasado (apegándonos a su memoria) o en el futuro (apegándonos a planes) se produce una desconexión con el ahora, que redundará en una pérdida de presencia y, por ende, de conciencia. Dado que la modernidad fomenta una temporalidad orientada hacia el futuro, que induce la planificación de la existencia y, por tanto, la adopción de una relación instrumental con el presente como mera estación de paso hacia un futuro que todavía no es, la cultura moderna no es un entorno favorable para el cultivo de la presencia. La implicación es que la cultura de la modernidad induce un déficit crónico de presencia que merma el sentido de la realidad.

Lo cierto es que, aunque los seres humanos tenemos capacidad (en el sentido de potencialidad) para alcanzar un estado de presencia, ésta no es un atributo que brote espontáneamente, sino que es un estado que ha de ser cultivado mediante la práctica regular, pues no sólo la cultura moderna es un entorno poco propicio para ella, sino que también el propio equipamiento biológico de los seres humanos tiende a disminuirla. Así, el cerebro humano, especialmente la capa cortical superior -que es su desarrollo evolutivo más reciente- tiende a privilegiar la percepción de la realidad exterior, fijando y estabilizando la percepción en los objetos externos, de tal manera que los seres humanos tendemos a vivir en un estado de absorción por la realidad externa con poca conciencia de nuestro “trabajo” perceptivo y de cómo nuestra interioridad da forma a nuestra percepción de la realidad externa. Ignoramos que nuestra mente opera como una máquina de producción de pensamientos y estados emocionales, y tendemos a identificarnos con los contenidos que produce, entregándoles nuestra capacidad de atención y asumiéndolos como parte de nuestra volición. Esta actividad mental autónoma y automática de la mente, que captura la atención del yo y lo embarca de continuo en recorridos por montañas rusas mentales, es otro obstáculo fundamental para el desarrollo del estado de presencia; cuando somos arrastrados por la actividad autónoma (reactiva) de la mente, nuestra capacidad de atender a lo que sucede en el ahora mengua drásticamente. Como el estado de conciencia ordinaria suele ser un estado dominado por la actividad reactiva de la mente, dicho estado suele ser un estado de presencia

menguada; una especie de estado de somnolencia con una percepción disminuida del ahora por la ceguera que genera la inatención o la atención insuficiente (Tart, 1986).

#### *6. Límites y contradicciones de la cultura de la transformación personal*

En este estudio hemos llamado la atención sobre un cambio cultural que está teniendo lugar en las sociedades avanzadas, pero que tiene visos de ser un cambio de alcance global que se extenderá y profundizará en el futuro. Se trata del desarrollo de una cultura de la transformación personal que busca reafincarse al individuo en experiencias de trascendencia que lo renuevan y vigorizan, potenciando su autonomía y su capacidad de agencia responsable. Aunque no creemos que sea posible explicar este cambio apelando única y exclusivamente a factores de naturaleza sociológica, algunos factores de este tipo lo están propiciando y continuarán haciéndolo en el futuro. Entre ellos hemos subrayado el proceso de expansión del yo, que es el producto de un cambio societal de larga duración y probablemente irreversible. La expansión del yo impele al individuo a autoconstruirse con los materiales que encuentra a su alcance con vistas a su autorealización; pero el sufrimiento existencial y emocional que es inherente a la autoconstrucción consciente del yo es una fuente de inestabilidad que induce procesos de búsqueda. La cultura de la transformación personal ofrece una respuesta a los anhelos de búsqueda del yo expandido; se trata de una respuesta que enfatiza la autoexploración y el autoconocimiento, y el cultivo de experiencias de trascendencia que permiten al yo desidentificarse de los mecanismos y los contenidos de la mente, transformando su sensibilidad y reafincándolo en un nuevo centro. La cultura de la transformación personal provee al yo expandido medios y recursos para buscar la experiencia (iniciática) del segundo nacimiento; experiencia que lo reubica en un nuevo contexto de trascendencias.

La cultura de la transformación personal es una cultura emancipadora pues trata de liberar al individuo de las cadenas que le mantienen atado a patrones inconscientes, así como de las ilusiones y las compulsiones de su ego. Promoviendo el desarrollo de la conciencia, esta cultura contribuye a forjar individuos más libres y poseídos de sí mismos, y por tanto más responsables. Porque el motivo dominante de quienes han nacido por segunda vez es servir a los otros en el mejor modo posible. La transformación personal va indisolublemente ligada a una ética del servicio.

