

El

Tao de la psicología

Jean Shinoda Bolen



de

¿Quién no ha sentido esa coincidencia misteriosa, esa repentina y asombrosa iluminación, ese ocasional flash de percepción extrasensorial que nos deja pasmados? ¿Podemos descartar estos hechos como productos del azar, o tienen un significado más profundo? Relacionando lúcidamente los conceptos del «Tao» oriental y la «sincronicidad» junguiana, la doctora Jean Shinoda Bolen muestra importantes vínculos entre psicología y misticismo, los hemisferios cerebrales derecho e

izquierdo, la psiquis del individuo y el mundo exterior. *El Tao de la psicología* ilumina tanto la investigación psicológica como la parapsicológica, especialmente las áreas de la precognición, la telepatía y la clarividencia. Jean Shinoda Bolen expone estas fascinantes ideas con claridad y poder de convicción, y emplea ejemplos esclarecedores para mostrar cómo opera la sincronicidad en nuestra vida cotidiana.



Jean Shinoda Bolen

El Tao de la psicología

ePub r1.3

marcelo77 19.09.14

Título original: *The Tao of Psychology:
Synchronicity and the Self*

Jean Shinoda Bolen, 2004

Traducción: Antonio Francisco Rodríguez

Diseño de cubierta: marcelo77

Editor digital: marcelo77

Corrección de erratas: marcelo77 (r.1.1),
liete (r.1.2), Kars (r.1.3)

ePub base r1.1



«De no ser por el punto, el
punto inmóvil,
no habría danza, y sólo hay
danza».

T. S. ELIOT

«... música sentida tan
profundamente
que no se la siente en
absoluto;
pero tú mismo eres la música
mientras esta perdura».

T. S. ELIOT

«Por una vez el color es música. Si tomamos el color de Rothko como una secuencia melódica o un acorde simultáneo, a menudo es rico más allá de toda expectativa y, como la música, casi inexplicable... Aquí, en alguna parte, está la puerta a otro mundo».

ROGER LIPSEY

Introducción a la edición del XXV^o aniversario de *El Tao de la psicología*

AL PRINCIPIO, ESTE PEQUEÑO LIBRO entraba en la vida de personas que no lo conocían a través del curioso fenómeno del *libro sincrónico*, a que considero de una extraordinaria ayuda: el libro oportuno aparece cuando lo necesito. He escuchado muchas variaciones acerca de

cómo *El Tao de la psicología* parecía desprenderse del estante de una librería cuando alguien pasaba junto a él. Las personas recuerdan cómo un libro ignorado de un autor novel desconocido vino a parar a sus manos cuando la materia del libro es una *coincidencia significativa*. Otros lectores llegaron a él por el boca a boca, o a partir de la recomendación de un terapeuta, o bien porque estaba en la lista de las lecturas de una clase de psicología; a pesar de todo, aún me llegan historias que vinculan el libro a la *sincronicidad*. Para muchos lectores intuitivos, *El Tao de la psicología* constituyó una

introducción asequible a Jung, así como un acercamiento al concepto filosófico oriental de una unidad subyacente que es el *Tao*. Pero de acuerdo con la definición de sincronicidad como «*coincidencia significativa*», que es *subjetiva* y no intelectual, lo que resultaba más relevante era personal: recuperar el recuerdo de una experiencia sincronística y el asombro o la sensación de lo sagrado que la acompañaba, y ahora poder nombrarla y tener un marco de referencia para indagar en su posible sentido. Una vez que prestamos atención a la sincronicidad, advertimos cómo nuestras

vidas están llenas de acontecimientos que cobran sentido, que de otro modo nos pasarían desapercibidos.

La palabra «sincronicidad» no aparece en el título de *El Tao de la psicología* porque hace veinticinco años era demasiado esotérica y extraña. Hoy habría titulado este libro *La sincronicidad y el Tao*. Ahora, la palabra y el concepto son prácticamente de uso común. La sincronicidad se encuentra en el vocabulario cotidiano de aquellos sobre los que ha influido el pensamiento espiritual y psicológico *New Age*, y se trae a colación cuando se emplean el *I Ching*, las runas, el tarot u

otras cartas adivinatorias. El álbum de Swing, *Synchronicity*, no sólo fue disco de platino sino que contribuyó a dar a conocer la palabra a una generación que de otro modo jamás la habría oído ni habría sido consciente de su significado.

De un modo apropiado, las sincronicidades condujeron a la redacción de este libro. Yo no abrigaba el propósito de convertirme en ensayista, pero llegué a serlo a través de una serie de coincidencias. A principios de la década de 1970, impartí una conferencia acerca de la sincronicidad como parte de un seminario auspiciado por el Instituto Carl G. Jung de San

Francisco. Marie Cantlon, directora adjunta de Harper & Row, ascendida hacía poco, estaba entre el público. Mientras escuchaba, se le ocurrió que con ese tema podría fraguarse un libro interesante. Al día siguiente Marie tenía un almuerzo de trabajo con James Bolen. Hasta que ella no mencionó que había asistido a la conferencia, no supo cuál era mi relación con James. Tras descubrir que estábamos casados, sugirió: «Me pregunto si Jean estaría interesada en escribir un libro». Me sentí halagada, pero no seguí adelante con la invitación. Muchos años después pensé en ponerme en contacto con ella.

La escritura sería un modo de hacer ejercicio de introspección en la vorágine de relaciones en que estaba implicada, con una consulta psiquiátrica, un marido, dos hijos pequeños y un perro. Me preguntaba incluso si Marie se acordaría de mí y pensé en llamarla. Mientras reflexionaba sobre ello y dudaba entre si debía telefonarla a Harper & Row o no, de pronto recibí un aviso para llamar a una expaciente que se había marchado de Estados Unidos con la intención de establecerse definitivamente en otro lugar. Llamé al número y oí la voz de la operadora decir: «Aquí Harper & Row, ¿en qué

puedo ayudarle?».

Descubrí que mi expaciente había regresado a San Francisco y había tenido varios trabajos temporales, pero no me había llamado hasta que no empezó a trabajar en Harper & Row. Pensé que era una sincronicidad, llame a Marie Cantlon, y el resto es historia. No sólo escribí *El Tao de la psicología*, sino que firmé otros ocho libros en los veinticinco años que siguieron a su publicación.

He aprendido que cuando estoy haciendo o escribiendo algo que me resulta profundamente significativo acontecen las sincronicidades. Cuando

aparecen, da la impresión de que el universo o el Tao apoyan cuanto hacemos. Cuando dos espíritus afines trabajan juntos para un bien común, parece como si hubiera un superávit de energía disponible, tal como una ola enorme que se forma bajo la superficie y puede transportarnos lejos, a nosotros y a nuestra causa. Las conexiones y el momento oportuno contribuyen a impulsar cuanto emprendemos. Para aprovechar el empuje de la ola, hemos de ser surfistas que van más allá del común de los mortales, anticipando que la ola vendrá si estamos preparados, y estando prestos a remar fuerte cuando

sea necesario. Mientras estoy escribiendo esto me encuentro en una fase activista, comprometida, junto a otras personas, en la empresa de establecer el principio femenino en el mundo mediante círculos con un centro espiritual. Tras haber escrito *El millonésimo círculo* en un movimiento de dimensión internacional, se suceden las sincronicidades.

Joseph Campbell nos alentó a encontrar nuestro mito personal y buscar nuestra dicha, lo que tiene que ver con vivir en armonía con nuestros designios más íntimos. Cuando lo hacemos, nuestras intenciones o la senda que

hemos escogido se encuentran en armonía con el *sí mismo* y con el *Tao*. Entonces advertimos que formamos parte de una unidad subyacente que nos sustenta y al mismo tiempo que somos completamente sinceros con nosotros mismos. Las sincronicidades positivas iluminan el camino; las negativas nos permiten detenernos y reflexionar sobre el rumbo que hemos adoptado. *El Tao de la psicología* os invita a llevar la sincronicidad en vuestro corazón y dejar que se convierta en un medio para percibir y conocer la profunda conexión de todo cuanto existe.

Con todo mi cariño,

Jean Shinoda Bolen
Mill Valley, California
Marzo, 2004

Prefacio

*Cuando el alumno esté preparado,
el maestro vendrá.*

ESTE ANTIGUO PROVERBIO CHINO describe una idea básica en el pensamiento oriental: la conexión entre la psique humana y los acontecimientos externos, entre el mundo interior y el mundo exterior. La sincronicidad, definida por Carl Gustav Jung como una «coincidencia significativa», es uno de los modos en que esta conexión se expresa en nuestras vidas diarias. El

pensamiento oriental ha estudiado la *conexión fundamental* entre nosotros y los demás, entre nosotros y el universo, la realidad esencial; a la que se le ha dado el nombre de «Tao». Para aquellos que han experimentado el poder de los acontecimientos, sueños y encuentros que parecen entrañar un sentimiento que trasciende su apariencia, puede ser una ventana hacia un universo más vasto y completo que el mundo del razonamiento lógico y los hechos concretos.

Puesto que la interconexión y la totalidad son mis temas, la estructura de este libro no es lineal. En cambio, será un trayecto circular alrededor del tema

—o, para emplear la alambricada palabra de Jung, una «circunambulación», que revelará aspectos que pueden ser aclarados, iluminando uno en cada ocasión—, al igual que la sonda *Pioneer* orbitó alrededor de Venus haciendo una serie de fotografías. Los capítulos son como esas fotografías; cada uno de ellos muestra un aspecto de la sincronicidad y del Tao desde una perspectiva diferente.

Mi propia iniciación al Tao fue a través de la experiencia personal. Lo explicaré más adelante. Para aquellos que encuentran el sentido principalmente en las ideas, presentaré las elucidaciones

que evolucionaron a partir de mi experiencia —el concepto de que la sincronicidad es equivalente al Tao, y las razones por las que los occidentales hemos tenido problemas a la hora de aprehender el concepto oriental de realidad subyacente—. Puede que otros resuciten el recuerdo de haber tenido una experiencia con el Tao, a partir de la cual la idea podrá ser captada intuitivamente.

Mi conocimiento de los conceptos junguianos de *sincronicidad*, los *arquetipos del inconsciente colectivo* y el *sí mismo* se desarrollaron a la par que mi carrera en psiquiatría. El

conocimiento de la teoría junguiana es útil para abarcar el significado completo de la sincronicidad; sin embargo, este también puede llegar a través de los ejemplos y descripciones que ofrecemos en los capítulos centrales.

Podemos comprender inmediatamente la sincronicidad cuando observamos cómo opera en nuestra vida cotidiana. Quiero compartir con vosotros los métodos que he desarrollado para observar y ahondar en el posible significado de un acontecimiento sincrónico, y para comprender cómo cada acontecimiento sincrónico puede ponernos en

relación con algo propio de nosotros mismos, así como revelar nuestra conexión con los demás.

Además de conferir un sentido a los hechos cotidianos, el concepto de sincronicidad puede procurarnos nuevas perspectivas respecto a ciertas ideas. Por ejemplo, el *I Ching* es un método oracular en el que un interrogante produce deliberadamente una «lectura» por medio de la sincronicidad, que entonces guía las acciones o actitudes apropiadas a ese momento y situación. La sincronicidad arroja luz en la investigación parapsicológica, que acredita la existencia de vínculos entre

nosotros y los demás, entre nosotros y los objetos.

Gran parte del valor de la sincronicidad reside en su capacidad de adherirnos a un sentido dado, un principio intuitivamente conocido en nuestra vida, a partir del cual podemos encontrar un «sendero del corazón», un Tao, un modo de vivir en armonía con el universo. La sincronicidad puede aportarnos la confirmación de que estamos en el camino adecuado, así como hacernos conscientes de que no lo estamos.

Finalmente, en el nivel más profundo, la sincronicidad puede

abrirnos al conocimiento de que formamos parte de algo mucho más grande que nosotros mismos, y a un sentido de totalidad en el arquetipo del *sí mismo*, expresado metafóricamente en la leyenda del Santo Grial, en el concepto del reino de Dios, o en la disolución en el Tao.

Agradecimientos

POR COMPATIR UN ACONTECIMIENTO SINCRONÍSTICO, por su consejo editorial, por su provechosa información, por mecanografiar el manuscrito, por haber colaborado en la aparición de este libro, quiero dar las gracias a: David F. Brown, Lois Bullis, Marie Cantlon, Georgiana Cummunings, Tenita Deal, Mary Ivy Dekker, Kathleen Gauen, James Goodwin, Jean Hayes, Kay Hensley, Ann Hogle, Nancy Haugen, Chauncey Irving, Donna Koper,

David Lombardi, Jr., Irene Peck, Linda Purrington, Sarah Rush, Cornelia Schulz, Nancy Scotton, Frederick Steele, Lynn Thomas, Judy Vibberts, Kimberley Wilkins, Carol Wolman, Jim Yandell.

Aunque soy la autora de este libro, también siento que he formado parte, como participante privilegiada, en un acontecimiento sincronístico. Desde el principio, concurrieron una serie de oportunas casualidades que, como las personas y los hechos, han facilitado y apoyado su creación y publicación. También confío en que este libro llegue a quien estaba destinado — sincronísticamente— y adondequiera

que tenga que llegar.

Jean Bolen

*El Tao que puede ser expresado no es el
Tao perpetuo.*

*El nombre que puede ser expresado no
es el nombre perpetuo.*

*Sin nombre es el Principio del Cielo y
de la Tierra.*

*Con nombres es la Madre de los Diez
Mil Seres.*

*El que habitualmente carece de deseo
ve su maravilla.*

*El habitualmente codicioso no ve más
que sus últimos reflejos.*

*Ambos brotan de la misma fuente, pero
traen nombres distintos.*

Oscuridad sobre oscuridad.

La puerta de todo misterio.

Tao Te Ching

LAO TSÉ

1

¿Qué es el *Tao*? ¿Qué es la danza?

Una perspectiva personal para comprender el Tao en las religiones orientales. Cómo la sincronicidad es el único equivalente psicológico del Tao. Por qué a los occidentales nos cuesta aprehender el concepto;

así funciona nuestra
mente.

SIENDO ADOLESCENTE FUI A LAS MONTAÑAS y permanecí en mi saco de dormir bajo las estrellas, contemplando la vastedad de la Vía Láctea, en las alturas. Mi alma experimentó lo que mis ojos vieron. Me inundó un sentimiento de reverencia y temor sagrado ante la inconmensurabilidad y la belleza del universo. Me sentí conmovida. Sentí la presencia de Dios en las montañas, en los árboles, en el inmenso cielo. Cuanto

se cernía sobre mí y me envolvía y me acogía era ilimitado, eterno, y vivía. Me emocionó. En el cielo se sucederían jirones de nubes. Vería una estrella fugaz y pediría un deseo y, sin ser consciente del momento, cesaría la contemplación y llegaría el sueño. Me reconfortó. Luego llegaría la mañana, fresca y tonificante, y me despertaría para encontrar el cielo azul o gris, o alboreando, luminoso en tonos anaranjados o dorados. Ya no se avistaría estrella alguna en el cielo fúlgido. Sería el momento de levantarse y moverse, de continuar la actividad.

La mayor parte del tiempo estamos activos, imitando lo que es preciso

hacer y rodeados de gente. Nos centramos en lo que tenemos delante, afanándonos en los bienes materiales de nuestras vidas, con el tiempo apresurado y el limitado espacio disponible. No podemos ver las estrellas con la luz de nuestro mundo cotidiano. Aún de noche, nuestra visión del cielo está limitada por las luces de nuestras ciudades y la contaminación de nuestras máquinas. Permanecemos recluidos en edificios, enclaustrados, privados de la naturaleza circundante; nos afanamos de tal modo con nuestros asuntos vespertinos que no somos capaces de alzar la mirada y experimentar el asombro del cielo

nocturno. Pero, aunque no lo vemos, las estrellas siguen ahí. Hay un universo que continúa moviéndose, infinito, atemporal, en continua expansión, del cual formamos parte. Comprender esto intuitivamente, contemplando un fragmento de cielo nocturno, antes de caer de nuevo en el sueño, puede ser similar a lo que el estudiante zen persigue en la meditación: ese momento de iluminación repentina en la que se experimenta la *visión del Tao*.

Tanto si me encuentro bajo las estrellas o sentado en postura de meditación *zazen*, o sumido en la paz de la oración, el conocimiento intuitivo de

que hay un universo reglado, o un *sentido* subyacente a cada experiencia, o una fuente original, con la cual «yo» estoy conectado, evoca siempre un sentimiento de reverencia. Esto es algo más intuitivo que pensado, por lo que las palabras que tratan de explicarlo resultan inadecuadas; tal como comienza el *Tao Te Ching*, de Lao Tsé, «El Tao que puede ser expresado no es el Tao perpetuo»; sin embargo, los ejemplos ayudan a la comprensión, porque casi todos nosotros, frecuentemente en etapas tempranas de nuestra vida, hemos tenido una intimidad con lo que se llama el *Tao*.

Frederick Franck, artista y autor del libro *The Zen of Seeing: Seeing / Drawing as Meditation*, escribió acerca de un momento de penetración intuitiva en esta realidad, que experimentó desde una perspectiva introvertida (así como la mía, bajo las estrellas, fue una percepción extrovertida de participación en algo que parecía «estar ahí fuera», aún incluyéndome a mí):

En una tarde sombría —yo tenía diez u once años—, me encontraba caminando por un camino rural. A mi izquierda se extendía un terreno de calabazas

doradas; a mi derecha, algunas amarillentas coles de Bruselas. Sentí un copo de nieve en mi mejilla, y en la distancia, en el cielo gris carbón, advertí cómo se acercaba lentamente una tormenta de nieve. Me quedé quieto.

Ahora, algunos copos caían junto a mis pies. Unos pocos se derretían nada más tocar el suelo, otros quedaban enteros. Entonces oí cómo caía la nieve, con un suave siseo.

Me quedé paralizado, escuchando... y supe lo que

nunca puede expresarse: que lo natural es sobrenatural, y que yo soy el ojo que escucha y el oído que ve, y que lo exterior ocurre en mí, que lo interior y lo exterior son inseparables.

Aunque estas palabras no pueden expresar de un modo completo o describir adecuadamente la esencia de algo que experimentamos intuitivamente, como el Tao o la realidad de Dios, porque tiene la naturaleza de una revelación, sí que pueden transmitir la idea. Hay buenas razones para discutir lo que no puede conocerse enteramente a

través de las palabras —porque podemos preparar el modo en que sobrevendrá una experiencia—. El conocimiento intelectual y la aceptación de un concepto espiritual, unido a la receptividad y la abertura, ponen los cimientos para una experiencia intuitiva que puede acontecer más adelante. Como dice el proverbio oriental, «Cuando el alumno está preparado, el maestro vendrá».

El Tao eterno o gran Tao reviste muchos nombres, que representan la idea de que hay una ley eterna o un principio

activo, fundamento de lo que aparece como un mundo en movimiento, sometido a un cambio perpetuo. Los taoístas se refirieron a él con varios nombres, incluyendo el de Unidad Original y Fuente, la Madre Cósmica, el Infinito e Inefable Principio de la Vida, el Uno. El Tao se ha definido en relación con el derecho, el orden moral, el principio, la naturaleza de las fuerzas vitales, la idea del mundo, el método o el camino. Algunos incluso lo han traducido como Dios. Richard Wilhelm, el

sinólogo traductor del *I Ching*, tradujo el Tao como «sentido». En muchos aspectos, el concepto de Tao se asemeja al concepto griego de *logos*. En modernas traducciones al chino del Nuevo Testamento, *logos* se traduce como Tao; el Evangelio según san Juan comienza, pues, así: «En el principio era el Tao».

Todas las tentativas por explicar el Tao usan palabras que se apoyan en ideas abstractas o metáforas. El *Tao Te Ching* dice:

El Tao es un barco vacío, es usado pero nunca colmado... Se oculta en lo profundo pero siempre está presente... como agua que alumbra a los diez mil seres pero que no se esfuerza... No puede ser visto, está más allá de toda forma; no puede ser percibido; está más allá de todo sentido, no puede aprehenderse; es intangible... No se agota... El Tao está oculto y sin nombre, el Tao sólo nutre y lleva todas las cosas a su cumplimiento... Todo emerge del Tao... Es la fuente de los diez mil seres... El gran Tao

fluye por doquier.

La experiencia del Tao o de un *principio unificador en el universo* con el que todas las cosas del mundo se emparentan es el fundamento de las más importantes religiones orientales: hinduismo, budismo, confucianismo, taoísmo y zen. Aunque cada religión pueda llamar a esta experiencia con un nombre diferente, la esencia de todas las variedades de esta experiencia fundamental es la misma. Todas sostienen que todos los fenómenos, animales, plantas y objetos, desde las partículas atómicas a las galaxias, son

aspectos del «Uno».

En la *Bhagavad-gita*, el más conocido poema religioso del hinduismo, la instrucción espiritual del dios Krishna se basa en el concepto de que la miríada de cosas y la profusión de acontecimientos que nos circundan son manifestaciones de la misma realidad última, llamada *Brahman*, la esencia interior de todas las cosas; sus cualidades como son el Tao: sin principio, incomprendible, indescifrable, una esencia que transforma incesantemente todas las cosas, uniendo y constituyendo el fundamento de los numerosos dioses y

diosas que son venerados. La manifestación del Brahman en el alma humana es *Atman*; el Atman es un aspecto de la realidad cósmica única del Brahman.

El budismo propone alcanzar, a través de la experiencia mística del despertar, la realidad del *acintya* donde todos los elementos son uno, la indivisa «mismidad» o *tathata*, que participa de la omnipresente esencia del Buda, la *Dharmakaya*. El zen enfatiza la experiencia de iluminación o satori, el conocimiento directo de la naturaleza del Buda en todas las cosas, donde las experiencias individuales constituyen

una parte integrante del gran continuo de todo cuanto existe. Confucianismo y taoísmo son dos polos complementarios, uno pragmático, el otro místico; el fundamento de ambos es el concepto de Tao eterno.

Mientras la mayor parte de las religiones orientales están basadas en la percepción de la unidad y la interrelación de todas las cosas y acontecimientos, y conciben la multiplicidad de los diez mil seres como manifestaciones de una unidad primordial, la tradición judeocristiana ortodoxa privilegia dualidades opuestas: arriba Dios, abajo el hombre pecador; el

alma opuesta al mundo; el espíritu luchando para vencer a la carne; el hombre recto resistiendo las tentaciones de Eva.

Hasta hace poco el concepto oriental de «totalidad» había estado ausente de la mentalidad científica occidental, que se centra en la experimentación múltiple basada en la causa y el efecto, en la que sólo puede considerarse una variable distinta en cada ocasión. La «unidad» entre el observador y lo observado era «impensable», y se la consideraba «demasiado ridícula» antes que un «conocimiento más allá del pensamiento». Sin embargo, con el

advenimiento de la física cuántica y la teoría de la relatividad se operó una transformación radical.

Fritjof Capra, en *The Tao of Physics*, postula que la moderna física subatómica nos conduce a una visión de la realidad muy similar a la visión intuitiva de la mística oriental. La imagen de una red cósmica interconectada, de la que el observador humano es siempre partícipe, emerge de la física cuántica. En el nivel de las partículas subatómicas, la visión del mundo se vuelve muy oriental y mística; el tiempo y el espacio pasan a ser un continuo, la materia y la energía se

intercambian, el observador y lo observado interactúan.

Me sorprende percatarme de que la «respuesta» a las preguntas acerca de la naturaleza del universo a las que la ciencia occidental está llegando mediante una maquinaria extraordinariamente sensible, cara y sofisticada, y mediante complejas fórmulas matemáticas difícilmente comprensibles, es, examinada claramente, la misma que la mística oriental, en solitaria meditación, conoce como el *Tao perpetuo*. Ambas, la ciencia occidental y la mística oriental, comparten dos aspectos básicos: la

unidad y la interrelación de todos los fenómenos y la naturaleza intrínsecamente dinámica del universo.

La filosofía occidental, como la religión, ha estado dominada por la dualidad espíritu-materia. La división «cartesiana» de la naturaleza (de René Descartes) en dos mundos esencialmente diferentes, mente y materia, es un ejemplo fundamental de lo que ha dominado, junto a la clásica física «newtoniana», con su modelo mecánico del universo. Así como ha habido místicos occidentales en los reinos de la ortodoxia, hubo filósofos que concibieron un universo

interrelacionado y en perpetuo cambio. Basta nombrar a dos de los más notables: Heráclito de Éfeso, que enseñaba que todo muda y se encuentra eternamente inmerso en el proceso del devenir, y Gottfried Wilhelm von Leibniz, que concibió al hombre como una expresión microcósmica del macrocosmos.

En psicología, sólo Carl Gustav Jung ha tratado este tema, describiendo los acontecimientos sincrónicos como manifestaciones del *principio conector acausal* que es equivalente al Tao. Teorizó que las personas, así como todos los objetos animados o

inanimados, están vinculadas mediante un inconsciente colectivo. Al igual que la moderna física subatómica reconoce que el investigador afecta a la materia de estudio en el nivel de las partículas elementales, Jung sugirió que la psique del observador interactúa en ese momento con los acontecimientos del mundo exterior.

Jung describió la sincronicidad como un principio conector casual que se manifiesta mediante coincidencias significativas. No hay explicaciones racionales a estas situaciones en las que una persona tiene un pensamiento, un sueño, o un estado psicológico interno

que coincide con un acontecimiento. Por ejemplo, una mujer tiene el sueño vívido de que la casa de su hermana está ardiendo e impulsivamente la telefona para comprobar si se encuentra bien: hay fuego, y la llamada que la despertó quizás haya salvado su vida. O un investigador se atasca en un punto crucial y necesita cierta información abstrusa, muy técnica, y en una cena de recogida de fondos se encuentra inesperadamente sentado junto a la persona que posee esa información. Una mujer llega a una ciudad deseando encontrar a una antigua compañera de habitación; no la localiza, y al entrar en

un ascensor atestado la encuentra en él. Pienso en alguien, suena el teléfono, y quien llama es la persona que tenía en mente.

Todos estos son ejemplos de sincronicidad, que varían desde lo dramático al lugar común. En cada situación, alguien se tropezó con una coincidencia y no pudo explicar cómo había ocurrido. Intuitivamente, cada acontecimiento fue significativo y abrió la posibilidad de que allí hubiera una conexión invisible, desconocida, o un modo en el que se desarrollan esos hechos.

Al decir que este fenómeno era

«sincronicidad», Jung le dio un nombre. También señaló su importancia, diciendo que «la comprensión de la sincronicidad es la llave que abre la puerta a la percepción oriental de la totalidad, que nos parece tan misteriosa».

A través de la sincronicidad, la mente occidental puede llegar a conocer lo que representa el Tao. Como concepto, la sincronicidad tiende un puente entre Oriente y Occidente, filosofía y psicología, el hemisferio derecho e izquierdo del cerebro. La sincronicidad es el Tao de la psicología, pues relaciona el individuo con la

totalidad. Si personalmente advertimos que la sincronicidad opera en nuestras vidas, nos sentimos conectados a los demás, antes que aislados y malavenidos; sentimos que formamos parte de un universo divino, dinámico e interrelacionado. Los acontecimientos sincrónicos nos ofrecen percepciones que pueden resultarnos útiles en nuestro crecimiento psicológico y espiritual, y acaso nos revelen, a partir de un conocimiento intuitivo, que nuestras vidas tienen sentido.

Cada vez que he sido consciente de una experiencia sincrónica, he tenido

el sentimiento añadido de un cierto carácter sagrado que la acompañaba. Cada vez que otra persona ha compartido un acontecimiento sincronístico conmigo, me he sentido partícipe privilegiada. Hay algo asombroso y humilde, y sin embargo emocionante y cómplice en el hecho de vislumbrar el Tao a partir de acontecimientos sincronísticos.

Al igual que no podemos ver las estrellas al mediodía, en nuestras mentes occidentales no se dan las condiciones adecuadas para «contemplar» un modelo de unidad subyacente. El reciente interés en el funcionamiento de los hemisferios

derecho e izquierdo del cerebro puede explicar por qué las condiciones de percepción no son propicias. Hemos estimulado un cierto tipo de conciencia en desmedro de otra. La investigación sobre el funcionamiento del cerebro muestra cómo en ocasiones es correcto afirmar: «Me encuentro dividido en este aspecto»; porque, en efecto, tenemos dos mentes que funcionan de un modo distinto. Como la noche y el día, los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro son diferentes en su manera de percibir y en el modo en que desarrollan su actividad.

El hemisferio izquierdo aloja

nuestros centros lingüísticos, controla la mitad derecha de nuestro cuerpo y emplea la lógica y el razonamiento del pensamiento discursivo para establecer juicios y conclusiones. Se centra en cuanto es tangible y medible; la modalidad de pensamiento del «cerebro izquierdo» es la base para toda observación y experimentación científicas. El hemisferio izquierdo percibe los «fragmentos» o «partes» y las relaciones de causa y efecto entre ellos, antes que la imagen de un conjunto interactivo. Su relación con el mundo es contemplarlo como algo ajeno, algo que es preciso explotar o dominar: su estilo

es activo y «masculino».

El hemisferio cerebral derecho es bastante diferente: más que las palabras, sus herramientas son las imágenes. Conoce, a partir de la intuición, lo que significa la totalidad de una imagen, y también experimenta la sensación de cómo esta emerge y se transforma. El «cerebro derecho» puede albergar ambigüedades y contrarios. Antes que centrarse en una parte o detalle, aprehende la totalidad del acontecimiento, y puede percibir y pensar simultáneamente acerca de lo que capta. El hemisferio derecho establece comparaciones a partir de metáforas

antes que de mediciones. Su estilo es reflexivo y receptivo, un modo más «femenino» que el del hemisferio izquierdo.

La cultura masculina de la sociedad accidental ha menospreciado el funcionamiento del hemisferio derecho, y nuestra experiencia colectiva e individual se ha visto empobrecida por esa devaluación. Se desprecia la intuición como mera «intuición femenina»; reaccionar emocionalmente a determinadas situaciones se considera de niños pequeños, a los que se obliga a ser lógicos indefinidamente. El mensaje de nuestra cultura es que los artistas, los

músicos, lo poetas y las mujeres pueden operar mediante estas vías «inferiores», pero que los hombres de verdad no lo hacen. En consecuencia cuanto no pueda percibirse a través de los cinco sentidos y no sea susceptible de ser pensado se considera de escaso valor, y poco a poco muchos individuos dejan de experimentar lo que significa conmoverse ante una melodía o un símbolo, o de tener intuiciones acerca de una realidad subyacente.

De este modo, la civilización occidental ha permitido que una mitad del cerebro devalúe, reprima y sojuzgue las percepciones intuitivas de la otra. A

través de la intuición podemos experimentar la totalidad y las conexiones subyacentes, o patrones invisibles a los sentidos, que han sido tan determinantes en el pensamiento oriental. No necesitamos viajar a Oriente para concienciarnos de su sabiduría; antes bien, como el potencial de percepción reside en nosotros mismos, y sólo es necesario despertarlo, el viaje a Oriente es en realidad un viaje interior.

A pesar de lo valioso que es el intelecto, tiene limitaciones relacionadas con la cuestión del «todo y la parte»; R. H. Blyth, el erudito de los

haikus, lo escribe así: «El intelecto puede comprender cada parte de una cosa como una parte aislada, pero no como un todo. Puede comprender algo en lo que Dios no esté». Sentir el Tao eterno requiere que nuestra conciencia perciba a través de los mecanismos del hemisferio derecho del cerebro, soslayando los procedimientos analíticos y escépticos del hemisferio izquierdo. Como observó Goethe, cuando diseccionamos cometemos un asesinato; cuando exigimos que todo sea procesado a través de los mecanismos de lógica computacional del hemisferio izquierdo, matamos la vitalidad de la

experiencia, asesinamos el espíritu y negamos el alma.

Con nuestra insistencia en que el método científico es el único medio de conocer el mundo, mantenemos cerradas las puertas de la percepción, la sabiduría de Oriente nos es negada, y nuestro propio mundo interior queda limitado. Oriente y Occidente son dos mitades de un todo; representan los dos aspectos internos de cada individuo, hombre o mujer. La escisión psicológica puede curarse a través de una unión interior, que permita un flujo entre los hemisferios izquierdo y derecho, entre lo científico y lo espiritual, lo masculino

y lo femenino, el *yin* y el *yang*.

En el momento en que, con nuestra conciencia occidental, también seamos capaces de percibir una realidad espiritual, acaso sea posible que nos volvamos conscientes de ser individuos aislados pero unidos a un todo más vasto: de vivir en un mundo con un tiempo lineal, pero capaces de experimentar la atemporalidad de una realidad eterna de la que somos parte; de ver la luz diurna tanto como con visión nocturna, entonces sentimos nuestra conciencia en movimiento, ya no detenida.

T. S. Eliot explora esta interacción

en sus Cuatro cuartetos. En uno de esos poemas, «Burnt Norton», un pasaje nos transmite específicamente la relación entre un «punto inmóvil» y la «danza», que es como el Tao subyacente a todo movimiento o como la quietud de Dios en el meollo de toda actividad.

En el punto inmóvil del universo mudable. Ni encarnado ni desencarnado; ni desde ni hacia: en el punto inmóvil ocurre la danza; ni detención ni movimiento. No llamemos inmovilidad al lugar donde se unen el pasado y el futuro.

Ningún movimiento desde o hacia. Ni ascensión ni declive. Salvo por el punto, el punto inmóvil, no habría danza, y sólo hay danza.

Continuando con la metáfora de Eliot, somos parte de una danza en la que nada de lo que acontece o nos acontece se repite con total exactitud, mientras que el principio conector subyacente al que está vinculado todo en el universo, incluyéndonos a nosotros, permanece siempre idéntico a sí mismo.

2

Jung, la sincronicidad y el *sí mismo*

Un viaje personal a la
psiquiatría y la formación
analítica junguiana.

Introducción a los
conceptos junguianos de
*arquetipo, inconsciente
colectivo, sincronicidad
y sí mismo (self)*.

ME CONVERTÍ EN ANALISTA JUNGUIANA
merced a una serie de encuentros y
acontecimientos. Sin embargo, al
principio no esperaba serlo. En mi
último año en la facultad de medicina
pensé en convertirme en psiquiatra
porque la experiencia de visitar
pacientes en la clínica psiquiátrica de
adultos y en la consulta externa del
departamento en los ciclos medio y
superior fueron gratificantes y
despertaron mi interés. El hecho de
hablar conmigo, a pesar de mi
experiencia, parecía haberles resultado

de utilidad. Por lo tanto, elevé una instancia al Instituto Neuropsiquiátrico Langley Porter, que forma parte de la Universidad del Centro Médico de California en San Francisco, donde estudié medicina. Sin embargo, después de pensarlo bien, desistí de intentar entrar en el Langley Porter buscando cartas de recomendación e, inclinándome por la medicina interna, empecé una residencia rotativa en el hospital del distrito de Los Ángeles y elegí medicina en mi primera rotación. Permanecí en el hospital de distrito el tiempo suficiente como para echar de menos San Francisco y adquirir cierta

experiencia en el tratamiento de las complicaciones médicas del alcoholismo —hígados con cirrosis, úlceras abiertas en el esófago, gastritis, delírium trémens incipiente, y cosas por el estilo— cuando, de un modo completamente inesperado, recibí un telegrama del Langley Porter informándome de que me habían aceptado en su programa de médicos internos.

Tuvieron que haber utilizado mis calificaciones como estudiante de medicina en lugar de las cartas de recomendación. Me pidieron que les comunicara mi respuesta por telegrama.

Las exigencias de una decisión rápida me condujo a una aceptación impulsiva, fundamentalmente influida por la oportunidad de regresar a San Francisco, que echaba de menos. Aún no estaba segura de si quería ser psiquiatra, pero me convencí pensando que al menos podría empezar la estancia como médico interno. Si descubría que la psiquiatría no estaba hecha para mí, la experiencia de ese año podría serme útil en cualquier cosa que emprendiera.

Comencé mi estancia en una unidad de pacientes ingresados, donde había personas hospitalizadas porque habían padecido una psicosis o habían perdido

el contacto con la realidad y durante un tiempo eran incapaces de valerse por sí mismas, o que tenían tendencia suicida y era imperativo hospitalizarlas para mantenerlas con vida durante una depresión aguda. Me asignaron el cuidado de seis pacientes. Eran «primeros ingresos», personas que no habían sido hospitalizadas anteriormente. Lejos de resultarme extraños o anormales me parecieron personas que habían vivido una vida normal hasta que se demoraron. En cada uno de ellos había tanto un aliado sano con el que podía trabajar como una parte enferma que era destructiva o

desesperada, alucinada, confundida u obsesiva. Mi di cuenta de que podía comprender su situación y que me importaban. Más que tratar una enfermedad, ahora trataba a una persona en su conjunto, no sólo un «caso». A partir de mi encuentro con aquellos seis pacientes supe que en aquella primera semana había encontrado inesperadamente, el trabajo de mi vida.

Los médicos internos tienen asignados supervisores durante tres años de formación. La mayor parte de los supervisores, como el propio departamento de medicina interna, eran freudianos o eclécticos, aunque había un

reducido número de psiquiatras junguianos entre ellos. Azarosamente, John Perry y Donald Sander fueron mis supervisores. Mientras tanto, Joseph Wheelwright mantenía un seminario junguiano en los sótanos, y más adelante conseguí a otro junguiano, John Talley, como asesor en un cado que estuve llevando durante mucho tiempo. Más tarde supe que el Langley Porter era la única universidad de médicos internos en Estados Unidos que tenía supervisores o seminarios junguianos y que mi experiencia personal era muy atípica. De no ser por estos encuentros aparentemente «casuales» no me habría

visto expuesta a las ideas de Jung.

Lo que obtuve del doctor Whellwright —un hombre alto, amable y encantador cuyos seminarios no eran teóricos sino informales, y a menudo estruendosamente divertidos, pues tenía una gestualidad maravillosa y conocía muchas anécdotas— fue un primer acercamiento a Jung. El doctor Wheelwright había sido analizado por el propio Jung y fue uno de los fundadores del Instituto Carl G. Jung de San Francisco.

La imagen que emergió de Jung era la de un hombre extraordinario, con la apariencia de un granjero suizo antes

que de un erudito intelectual. Supe que tenía una vitalidad carismática que atraía a la gente, una risa estentórea y una expresiva espontaneidad (que desde luego no se refleja en sus escritos). La creatividad y amplitud de su pensamiento era realmente impresionante, mientras que su intuición lindaba con los fenómenos psíquicos, una cualidad común en su familia.

Me atrajo la idea de Jung de que los seres humanos están motivados por impulsos creativos, reflexivos y espirituales, así como por instintos activos, agresivos y sexuales, en los que se había centrado Freud. Al acabar mi

estancia, seguí acudiendo al Instituto Carl G. Jung, no tanto por convertirme en analista como para aprender. Ocho años más tarde, tras advertir que realmente aquel era el lugar «idóneo» para mí, me convertí en una analista junguiana acreditada.

En algún momento durante aquel período, la doctora Elizabeth Osterman impartió un seminario sobre sincronicidad que constituyó mi introducción en la materia. Habló de la sincronicidad y la tendencia del universo a formar patrones, y transmitió la sensación de que había algo profundo e importante en esta materia que

escapaba a la comprensión intelectual. En ese momento, no comprendí del todo de qué estaba hablando, si bien lo percibí intuitivamente. En el seminario, otros parecían tener aún más dificultades. Recuerdo las quejas de uno de mis compañeros de clase, cuya racionalidad había sido duramente puesta a prueba. Parecía que la sincronicidad era una de las teorías más esotéricas de Jung. Dejando que mi mente rumiara la idea, leyendo más acerca del tema en los años subsiguientes, y siendo consciente de los acontecimientos sincronísticos que ocurrían a mi alrededor, el concepto

teórico de sincronicidad pasó de ser una idea a convertirse en una realidad cotidiana en mi vida. Ahora también considero que tiene un valor real en la práctica de la psicoterapia.

Jung escribió acerca de la sincronicidad muy tarde en su vida profesional. Su principal exposición, «Sincronicidad: un principio conector acausal», fue publicada en 1952, cuando tenía más de setenta años. Lo describió como una tentativa de «ofrecer una relación consistente de todo lo que tengo que decir sobre este tema», con el objetivo de «abrir un territorio oscuro que filosóficamente es de capital

importancia». Es un trabajo muy completo, la elaboración de un ensayo plagado de notas a pie de página, *Sobre la sincronicidad*, que pronunció en una conferencia el año anterior. Quizá debido a que esta monografía es de ardua lectura, o porque el propio concepto es difícil de asimilar con la sola ayuda del intelecto, el concepto de sincronicidad no se ha extendido públicamente.

En 1930 Jung introdujo el «principio sincronístico» en un discurso conmemorativo a la memoria de su amigo Richard Wilhelm, el sinólogo que tradujo muchos textos chinos antiguos.

Sin embargo, su primera descripción de la sincronicidad se encuentra en el prefacio de la traducción del *I Ching* o *El libro de las mutaciones*, de Wilhelm-Baynes (1949), en los treinta años que lo precedieron, Jung mencionó fugazmente la sincronicidad en sus escritos y conferencias. Era un concepto rumiado durante mucho tiempo.

La «sincronicidad» es un término descriptivo que designa el vínculo entre dos acontecimientos que están conectados a través de su significado, un vínculo que no puede explicarse mediante la causa y el efecto. Para ejemplificar la sincronicidad, Jung

describió un suceso con una paciente, una mujer que «siempre lo racionalizaba todo», y cuyo análisis, por lo tanto, no se desarrollaba adecuadamente:

Después de muchos intentos de suavizar su racionalismo con un conocimiento más humano, tuve que resignarme a la esperanza de que surgiera algo inesperado e irracional, algo que barrenara la réplica intelectual en la que se había enclaustrado. Pues bien, un día estaba sentado frente a ella de espaldas a la ventana, escuchando su caudal retórico.

La noche anterior, ella había tenido un sueño impresionante, en el que alguien le entregaba un escarabajo de oro, una pieza de joyería muy valiosa. Cuando estaba contándome aquel sueño, oí algo que golpeaba suavemente la ventana a mis espaldas. Me volví y descubrí que se trataba de un enorme insecto volador que estaba golpeando el cristal con la evidente intención de entrar en la habitación a oscuras. Me pareció muy extraño. Abrí la ventana inmediatamente y lo atrapé al vuelo. Era un insecto

con forma de escarabajo, cuyo color dorado verdoso se parecía al del escarabajo de oro. Se lo entregué a mi paciente diciéndole: «Aquí está tu escarabajo». Esta experiencia perforó el deseado agujero en su racionalismo y rompió el hielo de su resistencia intelectual. Ahora el tratamiento podía proseguir con resultados satisfactorios.

Que el escarabajo entrara en la habitación en ese momento, para esa mujer, fue una misteriosa coincidencia.

Coincidencias significativas como esta afectan a un nivel emocional profundo de la psique. Esta mujer necesitaba una experiencia emocional transformadora, que el escarabajo le proporcionó. De un modo interesante, el acontecimiento fue simbólicamente paralelo a su situación. El escarabajo es un símbolo egipcio de la transformación y el renacimiento; «eso» necesitaba entrar a formar parte del análisis. Cuando el insecto con forma de escarabajo entró en la habitación, podría darse la transformación de una actitud, podría advenir un nuevo crecimiento.

La sincronicidad requiere de un

sujeto humano, pues es una experiencia subjetiva en la que la persona le otorga un *sentido* a la coincidencia. El «sentido» diferencia la sincronicidad del acontecimiento sincronístico. Un acontecimiento sincronístico es algo simultáneo: hechos que suceden en el mismo momento. Los relojes están sincronizados, está programado que los aviones despeguen al mismo tiempo, muchas personas caminan hacia el mismo auditorio al unísono, pero nadie ve nada significativo en estas «coincidencias». Sin embargo, en la sincronicidad, la *coincidencia significativa* sucede en una forma

temporal subjetiva. La persona vincula los dos acontecimientos, y no es necesario que estos ocurran simultáneamente; si bien sucede así con frecuencia.

Jung describió tres tipos de sincronicidad. En la primera categoría, hay una *coincidencia entre el contenido mental* (que puede ser un pensamiento o un sentimiento) *y el acontecimiento externo*. Este parece haber sido el caso de una anécdota que me ocurrió hace tiempo con mi hija de cuatro años. Me encontraba en la cocina preparando la cena y le dije a Jim, mi marido, que necesitaba algunas flores para la mesa,

los niños estaban jugando fuera, más allá del alcance del oído. Instantes más tarde Melody recorrió toda la casa con un ramo de rosados geranios en las manos, diciendo: «Aquí, mamá». El incidente del escarabajo ejemplifica esta categoría, en la que el acontecimiento externo refleja de un modo misterioso lo que ocurre psicológicamente en ese instante.

En el segundo grupo de acontecimientos sincronísticos, *una persona tiene un sueño o una visión que coincide con un acontecimiento que está sucediendo lejos de allí* (y que ulteriormente se compraba). Es una toma

de conciencia de lo que está ocurriendo sin emplear ninguno de los cinco sentidos. Por ejemplo, mi abuelo tenía un misterioso modo de saber cuándo un viejo amigo o un familiar iban a morir. La persona se le aparecía vestida con un traje en un sueño o en una visión en la vigilia. De esta manera, él sabía que se marchaban o empezaban el viaje. Mi madre recuerda sus comentarios en muchas ocasiones en las que tal o cual persona fallecía: mi abuelo lo había «visto» emprendiendo un viaje con un traje. Como había venido a América desde Japón, una distancia considerable separaba a mi abuelo en Nueva York de

los familiares y los viejos amigos. Las noticias tardaban bastante tiempo en viajar a través de los medios convencionales, por vía marítima en el Pacífico, por tierra hasta la costa Este. Un acontecimiento histórico perteneciente a esta categoría es la «visión del fuego eterno» de Swedwnborg en Estocolmo, en la que cuenta lo que «vio» a los demás. Días más tarde, llegaron noticias del acontecimiento real, que había ocurrido en el momento en el que había tenido la visión y la había descrito.

En la tercera categoría sincronística, *una persona tiene una imagen* (como un

sueño, una visión, o una premonición) *acerca de algo que acontecerá en el futuro, y en su momento sucede.* Cada vez que he estado embarazada, mi marido Jim ha estado seguro del sexo de cada uno de los niños que iba a nacer basándose en una poderosa impresión psíquica, y yo intuía que realmente lo sabía. Tan seguros estábamos que prescindíamos del sentido común: sólo teníamos un nombre de niña, Melody Jean, escogido para nuestro primer bebé, nuestra hija, y sólo un nombre de chico para nuestro hijo, Andre Joseph, que llegó apenas dos años más tarde. Y el presidente Lincoln, inmediatamente

antes de su asesinato, contó que había tenido sueños en los que se vio expuesto de cuerpo presente, lo cual es un ejemplo histórico de la coincidencia entre un sueño y un suceso futuro.

En cada situación, un acontecimiento real coincidió con un pensamiento, una visión, sueño o premonición. Mis propios ejemplos no son especialmente dramáticos y acaso no convencen a algunos, pero permanecen en mi cuerpo por los sentimientos que acompañaron a los hechos: la sensación de una ligazón entre todos nosotros; que Melody y yo estábamos en armonía mutua, que Jim supiera a «quién» portaba en mi seno.

Lo que me resultó significativo cuando el acontecimiento exterior coincidió con el pensamiento o la premonición fue la pareja sensación de conexión.

La sincronicidad es el principio que Jung postuló como el vínculo que conecta la psique y el acontecimiento en una «coincidencia significativa», en la que el sujeto determina (mediante emociones puramente subjetivas) si estas coincidencias son *significativas*. Para apreciar enteramente lo que es un acontecimiento sincronístico, puede ser necesario experimentar personalmente una coincidencia misteriosa y sentir una reacción emocional espontánea —un

escalofrío en la espalda, asombro o entusiasmo—, sentimientos que a menudo acompañan a la sincronicidad. Idealmente, debería no haber un modo de juzgar la coincidencia de una forma racional o como consecuencia del puro azar.

Existen algunas diferencias importantes entre la sincronicidad y la causalidad. La causalidad tiene que ver con el conocimiento *objetivo*: se emplea la observación y el razonamiento para explicar cómo un acontecimiento deriva directamente de otro. Cuando se arroja una piedra a una ventana y el cristal se rompe, hay implicados una causa y un

efecto. No importa quién tira la piedra, dónde y cuándo ocurre, o si hay alguien mirando. La causalidad dice que una piedra lanzada con la suficiente fuerza romperá el cristal de una ventana. Por contraste, la sincronicidad tiene que ver con una experiencia *subjetiva*; si alguien tiene una repentina premonición que le advierte de que ha de apartarse de la ventana y segundos más tarde lanzan una piedra en ese lugar, la conciencia de la premonición convierte la ventana rota en un acontecimiento sincronístico. La secuencia de los hechos es significativa para el sujeto, para quien el sentimiento premonitorio interno estaba vinculado,

de un modo inexplicable, al acontecimiento externo, que sucedió a continuación.