Pero no queremos concluir este estudio sin señalar también algunos puntos débiles de este desarrollo cultural. En realidad, estos puntos débiles no son sino la otra cara de sus puntos fuertes. Así, la cultura de la transformación personal es una cultura individualizadora con un fuerte componente anti-institucional que pone el énfasis en la experiencia directa del individuo y en la libertad de éste para experimentar y seguir su propio camino; las comunidades que se forman en su seno son comunidades circunstanciales de compañeros de viaje, que hacen un trecho juntos antes de volver a separarse para proseguir cada uno el viaje a su manera y ritmo; son como bandadas de pájaros que continuamente se deshacen para rehacerse con otras formas y

composiciones. Estas comunidades intermitentes tiene poco que ver con la organización sectaria que opera como una organización voraz y exige máxima lealtad y entrega a sus miembros. Pero esta orientación individualizadora también tiende a favorecer la superficialidad y el desarrollo de una actitud de consumismo espiritual que Chogyam Trungpa (2008) denominó *materialismo espiritual*. Actitud ésta que también es favorecida por la orientación hacia el mercado del *milieu* de la transformación personal, que propicia la percepción de ésta como una mercancía consumible a precios de mercado.

Otro aspecto valioso de la cultura de la transformación personal es su orientación antidogmática, fruto del énfasis que pone en la experiencia directa del individuo como criterio de veracidad y relevancia, lo que se traduce en el tratamiento flexible de las creencias y en la apertura a la experimentación de nuevas ideas y prácticas procedentes de tradiciones diversas. La otra cara de la moneda de esta tendencia a la hibridación es la cristalización de pastiches heteróclitos y poco coherentes, vertebrados por el espíritu del oportunismo.

La cultura de la transformación personal recupera la experiencia de la trascendencia y hace de dicha experiencia el pivote de la transformación personal, pero se trata de experiencias de trascendencia rudas y precarias (“misticismo salvaje”) porque no van afincadas en una cosmología compartida; sobre todo, se trata de experiencias de trascendencia que no inducen la afirmación de valores trascendentes, y por tanto carecen del poder de transformar el orden social mediante la afirmación de nuevos valores. En este sentido, la cultura de la transformación personal es tributaria de la cultura secularista de la descreencia, como pone de manifiesto la alergia a la religión organizada que suelen exhibir los representantes de esta cultura.

La cultura de la transformación personal es una espiritualidad del yo, que incita al individuo a buscar en sí mismo recursos latentes y a llevar a cabo una renovación profunda con dichos recursos; esa renovación, al hacer al individuo más libre y responsable, no sólo le beneficia a él, sino también a la colectividad, porque la transformación personal fomenta una ética del servicio a la humanidad. Pero la cultura de la transformación personal carece de un plan para la reconstrucción del orden social; no hay en ella un esbozo de ingeniería social; tal vez porque el empoderamiento del individuo que busca esta cultura hace menos necesaria la ingeniería social, que siempre contempla al individuo como una partícula de la masa, y no como un agente creativo y responsable. Si acaso, la cultura de la transformación personal propicia la experimentación en pequeña escala, así como el espíritu empresarial. Sea como fuere, hay quienes piensan, y tal vez no les falte razón, que el concernimiento con la transformación del individuo puede favorecer actitudes de “auto-contemplación del ombligo” no del todo saludables.

Tal vez la mayor contribución de la cultura de la transformación personal es su función de laboratorio de invención, reinención y puesta a prueba de ideas y prácticas para actualizar el potencial del individuo, y que de ese proceso de experimentación brotan innovaciones (ideas y prácticas) que

acaban penetrando y difundiéndose en la sociedad, y cambiando valores, hábitos y estilos.

## Referencias bibliográficas

Anderson, Walter Truett (2004). *Upstart Spring: Esalen and the human potential movement*. Lincoln (Ne): iuniverse.

Assagioli, Roberto (1996). *Psicosíntesis: ser transpersonal. El nacimiento de nuestro ser real*. Móstoles: Gaia Ediciones.

Barfield, Owen (1988). *Saving the Appearances. A study in idolatry*. Wesleyan University Press.

Beck, Ulrich y Elisabeth Beck-Gersheim (2003). *La Individualización. El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas*. Barcelona: Piados.

Berger, Peter L., Brigitte Berger y Hansfried Kellner (1974). *The Homeless Mind. Modernization and consciousness*. New York: Vintage.

Campbell, Colin (2002). "The cult, the cultic milieu and secularization", en Jeffrey Kaplan y Helene Löw (eds). *The Cultic Milieu. Oppositional Subcultures in an Age of Globalization*. Walnut Creek (Ca): Altamira Press, pp: 12-26.