Para percibir la causa y el efecto es necesaria la aptitud para observar hechos externos y pensar lógicamente. Para percibir un acontecimiento sincrónico, es necesaria la aptitud para observar un estado subjetivo interno, un pensamiento, sentimiento, visión, sueño o premonición, y relacionarlo intuitivamente con un acontecimiento externo afín. La sincronicidad es una «co-incidencia» de acontecimientos que resultan significativos para el sujeto; de este

modo, cada experiencia sincrónica es única. La causalidad consiste en una secuencia de acontecimientos que pueden explicarse lógicamente y que en general pueden repetirse.

Jung sostenía que el inconsciente colectivo o el estrato arquetípico del inconsciente (dos términos para el mismo fenómeno) se encuentran involucrados en los acontecimientos sincrónicos. Aunque estaba de acuerdo con Freud en que cada persona tiene un inconsciente propio que debe su existencia a la experiencia personal y que contendría cuanto hemos olvidado o reprimido, Jung también describió un

estrato más profundo del inconsciente, al que llamó «inconsciente colectivo» y que consideraba universal e innato.

Elaborar lo que eran los arquetipos y el inconsciente colectivo le llevó a Jung cientos de páginas. Dos volúmenes de sus obras completas —la primera y segunda parte del volumen 9: *Los arquetipos y el inconsciente colectivo* y *Aion*— proporcionan el núcleo de la teoría de Jung. Por lo tanto, es presuntuoso pero necesario explicar los arquetipos en unos pocos párrafos para mostrar la relación entre estos y la sincronicidad.

Jung describe los arquetipos como

«patrones de comportamiento instintivo», observando que «hay tantos arquetipos como situaciones típicas en la vida. La repetición interminable ha grabado estas experiencias en nuestra constitución psíquica». Ejemplos de situaciones arquetípicas son aquellas como el nacimiento y la muerte, el matrimonio, el vínculo entre madre e hijo, o las gestas heroicas. Muchos temas de parentesco y conflicto aparecidos en las tragedias griegas, en los mitos o en las obras modernas a menudo corresponden a situaciones arquetípicas. Suponen una invocación universal porque tocan un acorde común

a todos nosotros. El acorde común es el estrato arquetípico.

Sin embargo, otra definición de los arquetipos empleada por Jung remite a las «imágenes primordiales» o figuras arquetípicas que se activan y revisten una tonalidad emocional derivada de la personalidad. Se da el caso cuando se desarrolla una situación emocional que corresponde a un arquetipo determinado. Por ejemplo, alguien va a escuchar un discurso de un anciano, cuya presencia y cuyas palabras evocan una reacción emocional al arquetipo del anciano sabio. De inmediato, ese hombre se vuelve «sagrado» o inspira un temor

reverencial; se le considera sabio y poderoso; cada palabra que pronuncia parece cargada de significado. Reputado como el anciano sabio, nada de cuanto diga se examinará críticamente. Considerado como fuente de conocimiento, cada una de sus palabras, aún las mundanas, parecen perlas de sabiduría. El arquetipo se ha personificado, se ha investido en este hombre concreto, al que le se conceden todos los atributos del arquetipo. Otros ejemplos de figuras arquetípicas son el niño divino, la madre abnegada, la tentadora o el embaucador; todas ellas son figuras simbólicas y recurrentes en

los sueños, la literatura y las religiones.

Cuando el nivel arquetípico del inconsciente colectivo se ve implicado en una situación, se produce una intensidad emocional así como una tendencia a la expresión simbólica. Entonces se altera el nivel cotidiano normal de experiencia: uno puede sentirse «inspirado», o emprender «una cruzada». Las expresiones coloquiales confirman este cambio en el nivel psicológico: «¿Qué demonio se le metió en el cuerpo?», o «Fue atrapado por una idea», o «El miedo o la ira le hicieron perder los estribos».

Cuando se activa este nivel

arquetípico cargado emocionalmente, pueden aparecer imágenes oníricas de gran intensidad y contenido simbólico, y es más probable que sucedan acontecimientos sincrónicos. Tanto los sueños como los acontecimientos se expresan simbólicamente, lo que muestra su conexión común en el inconsciente colectivo. Sin embargo, esto no «explica» cómo o por qué ocurre la sincronicidad; tan sólo señala que hay una conexión entre sincronicidad y un arquetipo activo en el inconsciente colectivo.

Jung describió la relación entre el inconsciente colectivo y los

acontecimientos sincronísticos en una carta que dirigió en 1945 al doctor J. B. Rhine, el conocido investigador de la percepción extrasensorial. Jung afirma que el inconsciente colectivo funciona «como si fuera uno y no como si estuviera escindido en un gran número de individualidades», y que se manifiesta «no sólo en los seres humanos sino al mismo tiempo en animales e incluso en condiciones físicas». A continuación, aporta un ejemplo ilustrativo:

Paseaba por el bosque con una paciente. Me habla del primer

sueño en su vida que le ha dejado una impresión imborrable. Ha visto un zorro espectral bajando las escaleras en la casa de sus padres. En ese momento, un zorro de verdad aparece entre los árboles a menos de cuarenta yardas y camina silenciosamente delante de nosotros durante un buen rato. El animal se comporta como si formara parte de la situación.

Esta es una de esas misteriosas sincronicidades que parecen decirnos que lo que se discute en ese momento es

importante y está muy cargado emocionalmente. Lo que el zorro representa ha debido ser una cuestión central en su situación familiar.

En su autobiografía, *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Jung describió el acontecimiento sincrónico que para él tuvo una mayor relevancia personal. Ocurrió al final del prolongado y solitario período que siguió a su ruptura con Freud. Había discrepado con Freud en una premisa esencial al decir que el incesto era un problema más simbólico que literal, como Freud mantenía. Esto «excomulgó» a Jung del movimiento psicoanalítico, dejándolo sin

compañeros. Jung continuó recibiendo pacientes y, en su aislamiento, siguió trabajando en la comprensión de la psique. Sus diferencias teóricas provocaron que se rompiera la intensa amistad que lo unía a Freud y su expulsión de la comunidad profesional de su entorno. Lo describió como «un período de incertidumbre interior, un estado de desorientación». Era un momento en el que aún no había encontrado su propio camino. En lugar de escuchar a sus pacientes con una teoría en mente, decidió abrirse a sus sueños y fantasías con un espíritu completamente abierto, limitándose a

preguntarles: «¿Qué te sucede en relación a eso?» o «¿qué quieres decir con esto?, ¿de dónde viene y qué piensas al respecto?». Hizo lo mismo con sus propios sueños, buceó en sus propios recuerdos de la infancia, y se dejó arrastrar por el impulso de construir la maqueta de una ciudad en la orilla de un lago mientras su mente se despejaba. Explorando los contenidos de su inconsciente —sus sueños, visiones y fantasías—, hizo dibujos y halló un material psíquico que era idéntico al encontrado en niños, en enfermos mentales y en la imaginación mítica. Esa repetición de motivos e imágenes en las

personas y en la literatura universal le sugirió el concepto de arquetipos sostenidos colectivamente.

A continuación se vio absorbido por los mandalas, que figuran principalmente en las religiones místicas orientales y en los dibujos espontáneos de sujetos mentalmente confusos, e intentó comprender qué simbolizaban. (Los mandalas son dibujos que tienen un punto central, frecuentemente un círculo dentro de un cuadrado). Gradualmente fue surgiendo la idea de que el mandala representa el significado central de la personalidad: lo que Jung llamó el *sí mismo* (*self*), y que consideraba el

objetivo del desarrollo psíquico.

Conceptualizó el *sí mismo* como un punto intermedio relacionado con el ego y el inconsciente, pero que no equivalía a ninguno de los dos; una fuente de energía que impele al sujeto a «convertirse en lo que uno es»; un arquetipo que proporciona la sensación de orden y sentido en la personalidad. En *Recuerdos, sueños, pensamientos*, afirmó que si el objetivo del desarrollo psicológico es el *sí mismo*, entonces «no hay una evolución lineal (salvo al principio de la vida); tan sólo hay un par de vueltas alrededor del *sí mismo*».

Mientras trabajaba en este concepto,

Jung tuvo un sueño sobre una fortaleza dorada, se encontraba pintando esta imagen en el centro de un mandala, que tenía una atmósfera china, cuando recibió *El secreto de la flor de oro*, de Richard Wilhelm, con el ruego que escribiera un comentario acerca del mismo. Jung se sintió conmovido por este hecho, que era una coincidencia extraordinariamente significativa, y escribió:

Devoré el manuscrito de un tirón, pues el texto me proporcionó una confirmación impensable de mis ideas acerca

del mandala y del movimiento alrededor del centro. Fue el primer hecho que rompió mi aislamiento. Fui consciente de una afinidad y pude establecer lazos con alguien y algo. En recuerdo a aquella coincidencia, aquella sincronicidad, escribí en el margen inferior del dibujo que me había imbuido de una impresión china: «En 1928, cuando me encontraba pintando este dibujo, mostrando la fortaleza dorada, Richard Wilhelm me envió desde Frankfurt el texto milenario

acerca del castillo amarillo, el germen del cuerpo inmortal».

La ruptura con Freud había tenido lugar dieciséis años antes. Durante esos años Jung no recibió apoyo a sus ideas. Encontrar en un antiguo texto chino una perspectiva paralela a sus propias concepciones fue la confirmación del valor de sus estudios solitarios acerca de la naturaleza de la psique. Este acontecimiento sincrónico debió aportarle la sensación de que aquello en lo que había trabajado durante tantos años tenía sentido después de todo, despejando las dudas respecto a las

decisiones que había tomado. Sus diferencias teóricas lo habían aislado, y la decisión de ahondar en la psique lo había atenazado de tal modo que lo llevó a abandonar la universidad, donde había impartido conferencias durante ocho años y tenía la expectativa de una tranquila carrera académica. La sensación de aislamiento que había sido consecuencia de estas decisiones cambió debido al acontecimiento sincrónico. Ahora sentía afinidad con otros.

Creo que el movimiento alrededor del *sí mismo*, de Jung, es paralelo a la tentativa de la mente oriental de entrar

en relación con el Tao. Pensad en la conciencia girando en torno a un centro, sin confundirse nunca con ese centro pero dejándose imbuir por la energía o la divinidad que residen en él, como un planeta circunda el sol, recibiendo su calor y su luz; la imagen, una vez más, es la de la danza alrededor de un punto inmóvil, «en el punto inmóvil del mundo que gira», en la que nuestra conciencia, o la percepción del mundo que tiene el ego, gira, da vueltas, se desplaza en círculos, o danza alrededor del principio eterno, infinito, inexpresable, indescifrable, central, omnisciente. Este punto inmóvil es el centro de la danza,

es el *Tao* de Oriente y el *sí mismo (self)* de la psicología de Jung. Normalmente se considera al *sí mismo* como la percepción interna de un centro ignoto, mientras que el *Tao* —que nos ofrenda el conocimiento de una unidad subyacente gracias a la que estamos conectados a todo en el universo— a menudo parece residir fuera de nosotros. Ambos son versiones de la misma realidad y son intercambiables, recordando la intuición de Frederick Franck de que «lo exterior ocurre en mí, lo exterior y lo interior no pueden separarse». El *Tao* y el *sí mismo (self)* pueden considerarse uno y lo mismo;

ambos aportan sentido y se encuentran más allá de toda definición.

Cuando atendemos la relación entre el *ego* (o «yo») y el *sí mismo*, sugiero eliminar la necesidad de definir la localización espacial del *sí mismo*. Los occidentales nos apegamos a la idea de que todo constructor «psicológico» ha de estar emplazado en el espacio entre nuestros oídos: no hacer de la ubicación un problema nos ayudará a comprender mejor el *sí mismo*. La experiencia es percibir la existencia de una energía divina. De *dónde* provenga carece de importancia. ¿Acaso nos obcecamos en saber si «Dios» está «ahí fuera», como

en los versos de Browning, «Dios está en su cielo / todo anda bien en el mundo», o en nuestro interior, como cuando lo llamamos Espíritu Santo? ¿Qué importa si pensamos en el *Tao* o en el *sí mismo*? Cuando la semejanza es la experiencia de la gracia en un momento determinado, la fuente permanece inefable y más allá de nuestra comprensión.

Si la sincronicidad es, en efecto, el Tao de la psicología, ¿cómo es que ahora intercambio el *sí mismo* con el *Tao*? Metafóricamente, entiendo el intercambio como algo parecido al descubrimiento realizado por la física

cuántica de que la materia presenta un aspecto dual —se manifiesta como ondas o como partículas, en función de la situación—, o semejante a la experiencia de los cristianos en el misterio de la Trinidad, donde Dios es uno y a la vez es el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Cada uno de ellos es un aspecto de la misma realidad, contemplado desde una perspectiva diferente. Como nuestro cerebro —concretamente, nuestro hemisferio izquierdo dominante— tienen dificultad en una aprehensión global, contemplamos partes del dibujo completo y bautizamos cada aspecto con

un nombre diferente. El *sí mismo* es lo que experimentamos interiormente cuando sentimos una relación con la unidad, con el Tao eterno que nos vincula a cuanto nos es externo. Advertimos la sincronicidad mediante un acontecimiento *coincidental* específico que nos resulta significativo, a través del cual se revela el Tao subyacente.

La sincronicidad es el principio conector (cuando la imposibilidad de una explicación racional elimina la causa y el efecto) entre nuestras psiques y un acontecimiento externo, con el que albergamos la misteriosa sensación de

que lo interior y lo exterior se enlazan. En la experiencia de un acontecimiento sincrónico, en lugar de sentirnos entidades aisladas y separadas en un mundo inconmensurable, advertimos la conexión con otros y con el universo en un nivel profundo y lleno de sentido. Esta conexión subyacente es el Tao eterno, y un acontecimiento sincrónico es una manifestación concreta del mismo.

3

El método Agatha Christie aplicado a la sincronicidad

Encontrar el significado de un acontecimiento sincronístico. La actitud inquisitiva. Descubriendo métodos y buscando significados concretos. Los acontecimientos

sincronísticos como
indicios de que estamos
invisiblemente
conectados a otros en el
universo.

ES TRISTE SABER QUE YA NO HABRÁ más novelas de Agatha Christie. Es un poco como ser niños y comprobar que han suprimido tu programa favorito, o ver el último episodio de *Star Trek* o *Arriba y abajo*. Hasta el día de su muerte (e incluso póstumamente se publicaron dos novelas más), Agatha Christie daba la

impresión de ser una infatigable institución inglesa. Como escribía sus muchas novelas un año sí y otro no, yo podía disfrutar leyendo la última y anticipar que pronto habría otra. Para un psiquiatra, leer estas novelas es como trabajar en vacaciones, porque sus detectives, Hércules Poirot y Jane Marple, en buena medida abordan las situaciones humanas a la manera de un psiquiatra. En cada libro se dan situaciones y aparecen objetos sobre los que Agatha Christie se pregunta: «¿Cuál es su significado?». O descubrirá el carácter de un sujeto y, como el «carácter marca profundamente», hallará

una pista en el modelo de personalidad de la víctima o sospechoso.

Para mí, el método de Agatha Christie es intuitivo; procede a preguntar: «¿Qué significa este acontecimiento? ¿Cuáles son las circunstancias en las que se produjo? ¿Qué posibilidades entraña?». Por contraste, una mente más literal y concreta se interesa esencialmente por el hecho o la cosa en sí: cómo es y qué perciben los sentidos. Ambos enfoques son necesarios para tener una visión global.

Aplicando el método de Agatha Christie a los acontecimientos

sincronísticos, partimos del supuesto de que estos acontecimientos tienen un sentido que puede ser desentrañado. Por ejemplo, uno de mis pacientes, que estaba al tanto de mi interés en los fenómenos psíquicos, empezó su sesión con lo que consideraba una digresión: una anécdota acerca de una extraña experiencia extrasensorial. Una experiencia extrasensorial resulta siempre excitante, es como tropezar inesperadamente con algo maravilloso y fantástico. Pero el misterio que hay que esclarecer para encontrar una pertinencia personal en el acontecimiento requiere ir más allá del

mero asombro y preguntarse por su sentido.

Estaba en un crucero por el Pacífico cuando tuvo un sueño aparentemente insignificante. En el sueño, se encontraba en Holanda con un grupo de jóvenes. Habían desembarcado de un crucero y alquilado un coche para recorrer el lugar; ahora se acomodaban en el coche para regresar al barco. Él era el último en subir cuando vio, caminando a grandes zancadas, a un hombre muy alto que llevaba un sombrero holandés. Su atención fue absorbida por esta figura, que se acercaba y pasaba junto a él. Cuando mi

paciente lo seguía con la mirada, el hombre enorme volvió su cabeza y lo miró fijamente por encima del hombro, con una poderosa mirada inquisitiva, como si dijera: «¿Vienes conmigo?». Entretanto sus amigos oníricos lo instaban a apresurarse y subir al coche. El sueño concluía ahí y él no lo consideró importante.

Al día siguiente, en la vida real, el barco atracó en Honolulu, donde lo recibió un amigo. Este sugirió que se pasaran por la casa de algunos amigos suyos, gente de la que mi paciente no había oído hablar nunca. Cuando entraba en la casa, lo sorprendió la notoria

influencia holandesa de la decoración. Entonces miró la chimenea y vio un enorme cuadro de un holandés que vestía el mismo traje que el hombre del sueño, con el mismo sombrero, bordeando una carretera, y mirando por encima del hombro con la idéntica mirada y postura que el sueño. La única diferencia era que en el cuadro estaba acompañado por una mujer.

 Mi paciente quedó estupefacto ante la coincidencia, sintiendo la atmósfera espectral que la invadía. Pero no pensó en analizar su significado. Como muchas percepciones extrasensoriales, este sueño precognitivo generó una sensación

de asombro y extrañeza.

Aplicando la actitud de Agatha Christie a la sincronicidad, trabajé con la hipótesis de que el sueño era especialmente relevante *porque* había sido subrayado por una experiencia paranormal. El hecho de que el holandés apareciera dos veces justificaba el análisis. Centrándonos en el sueño con la hipótesis de que constituía un «indicio» notable, empleamos la amplificación y una imaginación activa para comprenderlo en profundidad. La «amplificación» consiste en pedirle al paciente que mire como a través de un microscopio: que se detenga en los

detalles del sueño e indague en posibles asociaciones entre sus elementos, mientras el analista puede sugerir otras eventuales conexiones simbólicas o significativos potenciales. En este sueño simple o incompleto, el holandés parecía medir alrededor de dos metros y medio, en comparación con el metro ochenta de mi paciente: la altura que tendría un adulto para un niño. Sus compañeros en el coche eran estereotipos de jóvenes acomodados interesados en divertirse y pasarlo bien.

En la imaginación activa, el sujeto empieza con la imagen de una persona, animal o símbolo, a menudo extraído de

un sueño, y en un estado mental relajado «contempla» o imagina lo que vendrá a continuación. La imagen se va elaborando bajo la observación del sujeto. Puede ser como un sueño en la vigilia. En este caso, mi paciente descubrió que el holandés era una figura patriarcal, sólida, formal, digna de confianza, y que en su fuero interno respetaba.

Aquel gigante le proponía una pregunta esencial en su madurez: «¿Vienes conmigo o te quedas con tus compañeros? ¿Vas a seguir el principio patriarcal? ¿Crecerás y te convertirás en un hombre en el que los demás puedan

apoyarse y confiar, o te quedarás con tus jóvenes amigos en el crucero, buscando pasatiempos y aventuras?»». La elección resultaba crucial y se presentaba oportunamente: el principio patriarcal o la eterna juventud. ¿Con cuál de ellos se identificaría? ¿Cuál seguiría?

Siguiendo la hipótesis de que el sueño resultaba especialmente importante debido a la experiencia extrasensorial, revelamos su significado. El holandés simbólico era el símbolo o arquetipo dominante en su psique. En los meses posteriores al sueño, el soñador actuó firmemente, con determinación. Por primera vez sintió una identificación

con su propio padre, incluso cayó en la cuenta —y esto lo complació— de que sus manos se parecían a las de su progenitor.

Cuando se comprende el significado, acontecimientos aparentemente triviales pueden resultar sincronísticos y ampliar su sentido. Por ejemplo, la mañana en que recibí a una joven cuyo cheque, tras examinar mi correo, había sido devuelto por ausencia de fondos. Cuando llegó, preocupada porque el cheque que me había remitido hubiera sido rechazado, dijo: «No quería hablar de dinero, pero creo que tendré que hacerlo». El dinero había sido un tema muy importante pero

silenciado, del que hablaba con renuencia. Ahora la sincronicidad parecía traerlo a colación y decirle que no podía ignorar el asunto. No había tenido problemas con los cheques en tres años. Había expendido entre quince y veinte cheques antes y después del mío, y el banco los había aceptado todos. Sólo el mío le había sido devuelto por falta de fondos. Para ella, esto suponía una coincidencia significativa en la que el acontecimiento externo estaba vinculado a un problema interno de alto contenido emocional.

Para la mayoría de las personas, que les devuelvan los cheques es la

consecuencia predecible de no haber ingresado el dinero suficiente. El mensaje no es misterioso, sino simple cuestión de actualizar la cuenta o estar al tanto de los gastos. Pero cuando se trata de un «acontecimiento fortuito», entonces es útil aplicar el método de Agatha Christie y sospesar si es sincronístico y, en caso de serlo, preguntarse cuál pueda ser su significado. Cuando no aceptaron el cheque, mi paciente entendió que eso significaba que no podía seguir huyendo del tema monetario. El coste de la psicoterapia le atormentaba porque le remordía gastar dinero en sí misma y

por la dificultad de invertir semejante cantidad en su terapia conmigo. El sincronístico cheque sin fondos la enfrentó al mensaje de que no podía huir de tan importantes implicaciones emocionales.

Frederic Spiegelberg, el eminente erudito de religión comparada de Stanford y presidente del Instituto de Estudios Asiáticos en San Francisco, compara y contrapone la actitud oriental respecto a infortunios imprevistos con la reacción del occidental. En sus clases en Stanford, Spiegelberg describe la diferencia entre el profesor y el *pandit* si les cae encima un ladrillo mientras

cruzan el campus. El profesor, al ser alcanzado por el ladrillo, que le rompe el brazo, grita de dolor y sorpresa, llamando la atención de los estudiantes más cercanos. Se requiere una atención médica inmediata. Se acordona la zona mientras se llama al personal de mantenimiento. La universidad se hace responsable, y la compañía de seguros indemnizará a la víctima. Mientras tanto, el profesor pensará que ha sido un acontecimiento desafortunado, y se mostrará enfadado o sentirá autocompasión, creyéndose magnánimo si no interpone una demanda. Otros lo compadecerán cuando firmen su

escayola, atribuyendo la culpa a la escuela o a un sino que nadie podía prever.

Al atravesar el campus y ser alcanzado por un ladrillo desprendido, el *pandit* no grita ni llama la atención hacia su brazo roto, pues considera el acontecimiento como un reflejo de sí mismo, un efecto de su *karma* acumulado. En cambio, empieza a examinarse a sí mismo para encontrar qué ha hecho para causar un percance semejante. La idea de proteger a otros de eventuales ladrillos desprendidos o de recibir una indemnización del seguro no tiene cabida en su mente. Asume que

la culpa se encuentra en él mismo y no exige responsabilidades a nadie.

Para el profesor, esta adversidad acontece fortuitamente. Era un transeúnte inocente que no ha tenido nada que ver con el suceso. Para el *pandit*, todo cuanto le ocurra lo considera enteramente merecido, y por lo tanto se siente del todo responsable por el brazo roto.

Un individuo que asume la existencia de la sincronicidad pero que también cree que no es el único principio operativo probablemente reaccionará primero como el profesor y después reflexionará como el *pandit*. Si

considera la posibilidad de la sincronicidad, no siempre se atribuirá la culpa de lo ocurrido. Aplicando el método de Agatha Christie, el sujeto contemplará el acontecimiento como una coincidencia significativa potencial, preguntándose: «¿Es un comentario a una situación interna? ¿Es una metáfora de algo que está ocurriendo en mi vida?». Cuando aceptamos la idea de sincronicidad, cada acontecimiento extraño nos invita a detenernos y reflexionar.

Esta actitud de buscar el posible sentido o el significado potencial puede aplicarse tanto en la vida cotidiana

como en la psicoterapia, a los sueños y a los acontecimientos sincrónicos. Ambos son acontecimientos en los que el inconsciente colectivo se manifiesta a través de un lenguaje simbólico. A menudo la gente los pasa por alto o los olvida y en un primer momento necesitan observar y recordar esos sueños y acontecimientos. Pueden sospesar el sentido potencial repasando los elementos simbólicos y preguntándose si esos elementos pueden compararse con algo que en ese momento es de gran importancia o les preocupa.

A menudo el sentido global permanece oculto; no obstante, el

proceso es valioso en sí mismo, aun cuando no se encuentre una interpretación apropiada. El valor reside en sentirse conectado con el inconsciente colectivo simbólico, que es subjetivamente interesante. Cuando un individuo que ha estado recordando sus sueños de pronto «los pierde» y atraviesa un período de carestía onírica, la experiencia se vive como una pérdida de contacto con algo importante, o como haber perdido la conexión con una fuente que nos aportaba sentido.

Dada nuestra limitada conciencia, que tan sólo puede «contemplar» una porción del inconsciente colectivo a un

tiempo, los símbolos o las impresiones oníricas u originadas por acontecimientos sincronísticos a menudo se comprenden sólo parcialmente, a partir de insinuaciones o conjeturas. A veces, cuando se sucede una serie de acontecimientos extraños, uno puede albergar la creencia, que aumenta con cada eslabón, de que «están tratando de decirme algo». Quizás el indicador es el vello erizándose en la base del cuello, o un cosquilleo en los pulgares; sea cual sea la señal, creemos que hay que descifrar un mensaje. El método de Agatha Christie se revela entonces como un recurso natural.

Ann Hogle, mi amiga pintora, fue sorprendida por una serie de este tipo de acontecimientos. Su hijo había tramado una inocentada que pensaba gastar al día siguiente en clase de latín y la convenció para que la acompañara a la armería y firmara la autorización para algunas balas de fogeo. Con un amigo, quería disparar una pistola en un momento importante de la clase. Al volver a casa, al pie de una colina, se toparon con un accidente reciente en el que un coche había ardido completamente. La escena era terrible. Esa tarde, en casa se desató un fuego en la hornilla, se incendiaron los posos de café; se sofocó el fuego y

se pasó la aspiradora. Entonces la aspiradora empezó a arder (al parecer, algunos posos de café habían estado humeando en su interior). Habían sido los dos únicos fuegos que se habían desencadenado en su casa. Esa tarde mi amiga encendió el televisor un momento y vio que daban una película en la que aparecía un fuego. Preocupada, sintiendo que la repetición del fuego era significativa, buscó ese elemento en un diccionario de símbolos. Pero aún no se hacía una idea de posible sentido de aquellos hechos. Más tarde se fue a la cama, inquieta y perpleja, y se despertó a las cuatro de la mañana convencida de

que los fuegos tenían algo que ver con disparar los cartuchos de fogeo.

Por la mañana habló con su hijo y le dijo que preferiría que no disparara el arma. Aunque no tenía una razón lógica para vincular la serie de fuegos con ese acontecimiento, parecían estar conectados intuitivamente. Su hijo entendió la extrañeza de los acontecimientos y accedió de buen grado. Más tarde, durante la clase de latín en la que pretendía disparar las balas de fogeo, se oyeron atronadoras explosiones en el pasillo contiguo a la clase. Dos chicos habían estado tonteando con petardos, que acabaron

explotando; uno de los chicos sufrió heridas en las manos.

¿Qué pensar de algo así? ¿Qué habría pasado si no se hubiera sentido advertida? ¿Acaso la explosión de ese petardo ocupó el lugar de algo que de otro modo habría sucedido? Y si esto era así, ¿por qué? Habiéndome acostumbrado a soluciones claramente definidas en las novelas de Agatha Christie, esta me deja inquieta e insatisfecha. Sin embargo, tras asumir que el episodio del petardo era un punto decisivo a partir del cual percibió el impacto de la secuencia de acontecimientos, mi amiga le encuentra

un sentido.

Estas series de acontecimientos sincronísticos dejan perpleja a nuestra mente racional, pero la intuición, que había tomado parte en ellos, tenía la honda convicción —que las palabras no expresan adecuadamente— de haber experimentado la realidad cósmica subyacente, el Tao. Mi amiga no necesitaba conceptos o teorías para «racionalizar» la experiencia: la propia serie de acontecimientos sincronísticos era lo suficientemente significativa.

La comunicación telepática proporciona otro ejemplo en el que los sentimientos evocados por la

experiencia sincrónica parecen más relevantes que cualquier mensaje específico que transmita el acontecimiento. Hace poco, dos mujeres me contaron cómo recibieron mensajes semejantes; en su caso, literalmente podemos hablar de «comunicación visceral».

Una de ellas es Judy Vibberts, que estaba pasando una tarde tranquila, apacible y relajada en el parque Golden Gate cuando, exactamente a las cuatro y media (insólitamente, supo que era esa hora), le sobrevino un repentino dolor abdominal, espasmódico y muy agudo, acompañado por un dolor de cabeza

desgarrador. Esa tarde supo que una buena amiga había sufrido un terrible accidente. La parte del vehículo que ocupaba había quedado destrozada, y tenía heridas graves en el abdomen y en la cabeza. La habían llevado inmediatamente al hospital, donde la habían operado de urgencias para extraerle el bazo, destrozado, y estaba en la unidad de cuidados intensivos. El accidente había tenido lugar exactamente a las cuatro y media, y el «mensaje» fue enviado al instante a Judy, que recogió visceralmente la información de un modo telepático.

A Nancy Haugen también le

«sobrevino» un mensaje doloroso. En esa ocasión fue una comunicación entre madre e hija transmitida a través de todo un continente. Su madre en Filadelfia empezó a sufrir punzadas abdominales, de origen desconocido, con vómitos y arcadas como síntomas principales, acompañados de calambres. La situación parecía apuntar a una obstrucción que requería cirugía. Mientras tanto, en el norte de California, Nancy parecía tener «vibraciones simpáticas» en su aparato gastrointestinal. Antes de que su padre le telefonara para contarle lo que ocurría, Nancy pasó muchas horas

incómodas con una sensación de náuseas, pero sin vomitar.

Los acontecimientos telepáticos se dan normalmente entre dos sujetos que comparten un vínculo profundo: entre padre e hijo, marido y mujer, amantes, grandes amigos y especialmente entre gemelos. Estos parecen estar intuitivamente receptivos a través de una conexión emocional en la que el afecto es el vínculo más común. Quizá cuando amamos algo se imprime en la psique, por lo que nos abrimos a la posibilidad de enviar y recibir en un canal específicamente sintonizado con esa relación. Creo que el «médium» a través

del que se envían y reciben estos mensajes es el inconsciente colectivo, que nos vincula a todos. (Algunos médiums parecen capaces de hacerse receptivos a este nivel y observarlo para obtener información sin necesitar un vínculo emocional especialmente relevante, pero la mayor parte de los acontecimientos telepáticos espontáneos suceden entre dos sujetos con una profunda conexión emocional).

Por lo tanto, para que el proceso analítico sea efectivo también ha de darse una conexión profunda: la relación afecta a elementos del inconsciente colectivo y personal tanto del analista

como del paciente. Puesto que la sincronidad implica al inconsciente colectivo y puesto que la comunicación telepática puede darse entre dos personas que comparten un vínculo emocional, podemos deducir que en la relación terapéutica pueden ocurrir acontecimientos sincronísticos o fenómenos paranormales. De hecho, esto es lo que ocurre. Jung observó que «la relación entre el doctor y el paciente, especialmente cuando este experimenta el fenómeno de la transferencia, o cuando se produce una identificación más o menos consciente entre ambos, puede desembocar en fenómenos

parapsicológicos». En una ocasión describió una conexión telepática visceral con uno de sus pacientes. Jung había salido de viaje para dar una conferencia y había vuelto al hotel alrededor de medianoche. Se había ido a la cama y había permanecido despierto largo tiempo, y entonces:

A eso de las dos en punto — seguramente acababa de dormirme— me desperté sobresaltado y con la sensación de que alguien había entrado en mi habitación; incluso tuve la impresión de que habían abierto

la puerta precipitadamente. Encendí la luz enseguida, pero no había nadie. Pensé que quizá alguien se había confundido de puerta, y eché un vistazo al pasillo. Pero había un silencio de muerte. «Qué raro —pensé— alguien ha entrado en mi habitación». Entonces traté de recordar qué había pasado exactamente, y se me ocurrió que me había despertado sintiendo un dolor difuso, como si algo me hubiera golpeado en la frente y en la nuca. Al día siguiente recibí un telegrama que me

informaba de que mi paciente se había suicidado. Se había pegado un tiro. Más tarde supe que la bala se había alojado en la nuca.

Más que el doctor es el paciente quien suele ser el receptor de un intercambio telepático. Una de mis compañeras me contó un caso así. Había dejado la consulta en San Francisco para hacer un viaje de un mes por Europa y Oriente Próximo, unas vacaciones que concluyeron bruscamente por una tragedia: la muerte de sus padres. Como vivían en la costa

Este, y el hecho ocurrió en Israel, no lo habían notificado en San Francisco. Mi compañera volvió como estaba previsto para continuar el trabajo con sus pacientes. Pensó que contarles los detalles de lo sucedido sería cargarles con un peso innecesario, pero que comportarse como si simplemente regresara de unas largas vacaciones constituiría un disimulo perjudicial. Por lo tanto, decidió contarles sólo que una desgracia familiar había abortado sus vacaciones. Entonces una paciente contó un sueño en el que viajaba en autobús con su terapeuta (que iba acompañada de familiares) cuando el vehículo

empezó a llenarse de gas venenoso. Como sus padres habían muerto por inhalación de monóxido de carbono, a mi compañera le pareció que su paciente había captado elementos de su situación emocional y los había incorporado a su sueño.

Es difícil determinar dónde acaba la intuición y dónde empieza la telepatía cuando dos personas mantienen una comunicación intensa. En el proceso analítico, a menudo parece como si el doctor y el paciente estuvieran inmersos en un sutil estado de trance compartido. Uno frente al otro, en asientos separados, inconscientemente reflejan la

posición corporal y los gestos del otro, a la vez que comparten profundamente sus sentimientos. En estas situaciones, muchas veces pienso en algo y la próxima intervención de mi paciente toca ese tema. O se describe un sueño y la situación onírica se comprende tan fácilmente que parece que mi imagen mental y la imagen del sueño fueran idénticas. (En una ocasión, Harry Wilmer, entonces profesor de psiquiatría en el Instituto Langley Porter, propuso traer a un artista para que reprodujera lo que veían los pacientes y el terapeuta a fin de comprobar si el sentimiento subjetivo de «percibir» la misma imagen

onírica era cierto y a continuación indagar en el significado de ese sentimiento). En Berlín, un grupo de investigación compuesto por cuatro analistas junguianos ha observado la aparición de acontecimientos sincronísticos en el proceso analítico; en *Success and Failure in Analysis*, Hans Dieckmann da cuenta de sus hallazgos. Sus ejemplos se centran en las percepciones extrasensoriales que surgen en las sesiones de análisis en las que aparece material arquetípico. El terapeuta puede contemplar lo que describirá como una imagen mental «extraña» que, sin embargo, puede ser

muy significativa para el paciente. O un sueño del paciente puede hacer aflorar recuerdos y pensamientos íntimos en el terapeuta, lo que puede llevarle a comprender inesperadamente las imágenes oníricas de aquel. En ocasiones, el terapeuta y el paciente parecen conectados por un vínculo telepático o incluso compartir una misma mente interconectada. Esta profundidad conectiva también la ha sentido mucha gente fuera de consulta psiquiátrica, cuando una persona cuenta una experiencia personal profundamente conmovedora y decisiva a otra que la comprende realizando conexiones

emocionales con experiencias similares que le han ocurrido a ella, cuando se comparten acontecimientos que el otro puede imaginar y sentir emocionalmente.

Todos estos ejemplos de sincronicidad son indicios o hechos singulares, interesantes por sí mismos y en relación con otros. Aplicándoles el método de Agatha Christie, vemos que el patrón de estos indicios apunta o sugiere un sentido subyacente a estos acontecimientos.

Un acontecimiento sincronístico puede cargarse con un significado simbólico cuando nuestra comprensión del símbolo presente en el mismo nos

aclara nuestra situación psicológica personal. Trabajar con acontecimientos sincrónicos como si fueran sueños y descifrar su sentido simbólico puede ser tan útil como trabajar con sueños. Para mí, la telepatía entre dos personas es una evidencia de su conexión en un nivel más profundo del inconsciente colectivo, mediante un vínculo que puede ser biológico o psicológico. Cuando se da en una terapia, es un indicio de la existencia de una transferencia y una contratransferencia o una conexión afectiva, o ambas a un tiempo. El acontecimiento señala a qué profundidad se está trabajando.

Cada uno de estos acontecimientos es un indicio que sugiere la posibilidad de que estemos invisiblemente vinculados a todo en el universo, antes que ser entes separados e inconexos, y aporta una evidencia que apoya la existencia de una matriz subyacente o Tao. Para que se dé la sincronicidad, el espacio entre los individuos y las cosas no ha de estar vacío: ha de «contener», de algún modo, un vínculo conectivo o ser un medio de transmisión. A esto Jung lo llama el *inconsciente colectivo*.

Los acontecimientos sincronísticos son los indicios que señalan la existencia de un principio conector

subyacente. Siempre que se dé la sincronicidad, sentimos que los visibles y tangibles «diez mil seres» son aspectos de la unidad, y que la matriz invisible, la inefable, inexpresable e ignota conexión, el Tao, sigue siendo el gran misterio.

4

Como un sueño en la vigilia

Los acontecimientos sincronísticos son como sueños. El modelo central funciona bien. La interpretación simbólica como medio para comprender el incidente sincronístico.

HAY UNA VIEJA CANCIÓN que comienza así: «¿Alguna vez has visto un sueño caminando? Yo sí». Ya sea un sueño beatífico o una pesadilla, un acontecimiento sincronístico puede ser como un sueño que se desencadena cuando estás despierto. Como los sueños, estos acontecimientos atañen a los contenidos de la psique; por lo general son comentarios metafóricos acerca de algo psicológicamente relevante, e iluminan la situación una vez son comprendidos. Un acontecimiento sincronístico puede

cargarse inmediatamente de significado o requerir un tiempo para reflexionar sobre él. De un modo semejante, algunos sueños parecen relevantes de inmediato y con un sentido claro, pero la mayoría hay que analizarlos para descifrar el mensaje. Además, las herramientas a partir de las que podemos comprender el sentido de la sincronicidad son las mismas que se emplean en la interpretación de los sueños. Tal como ocurre con la experiencia onírica, la sincronicidad muestra una enorme variación de una persona a otra. Algunas personas recuerdan haber soñado cada noche; otras aseguran no soñar nunca.

Algunas sólo recuerdan haber tenido unos pocos sueños importantes en sus vidas, acaso los que tuvieron en la infancia. Hay quien sueña con una gran riqueza de símbolos y en color; otros dicen soñar en una gradación de grises y sobre temas de realidad cotidiana. Lo mismo pasa con la sincronicidad: algunos perciben cómo la sincronicidad se manifiesta a su alrededor casi todos los días, mientras otros no pueden recordar haber vivido semejante coincidencia significativa. Otros incluso han vivido uno o dos acontecimientos sincrónicos realmente notables en sus vidas, que les legaron una impresión

duradera. La evocación, la frecuencia, la intensidad, la naturaleza dramática de los acontecimientos sincrónicos varía tanto como los sueños, y los temas repetidos en los hechos sincrónicos se asemejan a los sueños recurrentes. Además, el modelo central puede ser tan imaginativo y preciso en los hechos sincrónicos como en los sueños.

Puesto que se da una enorme variación cuando preguntamos a la gente acerca de sus sueños o la incidencia de la sincronicidad, es interesante especular sobre la discrepancia entre la realidad y su evocación. Cuando William Dement (el conocido investigador

de las fases del sueño) y sus colaboradores de la Universidad de Stanford estudiaron los sueños se percataron de que, a pesar de lo que recordemos, todos soñamos unas seis u ocho veces cada noche. Me atrevo a opinar, intuitivamente, que esto también es cierto para la sincronicidad: que, tanto si los percibimos como si no, los acontecimientos sincronísticos suceden cotidianamente a nuestro alrededor.

Las variaciones individuales pueden tener que ver con los rasgos de la personalidad. Tengo la impresión de que quienes tienen mayor dificultad para recordar sus sueños, o para contarlos

cuando los recuerdan, tienden a ser personas lógicas y muy racionales, centradas en el trabajo; más frecuentemente hombres que mujeres; individuos que se conocen como «personalidades propensas a ataques cardíacos», con mentes agresivas y poco amistosas. Para este tipo de personas, el concepto de sincronicidad es muy sospechoso, y lo rechazan junto a los fenómenos paranormales o la experiencia mística. Al carecer de un modo intuitivo de conocimiento, raramente experimentan la conciencia de algo que pueda tener un sentido espiritual o un significado psicológico.

De este modo, es probable que apenas recuerden y se vean afectados por los sueños y los acontecimientos sincrónicos y que, cuando los recuerdan no les atribuyan significado alguno.

Como los sueños, la sincronicidad depende de la actividad de la psique. Un sujeto que padece un gran conflicto interno a menudo recuerda sueños de gran intensidad, extrañamente vívidos y cargados emocionalmente. La sincronicidad también parece aumentar de algún modo cuando se produce un sentimiento intenso, ya sea debido a un enamoramiento, o por encontrarse en un

período de esfuerzo creativo, o al afrontar un estado de intenso conflicto emocional. Los acontecimientos sincronísticos parecen volverse más frecuentes bajo una tensión emocional acentuada; se incrementan las experiencias extrasensoriales y el uso del *I Ching*, que depende de la sincronicidad, a menudo aporta lecturas misteriosamente acertadas. Seguramente el aumento de la tensión psicológica produce más efectos, o quizá el conflicto emocional provoca desorientación, por lo que el sujeto atiende más a los sueños y a la sincronicidad.

Como en los sueños, que parecen

haber sido agrupados con la ayuda experta de algún tipo de modelo central, escogiendo un símbolo o persona concretos para representar otra cosa, del mismo modo el acontecimiento sincronístico parece escoger sus elementos de un modo igualmente imaginativo o incluso jocosamente exacto. Para que sirva de ejemplo de la gran calidad del modelo central y para mostrar cómo un acontecimiento sincronístico puede interpretarse y trabajarse como un sueño, rememoro una conversación durante una cena.

La cena había concluido y habíamos pasado a una habitación con una puerta

corredera de cristal que daba a un césped, unos arbustos y una cerca más allá de la que se extendían las ondulantes, sombrías y boscosas colinas de Tiburón. Tres parejas tomaban café y conversaban. Ann, artista, propuso una cuestión que personalmente la turbaba y que ocupó nuestra atención. Describió la experiencia esporádica de cerrar los ojos y ver imágenes de rostros demoníacos, perversos. Reaccionaba instintivamente abriendo los ojos y rompiendo el contacto con lo que quiera que fueran o representaran. Luego se preguntaba si en cambio no debería haberse enfrentado a ellos de algún

modo. ¿Acaso los reprimía cobardemente? ¿Era psicológicamente nocivo evadirse de aquella situación?

Como tres de nosotros éramos psiquiatras, otro artista, y Jim, mi marido, era entonces director y redactor de la revista *Psychic* (ahora titulada *New Realities*), su pregunta nos interesó desde diferentes perspectivas, y establecimos premisas intelectuales para prolongar el contacto (a través de la imaginación activa o el diálogo) o para eludirlo tal como ella hacía. En medio de este debate, nos interrumpió el ruido que hacía un animal arañando la puerta corredera de cristal.

El sonido nos distrajo. Nos giramos en su dirección y vimos a una mofeta que intentaba entrar. El centro de nuestra conversación se volcó en aquella extraña situación. Era la primera mofeta que nuestros anfitriones veían en los alrededores. Normalmente las mofetas eluden a la gente; ¿por qué esta quería entrar? Nos reímos mucho porque nadie parecía dispuesto a levantarse y dejarla entrar. La velada concluyó poco después, pues se hacía tarde.

Cuando conducíamos de regreso a casa, Jim sugirió la posibilidad de que la mofeta fuera una respuesta sincronística a la pregunta de Ann. Hasta

ese momento, el hecho en sí era tan sólo un suceso poco habitual, curioso pero carente de sentido. (Eso es lo que sentía, antes de mi análisis, respecto a mis sueños, que eran en tecnicolor y parecían tener argumento. Para mí tenían un interés relativo, como ir al cine por las noches, y sólo me parecían notables si en ellos ocurría algo inesperado). Al tener en cuenta la sincronicidad, el episodio de la mofeta en la puerta cobró significado. Asombrosamente, en él se dio una respuesta y una analogía con la situación de Ann.

Al querer entrar, la mofeta se asemejaba a los rostros demoníacos.

Abrir la puerta habría sido una necesidad; la cordura y el sentido común, y no la cobardía, se imponían en esta decisión. Dejar entrar a la mofeta contaminaría y apestaría el espacio vital, sugiriendo metafóricamente que dejar entrar las imágenes demoníacas con una energía negativa haría lo mismo con el espacio interior de la persona. El motivo central de este acontecimiento sincrónico proporcionó un símbolo claro. Pensar en el contexto y los atributos del símbolo sugirió una explicación a la situación de Ann y una posibilidad de acción subsiguiente, a saber, persistir en la evasión.

Para comprender un acontecimiento sincronístico o un sueño, primero podemos preguntarnos por el contexto emocional en el que aconteció. ¿Era conflictivo? ¿Cuál era el problema que requería solución? ¿Cuál era nuestro estado de ánimo y las circunstancias externas? ¿Cómo marchaban nuestros asuntos? Los acontecimientos parecen darse dentro de un contexto emocional, explicando y yuxtaponiéndose a la situación de la vida real. En el ejemplo de la mofeta, el hecho constituyó una explicación por analogía, inmediata y simultánea. A continuación es útil preguntarse qué pueden simbolizar las

personas, animales o cosas implicadas en el acontecimiento (una mofeta es bastante obvia) y qué significados análogos puede comportar.

A veces un acontecimiento sincrónico es desconcertantemente obvio para la persona involucrada. El hecho de que su perra fuera atropellada por un coche tuvo un sentido inmediato y singular para una mujer, pues ocurrió tras haberse separado del hombre con el que vivía. Sólo en una ocasión anterior había tenido un perro, y se lo robaron del coche inmediatamente después de que tomara la decisión de no casarse con el hombre con el que vivía en aquel

tiempo. En la primera ocasión había roto definitivamente la relación, y nunca encontraron al perro. Esta vez, la separación había sido originada por disensiones en cuanto a valores y estilo de vida, y, aunque la pervivencia de la relación era dudosa, esta aún no había muerto. Asimismo, la perra todavía vivía. Tenía una herida en la espalda y arrastraba las patas traseras y la cola. Si no mejoraba, habría que ponerle la inyección letal. Si la médula espinal se había visto afectada (con una fisura permanente), la perra no se recuperaría; pero si la parálisis era temporal y originada por la lesión, sí sería posible.

Tal como se vio más tarde, tanto el perro como la relación sobrevivieron. La médula espinal no había sufrido fisuras, y la separación fue sólo temporal.

Un encuentro sincronístico entre personas a menudo se considera semejante a un sueño lúcido en el que alguien encuentra un símbolo que encauza o resuelve un conflicto. A veces un sujeto tiene un sueño en el que una situación se «soluciona simbólicamente», y puede despertar con una nueva actitud que resuelva la tensión. De un modo similar, un individuo puede tropezarse con otro en un encuentro sincronístico que actúa

como un símbolo vivo: el efecto de un encuentro semejante parece alcanzar los niveles más profundos de la psique e insuflar nueva energía, que entonces pasa a ser una fuerza vital decisiva.

Un ejemplo de este tipo de encuentro sincronístico emocionalmente decisivo le ocurrió a una empleada, que durante muchos meses se había encenegado en la indecisión. Quería dejar su trabajo como psicoterapeuta para tener un hijo y trabajar de nuevo como artista. Sin embargo, cada vez que pensaba en ello sucumbía a la ansiedad. Ambos aspectos imperaban de forma sucesiva en su pensamiento, abocándola a la

irresolución. Si bien quería ser madre, no quería depender económicamente de nadie, ni siquiera de su marido. Este sentimiento arraigaba en las penurias económicas a las que la prematura muerte de su padre había condenado a ella y a su madre. En aquel tiempo se había apartado de una prometedora iniciación al arte para escoger una salida profesional que garantizara una mayor seguridad económica.

Ahora las circunstancias eran otras. Había vuelto a pintar esporádicamente, lo suficiente como para avivar su antiguo amor, y se sentía preparada para tener un bebé. Era consciente de que eso

era lo que realmente quería hacer, pero se mostraba reacia a llevarlo a cabo. Tendría que ir abandonando su consulta privada como terapeuta para poder ser madre y artista, y una parte de ella temía que eso significara abandonar su vida profesional y su independencia para siempre. Se encontraba en un intenso dilema, atrapada entre lo que quería hacer ahora y el temor a arrepentirse más tarde.