Daiber, Karl-Fritz (2002). "Mysticism: Troeltsch's third type of religious collectivities", *Social Compass*, vol 43 (3): 329-341.

Elias, Norbert (1987) *La Sociedad de los Individuos*. Barcelona: Península.

Faivre, Antoine (1994). *Access to Western Esotericism*. New York: New York University Press.

Gellner, Ernest (1996). *La Sociedad Civil y sus Rivales*. Barcelona: Piados.

Goodrick-Clarke, Nicholas (2008). *The Western Esoteric Traditions. A historical introduction*. Oxford: Oxford University Press.

Goffman, Erving (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Garden City (NY): Anchor Books.

Groff, Cintia y Stanislaw Groff (1992). *The Stormy Search for the Self: A guide to personal growth through transformational crisis*. New York: Jeremy P. Tarcher.

Hanegraaft, Wouter J. (1998). *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. New York: New York University Press.

Huber, Stefan y Volkhard Krech (2009). "The Religious field between globalization and regionalization", en Bertelsmann Stiftung (ed.), *What the*

*World Believes: Analysis and comentary of the religious monitor 2008*. Verlag Bertelsmann Stiftung, pp.: 53-95.

Ingelheart, Ronald (1997). *Modernization and Postmodernization. Cultural, Economic and Political Change in 43 Societies*. Princeton (NJ): Princeton University Press.

Fuller, Robert C. (1986). *Americans and the Unconscious*. Oxford, New York: Oxford University Press.

----- (2001). *Spiritual but not Religious. Understanding Unchurched America*. Oxford, New York: Oxford University Press.

Gecas, Víctor (1982). "The Self Concept". *Annual Review of Sociology*, vol 8: pp. 1-33.

Lachman, Gary (2003). *A Secret History of Consciousness*. Great Barrington (Mass): Lindisfarne Books.

Loy, David (2000). *Lack and Transcendence. The problem of death and life in psychotherapy, existentialism, and Buddhism*. New York: Humanities Books.

Luckmann, Thomas (1990) "Shrinking Transcendence. Expanding Religi3n?", *Sociological An3lisis*, vol 50 (2): 127-138.

Meyer, John W. y Ronald L. Jepperson (2000). "The "actors" of modern society: the cultural constructiuon of social agency", *Sociological Theory*, vol 18 (1), pp.: 100-20.

Murphy, Miachael (1992). *The Future of the Body. Explorations into the future evolution of human nature*. New York: G. P. Putnam's Sons.

Norris, Pipa y Ronald Inglehart (2004). *Sacred and Secular. Religi3n and politics worldwide*. New York: Canbridge University Press.

Rieff, Philip (1987). *The Triumph of the Therapeutic. Uses of faith after Freud*. Chicago: Chicago University Press.

Riesman, David (1950). *The Lonely Crowd: A study in the changing American character*. New York: The Free Press.

Roberts, Bernardette (2005). *What is Self? A Study of the Spiritual Journey in Terms of Consciousness*. Boulder (Co), Sentient Publications.

Simmel, Geroge (1990). *The Philosophy of Money* (edited by David Frisby). London and New YorK: Routledge.

Tart, Charles T. (1986). *Waking Up. Overcoming the obstacles to human potential*. Boston. Shambala.

Taylor, Eugene (1999), *Shadow Culture. Psychology and Spirituality in America*. Washintong D. C.: Couterpoint.

Trungpa, Chogyam (2008). *Cutting Trhough Spiritual Materialism*. Boston: Shanbhala.

ASP Research Papers están orientados al análisis de los procesos de emergencia y consolidación de las sociedades civiles europeas y la evolución de sus políticas públicas.

En ellos, se concederá atención especial a España y a la construcción de la Unión Europea; y, dentro de las políticas públicas, a las de recursos humanos, sistema de bienestar, medio ambiente, y relaciones exteriores.

ASP Research Papers focus on the processes of the emergence and consolidation of European civil societies and the evolution of their public policies.

Special attention is paid to developments in Spain and in the European Union, and to public policies, particularly those on human resources, the welfare system, the environment, and foreign relations.

ASP, Gabinete de Estudios S.L.

Quintana, 24 - 5º dcha. 28008 Madrid (España)

Tel.: (34) 91 5414746 • Fax: (34) 91 5593045 • e-mail: [asp@ctv.es](mailto:asp@ctv.es)

[www.asp-research.com](http://www.asp-research.com)