En ocasiones, cuando se dan estas circunstancias adviene un sueño decisivo que ayuda a resolver la situación, pero lo que ocurrió en su caso fue un encuentro sincrónico. Había

acudido a un simposio de un día y se había sentado cerca de una antigua compañera a la que no había visto en siete u ocho años. Ambas habían trabajado en la misma agencia, pero habían seguido caminos diferentes. En el almuerzo, se acercaron la una a la otra y empezaron a contarse sus vidas. Mientras escuchaba a la otra mujer, sintió que respondía con un impulso de alegría y un repentino sentimiento de liberación de su tensión, pues se vio liberada del conflicto paralizante en el que se hallaba sumida.

Descubrió que su compañera había abandonado su profesión durante seis

años para tener un bebé y ser ama de casa. Había cultivado un huerto enorme, había hecho pan en un horno y había vivido una tranquila vida doméstica en un lugar apartado. Durante este período también se había hecho alfarera. Ahora había regresado a su vida profesional y trabajaba e impartía algunas clases en el centro médico.

Encontrar a esta mujer fue como hallar un símbolo que infundió un elemento de fe a su poderoso instinto maternal. Advirtió intuitivamente su sincronicidad; supo que el encuentro tenía un velado significado. Los acontecimientos sincrónicos nos

hacen saber que formamos parte de un todo mayor; en encuentros como este, pueden incluso transmitirnos la sensación de que reafirmamos nuestro destino si atendemos al mensaje contenido en el acontecimiento. El impacto de este encuentro fue tan inmediato que dejó el simposio antes de que concluyera, tiró sus anticonceptivos y se pasó la tarde haciendo el amor con su marido.

Si bien los encuentros sincrónicos pueden ser decisivos cuando el nivel simbólico del encuentro se percibe inmediatamente, a veces la toma de conciencia de la sincronicidad es

gradual. Y la inmersión en su sentido adviene lentamente. Recuerdo la experiencia de un abogado que tenía dificultades con su trabajo. Aquí el acontecimiento sincrónico se dio a lo largo de varios meses y adoptó la forma de una silenciosa e interminable disputa con otro abogado, que personificaba su «sombra» o su aspecto interno negativo, autodestructivo, el lado oscuro del ser.

Me describió la sensación de languidecer en un empleo como abogado corporativo, realizando un trabajo rutinario y poco estimulante sin ninguna perspectiva futura, excepto más de lo mismo. Se le había considerado

excepcionalmente brillante en una de las más prestigiosas universidades de derecho del país y cuando se licenció le ofrecieron un puesto en un importante gabinete de abogados. Empezó a destacar en los pleitos y ganó casos contra hombres experimentados de notoria reputación. Posteriormente, abandonó el gabinete e intentó otras posibilidades hasta acabar donde se encontraba ahora. Se sentía varado y hundido, y pensaba que su empleo y trabajo eran mediocres. También se sentía deprimido y fácilmente irritable: creía que proyectaba sus frustraciones en su familia, volviendo a casa

malhumorado y resentido, sin ninguna alegría por encontrarse allí.

Cuando estaba en el trabajo se ponía una máscara; fingía estar ocupado cuando se limitaba a pasar el tiempo. Como Walter Mitty, se imaginaba en otro lugar realizando trabajo interesante, heroico y apreciado por los demás, mientras la rutina lo amargaba y aumentaba el desprecio que sentía por sí mismo.

Descubrió a tiempo que tenía una prioridad personal que estaba ignorando: necesitaba destacar. A pesar de este imperativo y de sus numerosas destrezas, la autorrealización lo había

eludido. La búsqueda de una explicación hizo aflorar una poderosa actitud autodestructiva, que menospreciaba y minaba sus esfuerzos. Esta constituía una larvada presencia en su psique, un elemento imbuido de una actitud cínica adolescente en relación con el trabajo y su cumplimiento, que saboteara y desbarataba cualquier deseo de éxito.

Tras percatarse de cuáles eran sus prioridades personales, actuó rápida y eficazmente. Renunció a su puesto corporativo y pasó a ser un asociado activo en un pequeño y esforzado gabinete, que sus destrezas como litigante podían conducir al éxito.

Cuando hizo esto también fue consciente de que esta decisión podía verse socavada por su carácter negativo. Sabía que fracasaría si no afrontaba y superaba la tendencia a abandonar lo que hacía cuando se comprometía en un trabajo, o a holgazanear, mirar las musarañas y tener que disculparse.

Tras asumir que estaba preparado para enfrentar sus tendencias autodestructivas, inesperada y sincronísticamente tuvo un encuentro con la personificación de todos sus rasgos negativos ese hombre era un compañero de oficina, que conoció cuando se embarcó en esa nueva situación. En la

superficie, el otro hombre daba una impresión inteligente y encantadora, bastante agradable. Aunque parecía muy atareado, resultaba ser improductivo hasta el punto de que no se cubrían los gastos por tenerlo allí. Estaba deprimido, rechazaba el trabajo y luego pedía disculpas. Mi paciente se concentró obsesivamente en ese hombre, pues pensó que deprimiría a todo el gabinete. Más tarde empezó a darse cuenta de que no lo consideraba un elemento crucial porque era un símbolo vivo de su carácter negativo, un símbolo que respiraba, paseaba y hablaba, y al que se enfrentaba diariamente en la

oficina. Quizás esta sincronidad recurrente sustituyó a los sueños nocturnos en los que había disputado con algún oscuro hombre amenazador que habría representado la lucha con el sombrío elemento que habitaba en él.

Su esfuerzo para enfrentarse al hombre exterior era el mismo que su esfuerzo interior por dominar los intentos de sabotaje de su sombra. Finalmente, ideó un modo de expulsar al hombre de la oficina: encomendándole de forma gradual menos trabajo, una solución que se basaba en el conocimiento de lo que resulta negativo en uno mismo y en la decisión de

insuflarle cada vez menos energía hasta que «eso» se desvaneciera. En el momento en que el otro hombre se marchó, sincronísticamente mi paciente había dominado su propia actitud negativa adolescente. Ahora se entregó por completo a su trabajo, se comprometió en sostener el gabinete y empezó a trabajar con eficacia y aceptar responsabilidad.

La diferencia entre un acontecimiento sincronístico que se percibe como inmediatamente significativo, y cuyo sentido nos alcanza como un relámpago intuitivo, y la situación de evolución lenta de este

ejemplo, en la que la toma de conciencia y la resolución necesitan un período de tiempo, es muy similar a lo que sucede en la interpretación de los sueños durante el análisis. Tanto los sueños como la sincronicidad tienen una conexión con el inconsciente colectivo, no es sorprendente que trabajar con ambos guarde ciertas semejanzas.

A veces un sujeto tiene un sueño de gran contenido emocional cuyo sentido resulta evidente de un modo inmediato y lleva a una acción decisiva. Sin embargo, es más común que un soñador se enfrente repetidamente a los mismos temas y comprenda poco a poco el

sentido de lo que le pasa en el sueño, haciéndose consciente de la naturaleza del conflicto antes de que se produzca cambio alguno. Los motivos oníricos recurrentes y desagradables persisten normalmente hasta que el conflicto psicológico interno o la situación conflictiva externa se desvanecen. Los acontecimientos sincronísticos siguen el mismo patrón.

Por ejemplo, una mujer tuvo tres accidentes automovilísticos consecutivos, lo cual es como tener pesadillas recurrentes estando despierto. Tenía un récord de ausencia de siniestralidad, a pesar de lo cual tenía

que volver a decir: «Soy yo otra vez» al perito de la aseguradora. En cada caso, aparentemente, no tenía culpa alguna. En la primera ocasión, transitaba por un carril central, había frenado y esperaba a que el semáforo cambiara cuando oyó un ruido estridente, deslizante. La calle estaba resbaladiza, húmeda por la primera lluvia de la estación; otra mujer frenó demasiado tarde y la embistió por detrás. El segundo accidente, circulaba por un carril central en el sentido del tráfico cuando de repente otra mujer cambió de carril y se desvió hacia ella (quizá debido a una distracción o a que no miró al ejecutar la maniobra). En el

tercer accidente, igual que en el primero, se había detenido en un carril central esperando a que el semáforo le cediera el paso cuando el impacto de otra colisión trasera arrojó su coche a mitad del cruce. En esta ocasión, habían fallado los frenos del coche de una mujer joven y, tras haber chocado por detrás, provocó una fisura en el depósito de gasolina con el consiguiente riesgo de explosión.

¿Cómo podía explicarse todo esto? Ningún razonamiento causal podría dar cuenta de esta secuencia. ¿Era producto de la pura casualidad, de la mala suerte o de la sincronicidad?

El primer accidente parecía ser una metáfora de lo que le inquietaba profundamente: hacía poco había tenido un choque emocional con una compañera, y el intenso sentimiento la había sacudido (una situación que podía haber sido causada por no echar los frenos a la emoción con la rapidez suficiente). El segundo accidente también se tuvo en cuenta la posibilidad de la sincronicidad, pero se descartó. Sin embargo, el tercer accidente resultó absolutamente convincente: el mismo día que tuvo lugar el último accidente (en el que fue alcanzada por el coche de una mujer cuyos frenos fallaron), los

frenos del coche de su compañera tampoco respondieron. Después de esto, era el momento de aceptar los accidentes como episodios sincronísticos que explicaban la situación. Los accidentes eran como una serie de sueños en los que el mismo tema se repetía en distintos escenarios hasta que el soñador recibió el mensaje y reconoció que la relación era mutuamente perjudicial. Era el momento de abandonar el intento de ser amigas.

La coincidencia temporal y la calidad simbólica de semejantes acontecimientos convencen a la gente de la sincronicidad. La coincidencia se da

entre una situación psicológica y un hecho, encuentro o accidente externos, en el que la situación externa constituye una representación simbólica de la pugna o conflicto psicológico. Tengo la impresión de que la sincronicidad es frecuente, pero que, a menos que el sujeto tome conciencia de la situación psicológica, la coincidencia simbólica no se percibe. Como los sueños que ignoramos, carece de efecto alguno.

En ocasiones un sueño y un hecho externo reverberan juntos, creando la sincronicidad. Por ejemplo, un psiquiatra sueña que poda cuidadosamente un arce japonés. El

soñador, un hombre muy hábil que acudía a mi consulta, vio en esa tarea una metáfora de lo que había de hacer. Había invertido su energía en muchas direcciones, lo que lo apartó de su vida profesional. El arce japonés, un símbolo de su yo más profundo, que había aflorado gracias a mi mediación, necesitaba que lo podaran de los brotes más débiles para que el tronco principal creciera robusto. El fin de semana siguiente, cuando en el mundo real podaba y recortaba el arce, consciente del sentido simbólico de la tarea, un escalofrío le subió por la columna vertebral cuando un sentimiento de

extrañeza lo invadió junto a una sensación de temor reverencial, conocimiento místico y gozo. Fue una experiencia del Tao a través de la sincronicidad, pues los sueños nocturnos y los sueños en la vigilia coincidieron en su sentido.

Prestar atención a la sincronicidad, igual que a los sueños, aporta una dimensión adicional que enriquece nuestra vida interior y añade una nueva faceta a nuestra conciencia. Para comprendernos a nosotros mismos y la situación en la que estamos inmersos, podemos ir más lejos si recibimos y procesamos información tanto de fuentes

simbólicas como de procesos lógicos. Puesto que el pensamiento y las percepciones de los cinco sentidos se procesan en un hemisferio cerebral y las funciones intuitivas y simbólicas parecen residir en otro, cuando tenemos en cuenta la información de ambas fuentes, lógica y simbólica, podemos percibir una imagen global. Nuestra percepción de la naturaleza de la situación y las decisiones que adoptemos respecto a la actitud o la acción que hay que emprender puede fundarse entonces tanto en lo que sabemos o advertimos intuitivamente como en consideraciones racionales.

Puesto que la sincronicidad se parece a los sueños en muchos sentidos, no es sorprendente comprobar que las mismas advertencias acerca de los peligros de dejarse absorber o fascinar demasiado por los sueños también se aplican a este fenómeno. La parcialidad potencial inherente al hecho de centrarse únicamente en los sueños o en la sincronicidad supone la abdicación del pensamiento lógico y el alejamiento de la realidad. Cuando nos internamos en esta senda, el pensamiento mágico nos domina y buscamos presagios que fundamenten nuestros actos. Esta parcialidad también limita con el

espectro de la información disponible que podemos evaluar y procesar.

De un modo parecido, confiar sólo en el pensamiento lineal y en la percepción de los cinco sentidos (vista, oído, olfato, tacto y gusto) resulta igualmente empobrecedor. Esto puede suponer una experiencia personal desprovista de contenido emocional y carente de una dimensión espiritual e imaginativa. Necesitamos un componente intuitivo, sensitivo y emocional para apreciar la música, el arte y las experiencias simbólicas. Como los sueños, la sincronicidad nos invita a participar en el nivel simbólico;

ahí sentimos que hay un sentido subyacente, que compartimos el inconsciente colectivo de la humanidad, que el tiempo y el espacio son relativos y que, en el transcurso de nuestra vida cotidiana, vivimos una realidad fuera de lo común.

La sincronicidad es como un sueño en la vigilia merced al cual experimentamos al punto de intersección entre la eternidad y el tiempo, donde es real la imposible unión de las esferas de la existencia, y donde lo interior y lo exterior son inseparables. Como un sueño, la sincronicidad revela algo que aprehendemos confusamente; vislumbres

del Tao subyacente.

5

Encuentros significativos y el emparejador sincronístico

Encuentros
«accidentales» que
conducen a relaciones
importantes. La
sincronicidad actuando
como emparejadora. Los

arquetipos internos y la
gente de la calle.

LA SINCRONICIDAD PUEDE PREPARAR EL TERRENO para que dos personas se encuentren, descifrando las circunstancias a partir de las que dos personas empiezan una relación *significativa*, puede discernirse la invisible y delicada mano del sino o hado, el destino, la sincronicidad o el Tao subyacente —llamemos al emparejador por uno u otro nombre—. Cuando un encuentro accidental

aparentemente producto del azar se corresponde con una situación psicológica, entonces es una coincidencia significativa en la que la sincronicidad se hace evidente. Así me ha ocurrido a mí tanto en mi vida profesional como en la privada.

Por ejemplo, justo antes de conocer a mi marido, había tenido la sensación de que una etapa de mi vida había concluido y que era hora de avanzar. Respondí a ese estado interno decidiendo moverme realmente. Lo dispuse todo para marcharme de San Francisco y desplazarme a Nueva York para completar mi último año de

prácticas psiquiátricas antes de ir a Londres para el pospráctico. Justo antes de que hiciera el viaje, un encuentro azaroso cambió el curso de mi vida.

Se acercaba el día de Acción de Gracias y decidí ir a Los Ángeles de vacaciones. Una de mis compañeras de habitación, Elaine Fedors, había planeado una fiesta de Acción de Gracias en nuestro apartamento de Sausalito. La idea de la fiesta había sido de Dick Rawson, un psiquiatra interno que quería presentar a Elaine a un amigo suyo. Dos días antes del día de Acción de Gracias, me enteré de que tendría que quedarme en la clínica de San Francisco

el viernes siguiente, lo cual hacía imposible el largo fin de semana en Los Ángeles. Me quedé «varada», e iría a la fiesta de Sausalito después de todo. Como consecuencia de ello, conocí a James Bolen, con el que me casé seis meses más tarde. Fortuitamente, Jim también pensaba pasar el día de Acción de Gracias con su familia en la zona de Los Ángeles, cuando de forma inesperada tuvo que quedarse en San Francisco por cuestiones laborales. Como los planes de las fiestas se habían desbaratado, Jim llamó a Dick para comprobar si la invitación formulada y declinada algunas semanas antes seguía

en pie. Lo estaba, y así fue como Jim entró en mi vida.

Hacía unos doce años, Dick y Jim habían estado juntos en las Fuerzas Aéreas, tras haberse alistado siendo muy jóvenes. Después de todos aquellos años, sus caminos habían vuelto a cruzarse. En el ínterin, Jim se había pasado de la ingeniería al periodismo y las relaciones públicas, desplazándose en el proceso desde Iowa hasta el sur de California antes de establecerse en el área de la bahía de San Francisco; Dick había dejado Berkeley para estudiar medicina en Los Ángeles, y luego había estado en Filadelfia antes de volver a

San Francisco.

Para que Jim y yo finalmente nos encontráramos tuvo que darse una compleja serie de coincidencias. Nuestra predisposición interna para un encuentro semejante en el que el amor desembocaría rápidamente en matrimonio también había requerido numerosos giros, quiebros y otras relaciones para alcanzar esa decisiva intersección. Cambió el curso de nuestras vidas, y a partir de entonces nuestros caminos convergieron.

Si fue acción de sincronicidad o sólo el modo en el que ocurren las cosas es algo imposible de decir.

Retrospectivamente, me da la impresión de que la coincidencia temporal fue importante, de que había superado una larga fase y había puesto fin a una larga relación conflictiva, y que en ese momento estaba preparada para conocer a un «hombre maduro». Un acontecimiento externo, sincronísticamente dispuesto, coincidió con mi cambio interno y con una situación semejante que Jim vivía en aquel momento.

Cuando dos personas se encuentran sincronísticamente cada una es significativa para el otro y ambas se encuentran en una coyuntura crítica que

puede afectarles de forma profunda, entonces puede ocurrir cambios dramáticos; como decía Jung, «el encuentro de dos personalidades es como la interacción de dos sustancias químicas: si hay alguna reacción, ambas se transforman». En algunos casos, ambas personalidades pueden mostrarse simultáneamente e inesperadamente susceptibles a la acción «química» específica de la otra.

Piense en sus propios encuentros significativos, aquellos que han desembocado en relaciones importantes e intensas, en un nuevo trabajo o en el desarrollo intelectual, psicológico y

espiritual. Piense en la gente que ha conocido y que de un modo u otro cambió profundamente la orientación de su vida. A continuación, recuerde las circunstancias que envolvieron el primer encuentro con cada persona. ¿Fue oportuno en el encuentro desde un punto de vista psicológico? ¿Había estado atento o receptivo poco después? ¿Había una nueva apertura y sensibilidad que se correspondía con esa nueva persona? ¿Puede haberles unido la sincronicidad? Los encuentros significativos pueden ocurrir cuando dos coches han chocado en un accidente, o como resultado de perderse en una

ciudad extranjera y toparse con otro norteamericano, o por el azar de sentarse junto a otra persona en un Boeing 747; obviamente, todos ellos son encuentros no intencionados ni planeados, que revelan el delicado toque de la sincronicidad. Cuando la predisposición interna y el encuentro externo muestran un ajuste preciso, cuando un encuentro parece misteriosamente diseñado y es imposible que se haya organizado de forma deliberada, entonces puede que sea la acción de la sincronicidad la que lo haya propiciado.

En mi vida profesional parecen

haberse dado muchos encuentros sincrónicos. Quizás son más obvios porque el camino por el que alguien llega a mí (o a cualquier terapeuta) puede trazarse mediante una ruta en zigzag que puede estar sembrada de coincidencias. La sincronicidad también puede cumplir un papel abriendo un hueco en mi calendario que me permita recibir a una persona concreta. Un nuevo paciente puede sentirse profundamente arrebatado por la sensación de que un extraordinario conjunto de circunstancias sincrónicas lo haya traído hasta mí, atribuyendo al encuentro un propósito y una naturaleza

excepcionales. Cuando este sentimiento se añade a la poderosa expectativa y a la necesidad que envuelve el hecho de visitar a un psiquiatra por primera vez, todos estos elementos contribuyen a una terapia intensa en la que imágenes y emociones se tocan con facilidad.

Un encuentro especialmente asombroso tuvo lugar cuando vino a verme un sacerdote episcopalista. Yo había tratado a un amigo suyo al que había confiado su ansiedad y sus tormentos, y era la única psiquiatra que conocía —en la superficie, un referente bastante común—. Este hombre tenía serias dificultades para confiar en las

mujeres y se había mostrado renuente a llamarme hasta que la creciente desesperación de su situación lo obligó finalmente a vencer sus reservas. Le era difícil hacerse a la idea de acudir a la consulta de una mujer psiquiatra. Conociéndome sólo como doctora Jean Bolen, y dando por sentado que, a juzgar por mi nombre, sería caucásica, se sentó en la sala de espera temiendo que esa cita fuera un terrible error. Entonces bajé por las escaleras, e inesperadamente se encontró con una norteamericana de origen japonés de un metro y medio de alto, lo que cambió de forma notable la situación.

La única imagen positiva que tenía de las mujeres, gracias a las historias de un tío al que idolatraba y que estuvo en el ejército norteamericano durante la ocupación de Japón, era la de la mujer nipona. Por lo demás, pensaba que las mujeres eran artificiales y manipuladoras, individuos fuertes y vagamente hostiles que esperaban una oportunidad para lanzar sus críticas. Ajena a su propia experiencia, la mujer japonesa, que su tío le había descrito, simbolizaba la idea de que una mujer podía ser inofensiva, cariñosa, abnegada y servicial en medio de esa abrumadora imagen negativa de lo femenino.

Por supuesto, al encontrarme a mí los acontecimientos tomaron un rumbo inesperado que lo alivió profundamente, pues tomó conciencia de que podría trabajar conmigo después de todo. El alivio inicial dejó paso a la admiración, pues la sincronicidad de lo ocurrido se hizo más que evidente. Necesitaba ahondar tanto en su vocación espiritual como en su ambición por escribir, y de entre todas las terapias disponibles la perspectiva junguiana (que no había elegido conscientemente) era la más útil en estos campos. Le parecía que una psiquiatra junguiana japonesa era exactamente lo que necesitaba. Si esto

es así, la sincronicidad tuvo que haber preparado sutilmente nuestro encuentro, pues yo era la única analista junguiana japonesa que podría encontrarse en cualquier parte.

Otro primer encuentro que tuvo el sabor de la sincronicidad me llevó a tratar a una artista que sería especialmente importante para mí. Unos meses antes le dieron mi nombre y, como no sabía nada de mí, no llamó para concertar una cita, pero lo conservó apuntado en un papel. Poco después, su madre, que vivía en el sur de California, le pidió que echara un vistazo a la revista *Physics*, publicada

en San Francisco. Cuando visitaba a un amigo, vio un ejemplar de la revista en una mesita; un viejo y deteriorado número del año anterior. Hojeándolo, impelida por el interés de su madre, encontró el único artículo que yo había publicado en los seis años de vida de la revista; versaba sobre psicoterapia y meditación en el tratamiento del cáncer y se basaba en el trabajo del doctor Carl Simonton; al final incluía mi fotografía y una breve biografía. Este fortuito encuentro la llevó a llamarme al día siguiente, momento en el que disponía de un hueco. Si hubiera llamado cuando le dieron mi nombre, seguramente la

habría remitido a otro terapeuta, pues por un tiempo no había podido admitir a más pacientes.

Estos dos pacientes vivieron su encuentro conmigo como una coincidencia significativa. Tuvieron la sensación de que las circunstancias habían conspirado para que trabajásemos juntos, lo que les convenció de que la terapia sería importante desde el principio. La sincronicidad transmitió una sensación de predestinación. A mí me llevó mucho más tiempo apreciar que estos encuentros también serían especialmente relevantes y significativos para mí

propia evolución.

Con el tiempo, mi trabajo con el sacerdote se convirtió en el caso que desarrollé exhaustivamente y presenté para mi título como parte del «rito de paso» final que me convertiría en analista junguiano. Su análisis estaba plagado de acontecimientos sincronísticos que influyeron poderosamente en la evolución de mi pensamiento en esa dirección. Si ahora escribo un libro acerca de la sincronicidad es en buena medida gracias a mi experiencia con él.

La artista que sentía que el destino había influido para conducirla hasta mí

ejerció un profundo efecto en mi conocimiento de la naturaleza del análisis. Cuando en medio de este análisis concreto caí inesperadamente en la cuenta de que no veía con claridad mis propias metas, ahondé en el conocimiento de la alquimia como metáfora del proceso, y supe por qué Jung había profundizado tanto en la materia (en *Psicología y alquimia*; en *Psicología de la transferencia*, que utiliza un tratado alquímico como recurso explicativo, y en *Mysterium Coniunctionis*). Empecé a tener la impresión de que el análisis con ella se extraviaba en un laberinto o un dédalo

inescrutable. En la mitología, cuando Teseo se interna en el laberinto para enfrentarse al Minotauro tiene la ayuda del hilo dorado de Ariadna para salir. Para mí, como cada nueva esquina y vuelta del dédalo psicológico requería elegir una acción o interpretación, parecía que la intuición era el hilo dorado en el que debía confiar para sacarnos a la luz. Tuve que emplearme en algo mucho más profundo de cuanto conocía por mis prácticas y mi experiencia clínica previa, y gracias a esa experiencia gané humildad y la confianza en recibir ayuda de los sueños y acontecimientos sincrónicos.

Puesto que el análisis es un encuentro humano muy intenso, no es solo el paciente el que se ve afectado por el proceso: el poder de esta relación puede afectar también al terapeuta. Por esta razón, Jung consideró que el proceso analítico era parecido a una reacción alquímica: si un elemento (el paciente) sufre una transformación durante el proceso, el otro (el analista) también se verá afectado. Como analista, tengo la impresión de que mis pacientes entran por la puerta de mi consulta trayendo consigo la oportunidad y la necesidad de descifrar aspectos de mí misma. Los asuntos de

los que necesito hacerme consciente, lo que pueda ser un talón de Aquiles, mis puntos débiles, todo parece llegar sincronísticamente a mi consulta. Asumiendo esto, cuando la sincronicidad parece tener algo que ver trayéndome a alguien, me pregunto si será un encuentro significativo tanto para mí como para el paciente.

Todos aquellos cuyo trabajo implique ayudar o enseñar a otros harían bien en tener en cuenta la sincronicidad. Este elemento cohesivo probablemente hará que lleguen personas importantes a sus vidas, creando oportunidades para el desarrollo mutuo o despertando intensos

sentimientos conflictivos. En todos los encuentros sincrónicos, un elemento psicológico importante activo en una de las dos personas, o en ambas, imprimiendo una carga emocional a la situación. La atracción, la aversión o la fascinación están de forma invariable presentes entre las dos personas que se encuentran mediante la sincronicidad. Esto ocurre porque el encuentro ha despertado un arquetipo o una imagen emocionalmente cargada en las profundidades de la psique y le ha insuflado vida. Es muy natural una intensa reacción emocional a una imagen arquetípica.

Todos guardamos en nuestro fuero interno estas imágenes poderosas, más variadas que las que nos legaron nuestros padres, que residen en el inconsciente colectivo a que todos tenemos acceso. Cuando el poeta romano Terencio dijo: «Nada de lo humano me es ajeno», hablaba como alguien que está en contacto con el inconsciente colectivo y su miríada de arquetipos, común a todos los seres humanos.

Las imágenes arquetípicas son múltiples y variadas; por ejemplo, el padre o patriarca (Jehová, Zeus), el héroe (Hércules y, para algunos, John F.

Kennedy), la madre tierra (Démeter, acaso Golda Meir), la bella (Helena de Troya o Afrodita) o Cristo u Osiris, por mencionar sólo algunos. Los dioses y diosas de la Grecia antigua ya no viven en el Olimpo, pero aún existen en nuestro inconsciente colectivo, aunque los nombremos de otra forma.

Una vez que el sustrato arquetípico se activa debido a una situación psicológica que implica o evoca un arquetipo concreto, se generan sentimientos de una gran fuerza. Por ejemplo, si Cristo es el arquetipo activo pueden darse muchas respuestas afectivas dependiendo de cómo se

vivencie esta mezcla de imagen y sentimiento. Si lo evoca un carismático líder religioso, puede que el arquetipo se proyecte en él, lo que llevaría a la gente a orarle con devoción (como si fuera Cristo). El arquetipo también puede activarse interiormente: una persona puede vivirlo como la convicción profunda de que Cristo habita en él o en ella, mientras que otra se sentirá «poseída» por el arquetipo o se identificará completamente con él, y a partir de ahí proclamará ante el mundo: «Yo soy Cristo».

Cuando en nuestra vida cotidiana alguien se enamora perdidamente, el

amado ha proporcionado el «gancho» que atrae la proyección arquetípica. A menudo el gancho es una cualidad estética, una característica física concreta o un modo de ser. Perplejo ante la intensidad de semejante adoración, un amigo puede preguntarse: «¿Qué verá en ella?», consciente de que su amigo «ve» algo que él no es capaz de apreciar. Lo que vemos es una imagen arquetípica que constituye una proyección; dicho de otro modo, «la belleza reside en el arquetipo del observador».

Las imágenes negativas también presentan estas cualidades extraordinarias. Un jefe inquisitivo y

malhumorado puede adoptar las dimensiones de un vengativo Jehová de Antiguo Testamento. Una anciana egoísta y entrometida puede aparecer como un ser insaciable, como un aspecto de Kali, la diosa hindú de la generación y la destrucción, a la que hay que apaciguar y temer. Cuando alguien evoca una emoción como el apasionamiento, el miedo o una cólera exagerada, algo en su actitud personal, alguna característica psíquica, se aferrará a la imagen arquetípica. En este caso, el individuo reacciona emocionalmente como si fuera un todo con la imagen. Todo el mundo ha actuado así, y luego se ha dado cuenta

de que «Me pasé» o «Mi ídolo tenía los pies de barro» o «Me cegué» cuando vuelve a aflorar la verdadera dimensión humana después de la primera reacción emocional al arquetipo.

Lo que está fuera de mí reside en mi interior: cuando un sujeto se siente atraído por alguien que presenta un arquetipo positivo o condena con dureza a otro por sentir intensamente que es alguien muy negativo, con toda seguridad se ha activado un arquetipo en la situación. De este modo, lo que vivimos «fuera» es realmente una situación interna. Recordad mi encuentro sincrónico con el sacerdote: en su

experiencia cotidiana, no era consciente de que la mujer podía ser cariñosa y digna de confianza. No obstante, una mujer abnegada, dotada de atributos positivos, existía potencialmente en el nivel arquetípico y él la había imaginado bajo la forma de una mujer japonesa. Cuando me presenté ante él, adaptándome al arquetipo, proyectó en mí esa imagen arquetípica positiva. Su inmediata sensación de alivio no era en un principio una sensación que yo le provocara, sino que le venía dictada por su imagen mental. La confianza a la que se abrió en aquel momento no se inspiraba en lo que sabía de mí, sino en

cómo me percibía en relación con esa imagen femenina positiva.

Su depresión y su sensación de impotencia estaba relacionada con una actitud negativa; en su psique habitaba una «zorra» impositiva que lo despreciaba, que le espetaba mordaz y sarcásticamente lo insignificante que era, que le decía que se merecía estar mal y lo inútiles y vanos que resultaban sus esfuerzos. (Recuerdo un dibujo animado de Jules Feiffer que me trajo otro paciente, en el que un hombre se encogía mientras un inquisidor encapuchado le lanzaba acusaciones similares. Entonces el hombre se

levantaba y empezaba a resistirse para al fin rechazar al acusador; en ese momento la figura se quitaba la capucha y decía: «¿Cómo puedes decirle esas cosas a tu madre?»). Este hombre realmente necesitaba una relación interna con una mujer positiva, que no lo atacara si se sentía desanimado o rechazado, desencadenando acusaciones hostiles, sino que lo alentara y apoyara. Hasta que esta capacidad de sostenerse a sí mismo no formara parte de su vida *interior*, podría proyectarla en mí, y yo me haría cargo de ella por un tiempo. Entonces sentiría que yo era una mujer que lo alentaba y apoyaba en su vida

externa (gracias, en un primer momento, a la imagen de la mujer japonesa). Poco a poco, esta actitud positiva se transformaría en una actitud o figura interna, a su disposición cuando sucumbiera al desaliento. La figura interna era la que necesitaba encontrar cuando me vio en la sala de espera.

Aquello me hizo darme cuenta del hecho de que había acudido a la terapia sin saber lo que faltaba, y que inmediatamente encontró el «arquetipo» que le era necesario. Este afloró en el momento de nuestro encuentro, y con el tiempo llegó a familiarizarse con él en su fuero interno. Tanto la psiquiatra

exterior, tallada exactamente a su medida, como el decisivo arquetipo interno se dieron sincronísticamente y simultáneamente.

Algunas personas viven encuentros sincronísticos en los que aparecen una y otra vez las mismas representaciones de las figuras arquetípicas o caracteres idénticos. En cada ocasión traen a ese sujeto simbólico a escena para volver a representar el mismo drama una y otra vez. En el caso de cierto hombre, el drama recurrente adoptó la forma de desagradables interacciones con lo que denominaremos «vampiresas». Recibía atenciones solícitas e indeseadas de

cierto tipo de mujeres maduras, que en la superficie se comportaban acarameladamente, aunque con exigencia, y a quines respondía con sumisión y resentimiento. Sentía que esas mujeres eran impositivas y castradoras, y se resistía a ellas de un modo pasivo. Necesitaba encontrar y desarrollar su propia fuerza, sentir la asertividad y el valor del héroe interior (ser un san Jorge). Del mismo modo, con su rencor y su sentimiento de impotencia distorsionaba la imagen de esas mujeres. Aunque realmente no eran tan monstruosas como las describía, presentaban una apariencia de dulzura

que no estaba en armonía con el odio y animadversión que abrigaban.

Conforme se hizo interiormente más fuerte, cambió la naturaleza de su patrón de conducta con este tipo de mujeres. Su manera de resistirse aparentemente sumisa y aún pasiva las había incitado a aumentar sus expectativas y a volverse más exigente y airadas cuando daba marcha atrás. Ahora se mostraba firme y rotundo desde el principio. Evidentemente, su evolución psicológica le daría menos problemas con ese tipo de mujer. Pero no hay razón objetiva para que encontrara menos mujeres así, tal como parece haber ocurrido, aun

teniendo en cuenta que ahora semejantes encuentros serían mucho más fáciles. Puesto que como parte de la toma de conciencia de su situación había aprendido a distinguir a estas mujeres en la distancia, no pudo menos que asombrarse ante el cambio. Si antes se las había encontrado en todas partes, ahora se percató de que no se había tropezado con vampiresas desde hacía meses.

Darse cuenta de que «otra versión de esa persona simbólica aparece otra vez» resulta de gran utilidad. Reconocer el patrón es el principio de la toma de conciencia, ya que nos permite observar

antes que permanecer indecisos y apenados en relación con la persona emocionalmente cargada. Cada encuentro sincronístico parece implicar un arquetipo del inconsciente colectivo, de un modo u otro; de ahí el magnetismo inconsciente presente cuando alguien se apega a una imagen arquetípica. Si la imagen es positiva hay una especie de *magia* que envuelve a la persona. Pero si es un arquetipo negativo se pueden desencadenar muchas reacciones: una temerosa intimidación respecto al extraordinario poder atribuido a ese sujeto o un odio o temor impropios y desmesurados.

Mucha gente parece tropezarse con el mismo tipo de personas cada vez que salen a la calle, y de este modo sus experiencias parecen verificar su hipótesis. Por ejemplo, si un hombre cree que todas las mujeres son promiscuas, lo más probable es que se amontonen las «evidencias» en ese sentido. Las razones son múltiples y complejas: asumiendo esta hipótesis, ese hombre tratará con desconfianza a cada mujer con la que se empareje o mantenga relaciones, presuponiendo que es o le será infiel. La distancia emocional que esto crea, junto al resentimiento albergado por la mujer

que se siente condenada, aumenta la posibilidad de que busque a alguien que le aprecie y la trate cariñosamente. Mediante un efecto que sucede a una causa, puede desencadenarse la presunta situación. Un hombre así también puede apegarse a mujeres cuyas personalidades tiendan a la promiscuidad sólo para repetir compulsiva y neuróticamente la situación. Una vez más, causa y efecto. O quizá el hombre proyecta la hipótesis en una mujer que percibe oscuramente. Esto es como la imagen nítida en color de un proyector cinematográfico que cubre a una persona sumida en la

oscuridad; lo que el hombre ve es su propia proyección, haciendo caso omiso de los rasgos de esa mujer en concreto. Finalmente, la proyección puede ejercer un efecto Pigmalión^[1] en una mujer inmadura, llevándola de algún modo a actuar de acuerdo con el rol predeterminado.

Dada la posibilidad de la sincronicidad, que es una hipótesis que aplico a las situaciones psicológicamente causales que acabo de describir, este hombre probablemente se echará en los brazos de una mujer promiscua cada vez que salga a la calle, no sólo porque es lo único que está

preparado para ver, sino porque casualmente es lo que hay allí. La sincronicidad sugiere que el mundo exterior realmente es un reflejo del mundo interior, y no sólo que parece serlo. Hay que añadir que una perspectiva junguiana aplicada a la psique profunda de este hombre revelarían un aspecto femenino negativo, que le afectaría de dos modos: teñiría de forma negativa su visión sobre las mujeres, como acabamos de describir, y probablemente su propia parte femenina sería tan imperfecta como su imagen de las mujeres. En consecuencia, seguramente no habría desarrollado

cualidades orientadas al mantenimiento de una relación, como el cariño y la atención al otro, y posiblemente tampoco habría que confiar en su propia fidelidad.

Si este hombre aceptara la posibilidad de que el mundo en que vive es un espejo y que lo que ve y condena es un reflejo de lo que debe modificar en sí mismo, entonces el cambio sería posible. Para la mayor parte de la gente, alterar el modo de ser de las cosas en el mundo exterior es imposible, mientras que cambiar lo que uno ve como un problema de su propia mente es factible, aunque difícil.

Por lo tanto, la sincronicidad facilita otra herramienta para propiciar el cambio individual si la persona reconoce un problema interno al ver el patrón reflejado en la situación externa y a continuación asume la responsabilidad del cambio. O, como escribió Richard Bach en su libro *Ilusiones*:

*Cada ser,
cada acontecimiento de tu vida
están ahí porque los has traído
tú.*

*Lo que elijas hacer con ellos
sólo a ti te compete.*

En una ocasión, una mujer de treinta y cinco años se lamentaba de que no había hombres aceptables, que cada hombre que conocía o era gay o se quería aprovechar de ella y era reacio o incapaz de mantener un compromiso. Desplazando el centro de gravedad desde las quejas por la naturaleza lamentable de su entorno social hasta la inmersión en sí misma, descubrió una pareja de arquetipos conflictivos activos. Uno correspondía con una desatendida, doliente y maternal señorita abnegada que siempre ofrecía su ayuda y que en realidad pedía (y obtenía) muy poco a cambio. Otro

hallazgo, más inesperado, fue el de una adolescente retraída y rebelde, iracunda, desafiante y anti-conformista, aunque inhibida en su expresión, que en realidad no quería asentarse en la vida. Parecía sentir una gran atracción por hombres egoístas y pueriles a los que mimaba y admiraba (la adolescente retraída que había en ella disfrutaba vicariamente con sus actividades rebeldes).

Cuando divisó el patrón y las consecuencias de sus interacciones, empezó a actuar de otro modo. Reprimió lo que acabó considerando un desviado instinto maternal y una falta de juicio

adolescente e hizo saber a los hombres que en su vida había un legítimo deseo de cariño y un comportamiento responsable. Estos empezaron a tratarla mejor, un giro que desde luego podía atribuirse directamente al cambio operado en sus expectativas y en su comportamiento. Y lo que era aún más curioso, a partir de entonces comenzó a encontrar hombres interesantes, maduros que aparecían de la nada o de donde quiera que la sincronicidad los encontrase. Lo cual plantea la siguiente pregunta: si aceptamos la sincronicidad, ¿vendrá el hombre adecuado cuando la mujer esté preparada?

Los encuentros sincrónicos son como espejos que nos devuelven el reflejo de una parte de nosotros mismos. Si queremos avanzar, deberíamos mirarnos bien. La sincronicidad mantiene la promesa de que si cambiamos en nuestro fuero interno también cambiarán los patrones de nuestra vida cotidiana. Si las personas y acontecimientos de nuestras vidas están aquí porque nosotros los hemos *atraído*, entonces lo que aparentemente nos ocurre por el azar o el destino no es en realidad fortuito.

6

La sabiduría sincronística del *I* *Ching*

El *I Ching* como un
oráculo. La sincronicidad
como principio
subyacente. El Tao como
fundamento de la
filosofía y la sabiduría
del *I Ching*.

EL *I CHING* O EL LIBRO DE LAS *MUTACIONES* es un moderno *best-seller* y un antiguo libro de sabiduría filosófica. Es también un oráculo con forma de libro, que muchos consultan con el mismo espíritu que aquellos que antaño viajaban a Delfos para consultar el oráculo de Apolo. Algunos abordan el libro con reverencia y creen obtener recomendaciones ecuánimes y apropiadas; otros lo rechazan, así como la idea de que pueda funcionar en absoluto, pues consideran que acudir a los oráculos es tan razonable como creer

en el mensaje de las galletas de la suerte.

En la vida, la sincronicidad aparece espontáneamente, y a través de estos encuentros nos hacemos conscientes de que hay un vínculo entre el mundo y nosotros, del que no podemos dar cuenta mediante recursos lógicos. El *I Ching* invierte esta secuencia: cuando lo consultamos damos por sentado que la sincronicidad existe. No hay una explicación racional acerca de su funcionamiento; el método depende de la sincronicidad, y una lectura extraordinariamente exacta nos depara una confirmación emocional.

El *I Ching* es probablemente uno de los libros más importantes de la literatura universal, puesto que las dos ramas de la filosofía oriental, confucianismo y taoísmo, tienen en él una raíz común. Resalta valores eternos en medio de un universo perpetuamente mudable, da por sentado que el cosmos tiene un patrón subyacente discernible y aconseja encarecidamente atenerse a valores interiores, aunque constituye una guía acerca de las acciones y actitudes adecuadas a la situación externa. El *I Ching* enseña principios a partir de los cuales podemos aprender a vivir en armonía con el Tao, la matriz que

confiere un sentido al universo.

Descubrí el *I Ching* en 1967 durante mi primer año de consulta privada, gracias a una paciente. Esta había evolucionado desde una oscura depresión con tendencias suicidas, incurable y paralizante, a ese estado gris que supone la fase intermedia entre la depresión profunda y la vuelta a la vida con toda su tonalidad emocional. En esta fase de recuperación tenía la sensación de ingresar en el cauce de la vida, volviendo a estar activa eficazmente, viendo gente, pero la vitalidad y el deseo de hacer lo que estaba haciendo no habían regresado.

Estaba desanimada e impaciente, y existía el peligro de que se rindiera o actuara destructivamente e impulsivamente debido a estos sentimientos. Había consultado el *I Ching* bajo este estado mental, y vino a mi consulta para leerme lo que había hallado. Lo que siguió fue una metáfora que describía elocuentemente su situación. La lectura consistió en el hexagrama 5, «La espera (el alimento)», que comienza así:

Todas las cosas necesitan ser nutridas. Pero el don del alimento llega en su momento, y

hay que esperarlo. Este hexagrama muestra las nubes en el cielo, que concede la lluvia que refresca cuanto crece... La lluvia llegará en su momento. No podemos hacer que venga; hemos de aguardarla. La idea de la espera la sugieren además los atributos de los dos trigramas: fuerza interior, peligro en frente. La fuerza ante el peligro no se arroja sino que aguarda el momento oportuno, mientras que la debilidad ante el peligro tiembla y no tiene la paciencia de esperar.

El enfoque del hexagrama respecto a la necesidad de alimento era adecuado como modo de describir la situación. Era consciente de que cuanto hacía carecía de fundamento y que para ella la vida era un acto sin sentido. Este estadio de la depresión es como un terreno que aguarda la lluvia después de una prolongada sequía, la humedad vivificante necesaria para que la vegetación pueble el erial. Es un período desalentador y potencialmente peligroso porque hay la energía suficiente para llevar a cabo un intento de suicidio, y ella se desesperaba pensando que nunca acabaría.

El texto le ofreció sabios consejos acerca de la actitud que tenía que adoptar durante esos tiempos difíciles:

La espera no es mera ilusión vacía. Abriga la certidumbre de alcanzar un fin. Esta sola certidumbre aporta esa luz que conduce al éxito. Conduce a la perseverancia que a su vez conduce a la buena fortuna y confiere poder para atravesar el océano.

Uno se enfrenta a un peligro que ha de superar. La debilidad y la impaciencia son inútiles. Sólo

un hombre fuerte puede enderezar su destino, pues su seguridad le permite resistirlo hasta el final. Esta fuerza se revela en una sinceridad inflexible (para consigo mismo). Sólo cuando tengamos el valor de afrontar las cosas tal como son, sin ningún tipo de ilusión o autoengaño, una luz se desprenderá de los acontecimientos y nos mostrará el camino de la prosperidad. Este reconocimiento ha de verse avalado por la acción firme y perseverante. Pues sólo el

hombre que sale resueltamente al paso de su destino está preparado para controlarlo. Entonces será capaz de cruzar el océano, es decir, será capaz de adoptar las decisiones oportunas y vencer el peligro.

Este hexagrama del *I Ching* le habló directamente e influyó en ella. Apoyó y reforzó su parte indecisa, que trabajaba estrechamente conmigo. A pesar de que era su lectura, sentí que también tenía sentido para mí, pues me era necesario aprender a ser más paciente a la hora de permitir que las personas se recuperaran

y restablecieran a su propio ritmo.

¿Cómo se consulta el *I Ching*? Aquí es donde aparece la sincronicidad, pues sólo su existencia y la del Tao subyacente pueden justificar su funcionamiento.

Lógicamente, no hay medio alguno de juzgar la precisión y relevancia de las lecturas que se obtienen. Al igual que ocurre con el abejorro, que de acuerdo a la teoría aerodinámica no debería volar, el *I Ching* no debería funcionar como oráculo, pero lo hace.

Hay dos maneras de hacer una lectura del *I Ching*. En ambos métodos, el individuo que quiere que el libro le

aconseje ha de formular verbalmente una pregunta. Entonces ha de dividir seis veces, ritualmente, cuarenta y nueve tallos de milenrama, a fin de obtener seis números que se correspondan con las seis líneas que forma un hexagrama. O utilizando el método abreviado, coger tres monedas y lanzarlas juntas un total de seis veces; cada tirada proporcionará una línea. Cada hexagrama remite al lector a un texto en concreto. La edición de Wilhelm-Baynes del *I Ching* tiene una sección muy útil en el apéndice titulada «Cómo consultar el oráculo» en la que se describe cómo hacer el oráculo de tallos de milenrama y el

oráculo con las monedas. Un diagrama al final del libro enumera los hexagramas y remite al lector al texto que revela su significado.

Puesto que los acontecimientos sincrónicos espontáneos reverberan y se yuxtaponen a situaciones internas activas y emocionalmente cargadas, el *I Ching* funciona mejor cuando se da una situación de tensión e intensidad psicológica. No funciona como un juego de salón. El *I Ching* responde cuando la pregunta constituye un centro emocional. Generalmente formulo la pregunta del modo siguiente: «Quiero un comentario sobre la naturaleza de la situación y la

actitud y acción que ha de aportar en esta ocasión». Como el *I Ching* normalmente se expresa en este sentido, creo que también conviene preguntarle directamente. (Si alguien le formula una pregunta frívola cuando se encuentra emocionalmente afectado por otra cosa, invariablemente «responderá» a la situación subyacente, ignorando la pregunta superflua). Joseph Henderson, un erudito y afamado analista junguiano, contempla el uso del *I Ching* como «una aplicación práctica del taoísmo en la vida cotidiana», y hace la siguiente advertencia:

Al formular sus preguntas, el consultante tendría que esperar hasta haber reducido la pregunta a su forma más simple y depurada, y asegurarse de no poder responderla por sus propios medios...de este modo se representa verdaderamente la naturaleza del símbolo taoísta, que puede describirse como una búsqueda que aporta una especie de iluminación acerca de lo real en combinación con un progresivo proceso de autorrealización.

El propio *I Ching*, en el libro 2, conocido como *Ta Chuan* o *Gran tratado*, lo explica así:

Por lo tanto, el hombre superior cuando tenga que emprender o hacer algo, consulta las mutaciones, y lo hace mediante la palabra. Toma su comunicación como un eco; ni lo cercano ni lo distante, ni lo claro ni lo profundo existen, y así toma conocimiento de las cosas venideras. Si este libro no fuera lo más espiritual que hay sobre la tierra, ¿cómo podría

llevar esto a cabo?

No todos los individuos son igualmente capaces de utilizar el *I Ching*. Se necesita la capacidad de apreciar e intuir el sentido de la metáfora y la imagen, así como una actitud filosófica en consonancia con la idea del Tao. El *I Ching* advierte que «si quien consulta el oráculo no está en contacto con el Tao, no recibe una respuesta inteligible, pues no le será de ningún provecho». En mi consulta trabajo con el *I Ching* cuando el paciente al que trato lo trae a colación. Como un sueño o un acontecimiento

espontáneo, considero que es otra expresión de la actividad de la mente simbólica, que nos aporta un valioso conocimiento del sentido de la situación actual. Si un paciente trae una lectura del *I Ching* a una sesión, es porque para él ha sido un hecho significativo. Trabajo con ello igual que con los sueños y los acontecimientos sincrónicos. Aunque las imágenes metafóricas del *I Ching* no se hayan formado en la psique del sujeto, buscar un sentido personal en los símbolos e imágenes me ha parecido útil para comprender la situación. Las ampliaciones a partir de la asociación

con las metáforas presentes han sido de gran utilidad.

Por ejemplo, una imagen del hexagrama 34, «El poder de lo grande»: «Una cabra embiste una cerca, no puede retroceder ni avanzar». Esta es la imagen de una situación en la que el sujeto se encuentra atrapado derrochando infructuosamente su energía en una contienda inútil y obstinada. La ampliación revela dos perspectivas adicionales. El temor a ser considerado «la cabra» era una de las razones para empecinarse en el esfuerzo. De igual modo, la tendencia a exagerar o sobrevalorar la pérdida pecuniaria se

asociaba a lo que ese sujeto denominaba un elemento «capricornio» negativo en él (astrológicamente, la cabra).

Otra metáfora, del hexagrama 47, «La desazón», presenta la siguiente imagen: «Le inquieta trepar las parras». Describe vínculos que pueden romperse fácilmente. Para el paciente que realizó esta lectura, la imagen de trepar una parra le sugirió una asociación personal, y la mezcla de culpabilidad y animadversión que implicaba una dependencia era el problema psicológico enquistado que había que afrontar. Asociándolo a la imagen, el paciente ganó en autoconocimiento.

En ocasiones transcurren semanas enteras sin que nadie traiga el *I Ching*. Hay quien recurre a él de vez en cuando, otros no han oído hablar de él, y hay otros que lo han probado pero no lo han encontrado nunca personalmente significativo. Como el caso de los sueños y la sincronicidad espontánea, hay una gran variación individual.

Mientras estaba escribiendo este capítulo, dos mujeres me trajeron a la consulta el mismo hexagrama del *I Ching*. Sus respectivos matrimonios atravesaban un estadio crítico. Las dos personas pensaban en la separación y habían lanzado las monedas a fin de

lograr la perspectiva que el libro puede otorgar. Ambas obtuvieron el hexagrama 49, «La revolución (mudanza)», que describe la revolución como análoga anual de la piel de ciertos animales. A continuación esta analogía se aplica a las reformas en la vida política, las grandes revoluciones relacionadas con cambios de gobierno. A pesar de que sus respectivos matrimonios eran diferentes, estas mujeres tenían esto en común: ambas se habían rebelado contra los valores detentados por sus maridos y querían cambiar los principios rectores de sus matrimonios.

En una ocasión, una mujer a la que

trataba obtuvo reiteradamente el hexagrama 62, «Preponderancia de lo pequeño», durante un período de dos años. Lo obtenía arrojando las monedas, o sacaba otro hexagrama con una línea móvil y esta lo transformaba en «Preponderancia de lo pequeño». La repetición era exactamente convincente, e hizo caso del consejo, que no siempre era bien recibido, pues estaba de acuerdo con la visión del *I Ching* acerca de su situación aunque no le gustara que se lo recordaran. Obtener el mismo consejo una y otra vez la impresionó. El hexagrama viene acompañado del siguiente texto:

Preponderancia de lo pequeño.

Éxito.

Se fomenta la perseverancia.

Se harán las pequeñas cosas;

no se realizarán las mayores.

El pájaro trae el mensaje:

No conviene afanarse en lo más

alto. Conviene quedarse abajo.

Gran fortuna.

Coloquialmente, el mensaje era: «Sigue esforzándote y ni pienses en grandes ideas». Le aconsejaba que fuera concienzuda, hacendosa y servicial en lo que estaba haciendo, pues no era el momento de emprender nada de mayores

dimensiones. Estaba intentando graduarse en la universidad para montar una consultoría. El hexagrama recurrente la alentaba a seguir en el camino que se había trazado, una carrera para la que yo consideraba que tenía una aptitud especial, junto a una experiencia personal que hacía probable el éxito.

Normalmente esa mujer consulta el *I Ching* cuando aparecía otra posibilidad profesional que apelaba a sus cualidades más impulsivas. El hecho de obtener una línea móvil como la que sigue la disuadió de la idea de que había atajos o modos más fáciles de lograr sus objetivos:

Seis al principio significa:

El pájaro encuentra el infortunio en su vuelo.

El debate subsiguiente elaboró más aún el significado:

El pájaro ha de quedarse en el nido hasta que las plumas lo hayan cubierto. Si intenta volar antes, llama a la mala suerte. Hemos de conservar las tradiciones tanto como sea posible; de otro modo nos agotaremos y no lograremos nada.

Para ella, esto parecía advertirla de que continuara con su educación hasta que tuviera credenciales y experiencia.

El trabajo analítico, tal como yo lo concibo, hace bien en incorporar la sabiduría del *I Ching*, la filosofía taoísta esencial subyacente al texto y que reconoce la necesidad que tiene el individuo de entrar en contacto con la naturaleza cíclica de las estaciones; permanecer activo o inactivo de acuerdo a lo que resulta adecuado en cada momento, y por lo tanto estar en armonía con lo que uno es y con lo que representa la estación. Aquí usamos la palabra «estación» en su sentido más

amplio. Un significado alude a las «estaciones de la vida»; por ejemplo, el estadio de la juventud independiente o los años de bregar con los niños, la edad madura o el tiempo de afrontar la propia y cercana muerte: todas ellas son diferentes «estaciones» que nos exigen reacciones diversas. Otra «estación» que hay que tener en cuenta es la que tiene relación con las épocas de paz o los tiempos convulsos, con los períodos de depresión económica y prosperidad. O bien la estación atañe a algo puramente personal: épocas fáciles o épocas de esfuerzo y penalidad. En el Eclesiastés (3, 1-2) hay una letanía

poética que comienza así: «Para cada cosa hay una estación, y un momento para cada asunto bajo el cielo: un tiempo para nacer y un tiempo para morir; un tiempo para sembrar y un tiempo para arrancar lo que se ha sembrado». Como el *I Ching*, este pasaje resalta que hay estaciones que hemos de atravesar.

Sería insensato esperar pacientemente que los narcisos brotaran en invierno sólo porque estamos cuidando el terreno en el que están plantados. Las personas, al igual que las plantas y los árboles, crecen de acuerdo con su reloj interno, pero también en relación con las estaciones externas. Es

importante respetar cada uno de los ritmos y estaciones de nuestra vida y estar atentos a los sueños y acontecimientos sincronísticos que nos ayudarán a crecer de un modo orgánico.

La atención a las situaciones es un valor que comparten los analistas y el *I Ching*. También es similar una actitud que predica la contención, que anima a actuar sólo cuando es adecuado y que destaca la perseverancia en tiempos difíciles. La filosofía del *I Ching* se aplica fácilmente a mi metáfora del análisis.

Para mí, el análisis se parece a la jardinería. La relación entre paciente y

analista, con sus reglas de confidencialidad y su naturaleza de santuario en el que es seguro confesarse, vehicula el proceso de desarrollo personal. Quitar las piedras y arrancar los hierbajos, labrar y regar la tierra son faenas preliminares en el trabajo de jardinería y se corresponden con la fase de psicoterapia en el análisis. Los obstáculos que medran, las raíces y las piedras —ya se den en una etapa temprana de la vida o en la situación actual—, han de ser eliminados. Hay que detectar y extirpar cuanto ahogue el desarrollo personal. El agua es como la emoción; hay que regar la situación para

que las defensas se ablanden y podamos atravesarlas. De este modo pueden penetrar los sentimientos ajenos y nutrir con su savia, como el agua que alcanza las raíces de una planta que ha estado en un terreno arcilloso, apelmazado y yermo. En el análisis, el crecimiento se da en el subsuelo o en un lugar muy profundo del inconsciente; más tarde se manifiesta a través de lo que emerge del suelo.

Lo que se desarrolla depende del tipo de semilla. Un buen jardinero ayuda a cada planta a crecer completamente y a producir aquello que le es propio: frutas, verduras o flores; le ayuda a ser

enteramente lo que estaba destinada a ser: un roble, una secuoya, un geranio o aún un cactus.

A menudo el analista constituye un apoyo temporal en la vida de otra persona. La mayor parte de las cosas que crecen se vuelven lo suficientemente vigorosas para seguir creciendo solas con el tiempo, absorbiendo el agua y la luz del sol de su entorno, nutriéndose de la tierra en la que ahora hunden profundamente sus raíces, en una vida y un suelo significativos.

Respecto a mis comentarios sobre el *I Ching*, evidentemente respecto a la riqueza filosófica y lo apropiado de los

consejos que depara. Por supuesto, en cada ejemplo que he utilizado el individuo se encontraba significativamente en un intenso estado emocional y empleó el *I Ching* como un asesor añadido. También he visto cómo el *I Ching* era usado de modo frívolo e indiscriminado, como si del horóscopo de un periódico se tratara, para decidir por ejemplo cambiar de casa, basándose en frases y palabras imbuidas de presagios y sin la reflexión y la comprensión oportunas del sentido del propio hexagrama. Esta consulta pervierte el propósito del *I Ching* y simplemente ahora el crecimiento y

desarrollo del sujeto.

Si este capítulo ha supuesto su introducción en el *I Ching*, entonces puedo haberle presentado a un amigo sabio, contemplativo y servicial. En el último párrafo de su prólogo al *I Ching*, Jung dice lo siguiente acerca de familiarizarse con *El libro de las mutaciones*:

El I Ching se nos ofrece con demostraciones y resultados; no se jacta, ni se muestra fácilmente. Como un elemento natural, aguarda hasta que es descubierto. No ofrece hechos

ni poder, pero para los amantes del autoconocimiento o la sabiduría —si es que existen—, parece ser el libro adecuado. Para algunos, su alma parece radiante como el día; para otros, sombría como el crepúsculo; para otros aún, oscura como la noche. Aquel a quién no le complazca no ha de encontrarlo verdadero. Dejemos que se interne en el mundo y beneficie a aquellos que pueden discernir su sentido.

Piezas parapsicológicas del *puzzle* sincronístico

Un primer vistazo a la
parapsicología, de la
mano de la revista
Psychic. El triunfo de la
mente sobre la materia,
experiencia
extrasensorial y

fenómenos paranormales.
Pruebas extrasensoriales
«imposibles» y el
arquetipo del milagro. El
universo simétrico de la
física cuántica.

EN 1968, MI MARIDO Y YO, que en aquel tiempo éramos visionarios e intuitivos y unos principiantes en el mundo de los negocios, decidimos poner en marcha una revista que tratara de los fenómenos psíquicos y que abarcara el emergente campo de la parapsicología; Jim sería su

director y redactor. Nuestra naturaleza soñadora concebía la necesidad de una publicación de calidad que informara de las variadas perspectivas de esta nueva ciencia conforme entrábamos en la Era de Acuario. Las publicaciones ya consolidadas se centraban en el ocultismo y no hacían justicia a las investigaciones y ensayos realmente importantes.

Jim siempre había estado interesado en las cuestiones filosóficas y psíquicas, y tenía una notable experiencia escribiendo. Como ejecutivo comercial en una exitosa empresa de relaciones públicas en expansión, se había ido

sintiendo cada vez más abatido por tener que escribir acerca de personas e instituciones que detestaba. Los clientes a los que representaba eran corporaciones interesadas en modelar su imagen pública y conseguir beneficios. A finales de la década de 1970, esas empresas estaban convirtiendo el paisaje de San Francisco en un nuevo Maniatan, y su último y más importante cliente estaba interesado en construir un complejo multimillonario en la bahía de San Francisco. A Jim no le gustaba la idea de contribuir profesionalmente a que algo así sucediera, además de ser un defensor del medio ambiente. La

decisión de fundar una revista provino de esa mezcla de visión e insatisfacción.

La revista *Psychic* empezó su andadura como un «negocio familiar» con el único empleado a tiempo completo. Todo lo hacían colaboradores externos y Jim, que escribía, dirigía y supervisaba la producción y la publicidad. Yo ayudaba en lo que podía, al principio incluso recogía suscripciones los sábados, de vez en cuando leía manuscritos, ayudaba a tomar decisiones y me reunía con investigadores, escritores o inversores potenciales. Sin embargo, seguí dedicándome a mi profesión, la

psiquiatría, mientras Jim se dedicaba a tiempo completo a la revista. Dado el esfuerzo, la energía y las exigencias que requería la publicación, a veces nos referíamos a ella en broma como «nuestro primer hijo».

Durante los ocho años que *Psychic* fue publicada, se convirtió en una autoridad respetada y notoria en el campo y ayudó a que en el país se reconociera a individuos con poderes psíquicos y las organizaciones que los estudiaban, informando de los hallazgos en la investigación parapsicológica y debatiendo las implicaciones de la misma. Más tarde, a principios de 1977,

David Hammond, que había sido un colaborador esencial en los últimos cuatro años, pasó a ser socio de la empresa. Además, en ese momento *Psychic* se convirtió en *New Realities*, pues el antiguo título ya no reflejaba el cariz que estaba tomando la revista. A la vez que establecía la autenticidad y la envergadura de los hechos y la investigación parapsicológica, ahora empezaba a ofrecer artículos que estudiaban la influencia de la parapsicología en el individuo. La revista se abrió a la conciencia espiritual y psíquica, la salud holística, el medio ambiente, actitudes vitales y

modos alternativos de pensar y de vivir.

Aunque mi interés profesional esencial era la psiquiatría y el análisis junguiano, durante los años en que Jim publicó *Psychic* seguí conociendo a gente destacada en el campo de la parapsicología y me mantuve al tanto de la investigación y de los individuos con poderes mentales. Como analista junguiana, consideraba innecesario compartimentar los dos campos de la psicología y la parapsicología, porque el concepto junguiano de sincronicidad incluía los fenómenos paranormales, y esto no suponía conflicto alguno. Como contraste, la corriente principal de la

psicología se había mostrado contraria o indiferente a la parapsicología.

En 1972 viaje a Durham, en Carolina del Norte, para entrevistar a J. B. Rhine para la revista *Psychic*. Cuando partí, tuve la sensación de viajar atrás en el tiempo para hablar con una eminente personalidad histórica. El doctor Joseph Banks Rhine es el «padre de la parapsicología» en este país, responsable del estudio de campo y los avances que demostraron estadísticamente la existencia de la percepción extrasensorial y la psicoquinesia o telequinesia. Rhine fue el aguerrido pionero que luchó para

lograr el respeto y la aceptación de este campo en la comunidad científica. Su posición fue parecida a la de Freud y Jung en la psicología. Como padre fundador de una nueva materia, atrajo a hombres y mujeres que constituirían generaciones de investigadores. Junto a su mujer, la doctora Louisa E. Rhine, pasó cincuenta años poniendo cimientos y consagrándose a la dura y rutinaria tarea de establecer la fundación científica de la parapsicología. El nombre de Rhine pasó a ser una palabra conocida en el centro de una tormenta científica que se desató tras la publicación de *La percepción*

extrasensorial en 1934, antes de que yo naciera.

Encontré al doctor Rhine y a su mujer en la calle que llevaba a la Universidad Duke, en la Fundación para la Investigación de la Naturaleza Humana que habían creado en 1962 en una silenciosa calle arbolada, en lo que había sido un antiguo y confortable caserón, continuaba la investigación parapsicológica, que hora empleaba computadoras y generadores de números aleatorios, junto a otras complejas máquinas de experimentación. El doctor Rhine, nacido en 1895, tenía entonces casi ochenta años. Descubrí que era un

hombre alto, robusto, de rostro afilado y cabello blanco, que aparentaba ser mucho más joven. Debido a la naturaleza mecánica y estadística de su investigación, no esperaba que fuera el hombre encantador, cálido y expresivo que era. Los Rhine habían sido biólogos que en un principio entraron en el campo de la parapsicología con el propósito de averiguar si la conciencia sobrevivía a la muerte, lo que les llevó a estudiar médiums y de ahí a investigar «los elementos que hacen que un médium sea lo que es». Empezaron centrándose en la clarividencia y la telepatía, luego en la precognición, y más tarde en la

psicoquinesia.

La parapsicología moderna comenzó con el matrimonio Rhine, que junto a sus estudiantes, colaboradores y ahora junto a sus compañeros en universidades esparcidas a lo largo y ancho del país, lograron estudiar los fenómenos psíquicos en el laboratorio. Se llevaron a cabo reiterados y rigurosos experimentos bajo supervisión científica para producir resultados estadísticamente válidos. En el campo de la parapsicología perdió su aura de misticismo y sus textos empezaron a ser lectura árida conforme la jerga científica y las tablas estadísticas sustituyeron a

los fascinantes casos concretos.

Los matices espirituales y ocultistas fueron eliminados en el proceso de consolidar su reputación. La idea de que los datos del laboratorio fueran el resultado de un fraude o una conspiración (que los incrédulos consideran más plausible que la percepción extrasensorial) empezó a aparecer como ridícula conforme crecía exponencialmente el número y la talla de los investigadores que se unían al matrimonio Rhine.

Finalmente las instituciones científicas otorgaron respetabilidad a la parasicología en 1969, cuando la

prestigiosa Asociación Americana para el Progreso de la Ciencia aceptó a la Asociación Parapsicológica como un miembro de la organización. Después de dos solicitudes que habían sido rechazadas, con la propuesta de Margaret Mead, esto era señal de un cambio de actitud hacia este campo.

Mientras que los científicos de la investigación psíquica eran extraordinarios, muchos de los propios individuos con poderes psíquicos me decepcionaron completamente. Aunque mucha gente aseguraba que sus lecturas psíquicas eran exactas, no me impresionaron en absoluto, pues sus

intentos por «leerme» eran imprecisos o demasiado vagos. A principios de 1973 empecé a darme cuenta de que seguramente yo era el factor restrictivo, de que mi escepticismo inicial, unido a la mezcla de menosprecio y desilusión que me invadía cuando fracasaban en su intento, tenía que contribuir a su pobre actuación. Era como si, una vez logrado el ambiente emocional propicio a la comunicación en el que la telepatía suele ocurrir espontáneamente, mi actitud provocara un bloqueo y limitara la experiencia. Leí la autobiografía de John Lilly, *Center of the Cyclone*, y me atrapó una de sus ideas, que transcribo

así: «Hemos de trascender nuestras propias creencias restrictivas para creer más allá de ellas, o para tener las experiencias que nos permitan crecer».

Esto es lo que sucede en la psicoterapia. La gente emprende la terapia porque algo no funciona bien en sus vidas, cuando sus intentos por encontrar respuestas o soluciones o por cambiar cosas, a lo mejor, no han tenido éxito. Con este decaído estado mental, la visión de conjunto que se tiene de uno mismo o de la propia situación no permanece inmutablemente fija sino que está abierta al cambio. A menudo las personas han sido programadas por unos

padres excesivamente críticos y distantes para aceptar una imagen limitada o negativa de sí mismo y para mostrarse recelosos o desconfiados ante los demás. La situación terapéutica permite examinar y desactivar las viejas creencias, a la vez que intenta poner en marcha nuevos modos de percibirse a uno mismo y a los demás, una nueva manera de comportarse. Para crecer, *los límites mentales son los obstáculos que han de superarse.*

Una vez comprendido esto, me pareció que tenía que eliminar mi actitud crítica, desafiante, de «ver para creer». En cambio, tenía que recibir a un sujeto

con poderes psíquicos cuando me sintiera receptiva y proclive a que tuviera éxito. Decidí adoptar esa nueva actitud en la siguiente ocasión, estando presente cuando Jim entrevistara a una de esas personas.

El siguiente entrevistado, del que no tenía noticia hasta ese momento, era Uri Geller. Sincronísticamente, la oportunidad de conocer al más extraordinario individuo con poderes psíquicos de aquel tiempo ocurrió inmediatamente después de que cambiara mi actitud. Geller, un joven israelí, atractivo y de mirada penetrante, podía desplazar objetos a voluntad con

la ayuda de su mente, así como recibir impresiones por vía telepática y clarividente.

Jim lo entrevistó en una habitación del San Francisco Holiday Inn. Estuvieron presentes dos científicos del Instituto de Investigación de Stanford, junto a la mayor parte del personal de la revista. A fin de demostrar la psicoquinesia, o capacidad de desplazar objetos con la mente, Uri se ofreció a tratar de doblar la llave de cobre Schlage de la habitación del hotel, acariciando levemente la meta y deseando que se doblara. Mientras mirábamos, ¡se dobló! Entonces Jim lo

colocó en un trozo de papel y perfiló el ángulo de curvatura. La dejó en la mesita de café, sin que Geller ni nadie más la tocara, y todos la observamos. Y cuando la volvimos a examinar, el ángulo de curvatura era aún más pronunciado: la llave de metal había continuado doblándose.

Geller demostró lo que los parapsicólogos habían establecido estadísticamente en sus laboratorios, que la mente puede influir en la materia (por medios aún desconocidos). Para mí, tener la oportunidad de ser testigo de esta experiencia nada más abandonar mi escepticismo fue una coincidencia

significativa. Fue otro de esas experiencias que me hicieron creer en la máxima «El maestro vendrá cuando el alumno esté preparado». La predisposición es un cambio en una actitud interna, y entonces, simultáneamente, sucede un acontecimiento externo paralelo.

Cuando Geller intenta doblar una llave o arreglar un reloj estropeado concentrándose en él, o un jugador con suerte de Las Vegas se siente «inspirado» y puede «romper los dados», o cuando un sujeto experimental trata de influir en un objeto determinado —desde una máquina que arroja dados

hasta un magnetómetro que mide campos gravitatorios—, todos tratan de demostrar conscientemente la psicoquinesia o el poder de la mente sobre la materia.

La influencia inconsciente de la mente sobre los objetos también es una situación interesante. Aquí es donde entra el fenómeno *poltergeist*. Asunto muy popular en la prensa, los *poltergeists* se asocian a extrañas e inexplicables incidencias en una casa: los objetos se mueven por sí solos, levitan o se comportan de modos aún más extraños. En los círculos parapsicológicos, se refiere a este

fenómeno empleando el término más científico de «psicoquinesia espontánea recurrente». *Poltergeist* proviene de la palabra alemana que significa «fantasma revoltoso», porque estas casas parecen poseídas por espectros afectos a las travesuras. El estudio serio de estas materias ha correspondido, apropiadamente, a la investigación alemana. El psiquiatra Hans Bender, el más eminente parapsicólogo alemán, y su equipo de investigación en el Instituto de Áreas Fronterizas de la Psicología y Salud Mental de la Universidad de Friburgo, que colinda con la Selva Negra, son responsables de algunos de

los casos mejor documentados. Se descubrió que habían tenido lugar hechos increíbles y extraños: objetos que atravesaban muros y armarios y cajas cerradas. En las investigaciones, los objetos eran aparentemente teletransportados y saltaba la instalación eléctrica, junto al hecho, más común, de los objetos que levitaban. Bender descubrió que en la mayoría de los casos hay un adolescente con grandes conflictos internos en la casa «embrujaada». Alan Vaughan, entonces redactor de *Psychic* y que había estado un tiempo con Bender, informó de lo siguiente:

De acuerdo con las teorías del famoso psicólogo suizo Carl Gustav Jung, Bender considera que la mente y la materia «están inextricablemente unidas, y que los estados psicológicos y los acontecimientos físicos externos pueden fundirse mediante poderosas energías psíquicas y emocionales», y que, en el caso de ciertos adolescentes, esta fusión desencadena fenómenos *poltergeist*.

Los desplazamientos originados por el poltergeist, las roturas y estropicios

que se manifiestan en la realidad constituyen una forma de sincronicidad en que la situación externa parece expresar el conflicto, la represión y la confusión del mundo interior del adolescente. (Me han preguntado si los objetos concretos levitan, se materializan en otra habitación, tiemblan, se caen y se rompen, y los apagones eléctricos tienen un sentido simbólico para ese adolescente en concreto. Puesto que la investigación no es mi labor, me gustaría que algún día alguien investigara esta cuestión).

Los ejemplos en los que el mundo físico parece verse afectado o influido,

o reacciona a la mente humana, supone una conexión demostrable entre nuestras mentes y emociones y el universo físico. La mística oriental dice que esto es el Tao. Jung lo llamó el *inconsciente colectivo* y la *sincronicidad*.

Otra área que atañe a la parapsicología es la percepción extrasensorial, que incluye la telepatía o comunicación directa entre dos mentes; la *clarividencia* o la capacidad de «ver» o «percibir» un acontecimiento que sucede más allá de la percepción de los sentidos ordinarios; y la *precognición* o el conocimiento de lo que ocurrirá en el futuro.

Al postular la sincronicidad, Jung incluyó la telepatía, la clarividencia y la precognición como ejemplos de coincidencia significativa entre el sujeto y el acontecimiento en los que una conexión emocional o simbólica no podía explicarse recurriendo a la dupla causa / efecto.

En las situaciones en que la percepción extrasensorial se da de forma espontánea y el conocimiento se percibe conscientemente, por lo general hay un vínculo emocional. El elemento emocional es decisivo incluso en experimentos impersonales controlados en laboratorio; en este caso, la

implicación emocional en el experimento. Rhine descubrió que hay una bajada en el rendimiento de sujetos con una percepción extrasensorial excelente: al principio, cuando el interés es alto, el resultado es significativamente mejor que más tarde, cuando se instala el aburrimiento y el desinterés ante la naturaleza repetitiva de los experimentos.

La doctora Gertrude Schmeidler, profesora del City Collage de Nueva York, comenzó a investigar la percepción extrasensorial como investigadora asociada a la Universidad de Harvard. Su primer experimento es

ahora un clásico en la materia. Separó a los sujetos según sus actitudes hacia la percepción extrasensorial: las «ovejas», que creían en ella, y las «cabras», que no creían. Descubrió que los que creían obtenían puntuaciones notoriamente más altas que los incrédulos, que puntuaban por debajo de la media.

En los experimentos de Rhine y Schmeidler, el sujeto acomete una tarea imposible en lo que atañe al ego consciente. Imagine la situación: le piden que escoja una secuencia de símbolos y que los empareje según una lista previamente determinada a la que no tiene acceso. O, en el caso de que

esto no sea lo suficientemente difícil, intente la siguiente prueba: escoja de nuevo una secuencia de símbolos y emparéjelo de acuerdo con una lista que aún no se ha confeccionado y que en ese momento ni siquiera existe. Estas tareas plantean las preguntas: «¿Cómo puedo saberlo? ¿Cómo puedo hacer lo imposible?».

Las «ovejas» emprenden la tarea con optimismo, creyendo que la experiencia extrasensorial es posible incluso bajo circunstancias semejantes, y la abordan confiados. En cambio, las «cabras», los incrédulos, sienten que la imposibilidad de la tarea refrenda su escepticismo.

En las notas a un manuscrito enviado a Ira Progoff, Jung compara la experiencia extrasensorial con los mitos en los que el héroe afronta una situación imposible:

El sujeto puesto a prueba o bien duda de la posibilidad de conocer algo que no puede saber, o bien confía en que será posible y que el milagro ocurrirá. En todos los casos, el sujeto puesto a prueba, que ha de afrontar tareas aparentemente imposibles, se encuentra en una situación arquetípica, que a menudo se da

en los mitos y en los cuentos de hadas, donde la intervención divina, por ejemplo de un milagro, aporta la única solución.

Emprendiendo esta imposible tarea de percepción extrasensorial con expectativas optimistas e intensidad mental, el sujeto evoca lo que Jung denominó «el arquetipo del milagro» o el arquetipo del «efecto mágico». Bajo esta expectativa, puede darse el «milagro»; entonces los resultados de la percepción extrasensorial son notablemente positivos.

La oración evoca el mismo estado psicológico de confiada expectativa. La persona que sinceramente aborda de *I Ching* en busca de una respuesta o consejo relativo a algo que le incumbe poderosamente, implorando una ayuda para tomar una decisión, también se encuentra en un estado similar de expectación concentrada. En este estado, es más probable que la lectura del *I Ching* sea de una relevancia extraordinaria. Hallarse en un estado mental semejante antes de acostarse y pedir mentalmente un sueño que nos ayude a menudo también produce sueños que pueden proporcionarnos respuestas

simbólicas a situaciones psicológicas aparentemente irresolubles. En cada uno de estos casos, la persona ha asumido que el yo consciente no puede aportar una respuesta, ya sea porque, como ocurre con la percepción extrasensorial, hacerlo está más allá de la capacidad y las funciones del yo, o porque este está inmerso en un conflicto y no puede decidir qué hacer; tras hacerse consciente del callejón sin salida, el sujeto busca más allá del yo.

La confiada expectativa de que hay «algo» más allá del yo se fundamenta en esa experiencia individual o humana de «algo» más grande que uno mismo. Es la

expresión del inconsciente colectivo o del poder del nivel arquetípico, en el que ese algo más grande se experimenta directamente de un modo intuitivo: en ese momento «conocemos» la respuesta o «sentimos» a Dios, o nos dejamos inundar por el Tao.

El sujeto ha de ser receptivo para recibir la experiencia. Entrar voluntariamente en un estado de confiada expectación es un camino para activar el sustrato arquetípico del inconsciente colectivo. Acaso este sea uno de los sentidos de la cita bíblica de san Mateo (7, 7): «Pide y te será concedido, busca y encontrarás, llama y

se te abrirá». En los mitos y los cuentos, un héroe o heroína emprende una difícil búsqueda con un estado mental optimista. Con valentía, perseverancia y a menudo inocencia o ingenuidad, afronta una situación imposible y encuentra una ayuda inesperada o una intervención mágica en momentos cruciales.

Acaso nuestro viaje en la vida siga un patrón semejante. Si vivimos con la predisposición optimista de que cuanto hacemos es importante y tiene un sentido, y si actuamos de acuerdo con ideas como la integridad, la esperanza, el valor y la comprensión, entonces la

«intervención divina» nos aporta respuestas cuando afrontamos dificultades. La «intervención divina» adopta muchas formas y puede significar que nuestra actitud consciente invoca el acceso al inconsciente colectivo. Una solución creativa puede emerger de nuestro interior, o acaso nos sorprenda una sincronicidad que solucione el problema, o un sueño nos muestre el camino, o de la meditación emerja una respuesta (todas ellas son formas de «intervención divina»). Según la metáfora adoptada para el proceso, hay quien lo vivirá en un contexto religioso y hay quien lo hará en un contexto ateo.

Cuando esto ocurre, el sujeto tiene una experiencia arquetípica, junto a un conocimiento intuitivo, una solución creativa, un acontecimiento sincrónico o la experiencia de Dios. Normalmente, también vendrá acompañado de una sensación beatífica o un sentimiento de deleite.

El deleite es la emoción que el artista, el teórico o el inventor sienten en el momento de la creación. El deleite acompaña algo trascendente, en el que el yo experimenta algo superior a uno mismo. El deleite es un estado anímico en el que algo nuevo adviene a su ser. Se da con una intensificada conciencia de

realizar las propias potencialidades y viene siempre acompañado por una experiencia intuitiva del Tao. Sin embargo, cuando se reúnen las evidencias necesarias para demostrar algo científicamente, el deleite no es el estado que prevalece. En cambio, sentimos gratificación o satisfacción cuando la evidencia refrenda nuestra posición. Esto ocurre incluso cuando la investigación parece apuntar a una concepción de la realidad que es notablemente afín al concepto místico del Tao.

La investigación de la precognición parece apoyar la posibilidad de que el

tiempo es un eterno presente y que la concepción lineal del tiempo es una ilusión; aunque normalmente creemos vivir en el presente, la precognición supone que el presente y el futuro puedan existir simultáneamente. La investigación acerca de la telepatía muestra que la distancia no disminuye la habilidad, por lo que el espacio tal como lo entendemos se desestima como barrera. La clarividencia y la telepatía siguen funcionando cuando se introduce a los sujetos en cajas Faraday y forradas de plomo, lo que sugiere que esta conciencia no depende de las ondas electromagnéticas ni de ningún medio

«casual» de transmisión. Si la materia puede penetrar en otra materia, como refieren las investigaciones del fenómeno *poltergeist*, y si la mente puede influir en la materia, como en los experimentos de psicoquinesia, entonces todas las leyes físicas convencionales que rigen la materia, la energía y el tiempo parecen no tener aplicación.

El único factor consistente encontrado en la percepción extrasensorial y la psicoquinesia es el elemento psicológico. El decreciente porcentaje de éxitos en las pruebas parece depender de la implicación emocional. La telepatía espontánea o la

clarividencia implican a los individuos con otros o con situaciones que les atañen emocionalmente. Los fenómenos *poltergeist* o la buena suerte con los dados parecen estar relacionados con estados mentales alterados. Puesto que la implicación emocional del sujeto es el factor necesario o el denominador común en todos los acontecimientos extrasensoriales y psicoquinéticos, todos ellos entran en la categoría de la sincronicidad, en la que hay una conexión entre un acontecimiento o situación y un sujeto implicado que lo encuentra significativo.

Cada avance en la investigación

parapsicológica o nueva psíquica añade otra pieza al vasto *puzzle* sincronístico, aunque aún es una imagen muy incompleta en la que la mayor parte de las piezas parecen haber desaparecido. Carecemos incluso de los contornos. Sin embargo, lo que hemos avanzado en la parapsicología es importante porque vincula el elemento subjetivo mental y emocional al universo físico y demuestra que cierta conexión invisible o energía desconocida nos une a los demás y a acontecimientos remotos e influyen en la materia.

La física teórica se suma a esta perspectiva científica. Cuando la

enormemente respetada ciencia «dura» de la física se implicó en el mundo teórico de la física subatómica, en el que la teoría cuántica y la relatividad fueron demostradas mediante experimentos, premios Nobel de diferentes áreas describieron una realidad que se parecía cada vez a la idea oriental del Tao. El físico Fritjof Capra unió los dos conceptos de la física teórica y el misticismo oriental en su libro *El Tao de la física*. Arthur Koestler, en *Las raíces del azar*, y Capra describen la aparición de todo un mundo etéreo, en el que no existe algo como la materia, en el que cuanto vemos

y tocamos está compuesto por patrones de energía en eterna mudanza y transformación, donde las partículas se convierten en ondas capaces de viajar al pasado, y donde todo forma parte de una danza en continuo movimiento, en la que el espacio y tiempo son aspectos de un continuo y parece existir un patrón subyacente de unidad.

Mi única incursión en la física fue un breve vistazo a esta visión de un universo subyacente. Cuando durante un verano realicé un curso de física premédica en la Universidad de California, me sentí inspirada por los profesores auxiliares que eran

estudiantes graduados en física que trabajaban en el Cyclotron (situado sobre el campus de Berkeley). Recientemente habían descubierto el antiprotón, que habían buscado porque «tenía que existir, porque el universo era simétrico». Mi imaginación fue sacudida por la idea de que existía el equilibrio perfecto: el hecho de que cada partícula atómica tuviera su pareja opuesta me parecía hermoso y admirable. Pienso que la sensación intuitiva que tuve al mirar las estrellas de algún modo era paralela al concepto de simetría subyacente en la física teórica; ambos tenían que ver con la percepción de un

universo significativo, mudable y sujeto a ciertas pautas, del que yo formaba parte. Ahora, según Arthur Koestler:

Desde el descubrimiento de la primera «antipartícula» diminuta, el antielectrón, los físicos han descubierto —o han producido en sus laboratorios— antipartículas que se corresponden con todas las partículas conocidas. Las cincuenta partículas que hoy se conocen y sus respectivas antipartículas son similares en todos los sentidos, excepto en

que tienen cargas eléctricas y campos magnéticos opuestos, y un *spin* y «singularidad» distintos.

El concepto de universo simétrico supuso la primera vez que una idea, más que un sentimiento, me afectaba profundamente. Con esta visión como inspiración, estuve de acuerdo con el cálculo y la ingeniería física, sólo para abandonarlos cuando mi intuición iba más allá de mi falta de juicio en esta clase de cosas. Sin embargo, esa vislumbre, que constituye otro camino para aprehender la visión del Tao, no me

ha abandonado.

Wolfgang Pauli, que desarrolló uno de los conceptos clave de la física moderna —el principio de exclusión de Pauli, un principio de simetría matemática—, pensaba que los fenómenos parapsicológicos, incluyendo las coincidencias aparentes, eran las huellas visibles de un principio subyacente indetectable en el universo. Arthur Koestler consideraba que esto sentó las bases para la colaboración entre Pauli y Jung, según la cual «Jung consideró a Pauli, por así decirlo, como un tutor de la física moderna». Pauli escribió un ensayo titulado *La*

influencia de las ideas arquetípicas en las teorías científicas de Kepler, un estudio acerca del surgimiento de la ciencia a partir del misticismo, ejemplificado por Johannes Kepler, místico y fundador de la astronomía moderna. El trabajo de Jung se tituló *Sincronicidad: un principio conector acausal*. Ambas publicaciones unieron simbólicamente la física y la psicología. El último fue la exposición definitiva de Jung respecto a la sincronicidad, en la que postuló que esta era un principio tan importante como la causalidad y vinculó el concepto a la psicología.

Con la idea de la sincronicidad, la

psicología dio la mano a la parapsicología y a la física teórica para concebir un «algo» subyacente emparentado con las concepciones que el místico había arropado desde siempre. El elemento importante que añade la sincronicidad es la dimensión de *significado personal* que tiene en cuenta lo que el sujeto advierte intuitivamente cuando se ve inmerso en un acontecimiento sincronístico. Las teorías y los experimentos de laboratorio hacen factible la idea de una conexión subyacente invisible que vincula todas las cosas en el universo. Pero cuando se trata de una experiencia

vivida intuitivamente, se introduce un elemento *espiritual*. Acaso la mente humana sea el único receptor en el universo que pueda aprehender correctamente el sentido subyacente a todas las cosas, el sentido que ha sido llamado Dios o el Tao.

*Sólo conjeturas y alusiones,
conjeturas precedidas de
alusiones; y el resto
es oración, observancia,
disciplina, pensamiento y
acción.*

*Los cuatro cuartetos: Las Dry
Salvages*

T. S. ELIOT

8

El Tao como *camino con corazón*

El Tao como un medio
para vivir en armonía con
el Tao eterno. El camino
con corazón. La intuición
como guía. El viaje
interior a Oriente.

*El corazón tiene argumentos
que la razón no alcanza.*

BLAISE PASCAL

EN LA ANTIGUA CHINA se distinguía entre el Tao espiritual y metafísico de los filósofos taoístas, el Gran Tao eterno, y el Tao del confucianismo, el ideal de equilibrio entre la sabiduría propia del individuo y su manifestación en la actividad exterior. «Sabiduría interior, aspecto regio» era el objetivo de la evolución psicológica. La sabiduría era una conquista interior;

comportarse regiamente era como esto se manifestaba en la vida cotidiana. El rey como símbolo era un «mediador entre el cielo y la tierra», un ser virtuoso, íntegro y ecuánime. Los dos significados de el «Tao eterno» y el «Tao» no entran en conflicto. Se complementan y refuerzan, pues el Tao remite a cómo ha de vivir una persona imbuida del Tao eterno.

Aceptando que un Tao subyacente lo une todo en un momento determinado, los chinos consultaban el *I Ching* para recibir consejo de la acción o actitud apropiadas para seguir el Tao.

Puesto que el hexagrama del *I Ching*

se forma dividiendo tallos de milenrama o arrojando monedas para acto seguido realizar la lectura correspondiente, para que se dé una coincidencia significativa entre la lectura y la situación ha de activarse la sincronicidad. Los consejos obtenidos en el *I Ching* —muchos de los cuales fueron elaborados por Confucio y sus seguidores en los comentarios— se fundamentan en la idea de basar la acción en la sabiduría interior.

Por lo tanto, el Gran Tao es la premisa subyacente a partir de la que trabaja el *I Ching*, y la sincronicidad es la manifestación del Gran Tao. El ideal ético de que hay un Tao o «modo de

vivir» en armonía con el Gran Tao constituye la base filosófica.

Examinar los componentes del pictograma chino ayuda a comprender el Tao. Mai-Mai Sze, autor de *El Tao de la pintura*, describió el pictograma del Tao —que traduce como «camino, senda o sendero»—. Advirtiéndolo en él dos elementos: *ch'o* y *shou*. *Ch'o* es una figura compleja compuesta de «un pie izquierdo esbozando un paso» en combinación con otro símbolo que significa «detenerse». *Shou* significa «cabeza», lo que sugiere la idea de que concierne al pensamiento. El pictograma connota una lenta progresión

interrumpida por una serie de pausas en las que se medita antes de dar el paso siguiente. Además, el pie izquierdo como aspecto *yin* implicaría que el Tao es un camino interior.

Como el carácter chino para el Tao es una combinación de cabeza y pie, también simboliza la idea de totalidad, lo que implica crecimiento espiritual. De este modo, se puede considerar el Tao como un camino interior hacia la armonía completa. Por otra parte, el símbolo de la «cabeza» se asocia al cielo, al sol y a la energía *yang*, masculina, mientras que el pie se equipara a la tierra y a la energía *yin*,

femenina. Por lo tanto, este camino, o Tao, ha de integrar también las dos fuerzas, el cielo y la tierra, lo masculino y lo femenino, el *yin* y el *yang*. El carácter chino o pictograma del Tao remite con claridad a un sendero espiritual interior que hay que seguir conscientemente. El Tao eterno tiene el sentido de camino como modo de vida, de atravesar la vida con la conciencia de formar parte de un universo sagrado. Es una manera de ser, un Tao que reconoce al Tao eterno.

Al atravesar la vida, lo evidente para otros es el camino visible. Los demás ven nuestro rumbo, nuestra pareja

y nuestro estilo de vida. El camino interior es mucho menos evidente. Cuando recorremos nuestro camino, a veces nos internamos en un nuevo territorio que nos parece excitante, o podemos conducir por una amplia autopista, transitada y conocida. Podemos seguir a la multitud, empujados o arrastrados por los demás, o elegir conscientemente nuestro camino, aun en medio de la masa, reflexionando y escuchando un palpito interior.

¿Qué camino elegimos? ¿A qué prestamos atención? ¿Qué señales seguimos? Hay tantas direcciones potencialmente confusas, tanto desorden

y barullo a nuestro alrededor que ahogan nuestra capacidad de tomar conciencia del «punto inmóvil» mientras recorremos el camino que hayamos escogido. Quizá los caminos externos no conduzcan a ninguna parte, y lo importante consista en si los recorremos de acuerdo con un camino interior.

En *Las enseñanzas de don Juan*, Carlos Castaneda aborda la cuestión de qué camino seguir y cómo elegirlo. Don Juan imparte el siguiente consejo a Castaneda:

Cada cosa tiene mil caminos.
Por lo tanto, debes tener siempre

presente que un camino es sólo un camino: si crees que no debes seguirlo, no debes permanecer en él bajo ningún concepto. Para alcanzar este discernimiento has de llevar una vida disciplinada. Sólo entonces sabrás que un camino es sólo un camino, y no es una afrenta, para uno mismo o para otros, abandonarlo si eso es lo que te dicta tu corazón. Pero tu decisión de seguir el camino o dejarlo ha de estar libre de temor o ambición... mira cada camino de cerca y con atención. Recórrelo cuantas veces estimes

necesario.

Don Juan resalta la necesidad de elegir conscientemente el camino que hay que emprender, y aconseja seguir los dictados del corazón (antes que la razón). La necesidad de llevar una vida disciplinada que nos procure el discernimiento de la elección es muy parecida al esfuerzo que requiere seguir el Tao.

Don Juan sugiere a Castaneda la pregunta que hay que formular a la hora de elegir un camino: «¿Tiene corazón este camino?». Y más adelante advierte: «Todos los caminos son iguales: no

conducen a ninguna parte. Se internan en la maleza o salen de ella». (Lo más importante es emprender el camino que tiene corazón; el destino es inmaterial. Don Juan parece describir un camino interior como el Tao y destacar el proceso más que la meta). A continuación, compara las consecuencias de la elección:

¿Este camino tiene corazón? Si lo tiene, el camino es bueno; si no lo tiene, no sirve de nada. Ambos caminos conducen a ninguna parte; pero uno tiene corazón, el otro no. Uno hace

alegre el viaje; mientras lo sigas serás uno con él. El otro hará que maldigas tu vida. Uno te fortalece; el otro te debilita.

Saber escoger un camino con corazón es aprender a seguir el latido interior de la intuición. La lógica puede indicarnos superficialmente adónde conduce un camino, pero no puede saber si nuestro corazón estará en él. Merece la pena examinar todas las elecciones de nuestra vida con la mente racional, pero es erróneo basarlas en ella. Elegir con quién nos casaremos o qué trabajo emprenderemos, o qué principios

regirán nuestra vida exige que nuestro corazón se implique en la elección. El pensamiento racional puede ser una ayuda o una guía excelente, pero no puede saber o sentir lo que es intangiblemente valioso y lo que al final confiere un sentido a nuestra vida.

Don Juan nos advierte de la necesidad de estar libres del temor y la ambición a la hora de elegir un camino, y nos aconseja observar cada camino de cerca y con atención. El *Tao Te Ching* también habla de la posibilidad de que la multiplicidad de los atributos superficiales nos confunda o paralice:

Los cinco colores ciegan el ojo.

*Los cinco sonidos ensordecen
los oídos.*

*Los cinco sabores estragan el
gusto.*

*Las carreras y la caza
enloquecen los corazones.*

*Los objetos valiosos pierden al
hombre.*

*Por tanto, el sabio atiende a lo
que siente,*

a lo que no ve.

Deja aquello y toma esto.

Al asumir nuestras elecciones vitales, el temor o la ambición son

fuerzas enormemente poderosas que pueden influir o decidir qué camino tomar. Sin embargo, la advertencia de don Juan es pertinente, pues ambos desembocarán en viajes improductivos. Si nos impulsa la ambición y perseguimos prestigio o poder, estaremos siempre preocupados acerca de cómo actuamos respecto a los demás. Un camino semejante es una carrera en la que adelantamos a otros y a cambio tememos que nos aguarde un destino similar. Cuando la motivación es el temor, se escoge un camino porque parece relativamente seguro. Se elige una carrera por la seguridad económica,

se elige esposa como un buen partido que se adecue a las expectativas. Las personas que actúan así esperan eludir las críticas no arriesgándose a «cometer un error». Cuando el temor y la ambición son factores decisivos, ni siquiera se pregunta al corazón. Y con el tiempo, como advierte don Juan, ese camino te hará maldecir tu vida.

El *I Ching* también establece la necesidad de basar nuestras elecciones en el corazón, de ser sincero con uno mismo y en toda circunstancia. Dice así: «Si uno es sincero cuando afronta dificultades, el corazón penetra el sentido de la situación, y cuando

hayamos logrado un dominio interior del problema, de modo natural se seguirá que la acción adoptada tendrá éxito» (hexagrama 29, «Lo insondable»).

La deliberación, la ecuanimidad y la concienciación mientras recorremos un camino implican detenernos entre dos acontecimientos o situaciones a fin de ponderarlos y escoger qué hacer o qué camino tomar. Si la conciencia toma parte entre el estímulo y la respuesta, podemos adoptar decisiones conscientes antes que seguir respuestas instintivas o programadas. Cada elección nos aboca a un cruce en el que sopesamos qué camino tiene corazón y cuál de ellos está

obnubilado por el temor o la ambición y ha de ser rechazado.

En *Courage to create*, Rollo May habla del potencial que tenemos para crearnos a nosotros mismos a través de nuestras elecciones y nuestro compromiso con ellas:

Los seres humanos, han de ser valientes para que el ser y el llegar a ser sean posibles. Es esencial una afirmación del yo, un compromiso, si queremos que el yo tenga realidad. Esta es la distinción entre el ser humano y el resto de la naturaleza. La

bellota se transforma en roble mediante un crecimiento automático; no se precisa compromiso alguno. De un modo semejante, el gatito se convierte en un gato partiendo del instinto. La *naturaleza* y el *ser* son idénticos en estas criaturas. Pero un hombre o una mujer sólo llegan a ser humanos mediante sus elecciones y su compromiso respecto a ellas. Las personas ganan en mérito y dignidad a partir de la multitud de decisiones que han de tomar diariamente.

Psicológicamente, escoger un camino con corazón, sumergirnos en la totalidad, asumir que nos aporten una mayor conciencia y llegar a ser enteramente humanos, todo ello tiene que ver con estar en contacto con el arquetipo del *sí mismo (self)*, entonces nuestras acciones se derivan de nuestro fluir con el Tao; nuestras elecciones se basan en el amor y en la fe de que ese amor es la mejor brújula interna.

De uno u otro modo, prácticamente todo el mundo ha experimentado el *sí mismo* en alguna ocasión, intuitivamente conscientes de la existencia del amor y la sabiduría. A menudo nos ha ocurrido

en nuestra juventud, cuando la persona es mucho más abierta y confiada. Pero advertimos el *sí mismo* esporádicamente a lo largo de toda la vida. El problema no es «encontrarlo» un día. La dificultad consiste en conservar el conocimiento del *sí mismo* una vez nos ha anegado.

El libro de Herman Hesse *Viaje a Oriente* trata de un hombre que en una ocasión emprendió un viaje único y maravilloso con un grupo conocido como la Liga: «Nuestra meta no era sólo Oriente; más aún, Oriente no era sólo un región o una demarcación geográfica, sino el aposento y la juventud del corazón, era todos los lugares y ningún

lugar, era la fusión de todos los tiempos». El peregrinaje a Oriente era la aventura concreta del narrador y un movimiento de creyentes y discípulos a través de la historia, una corriente de seres humanos que seguía «los eternos afanes del espíritu humano hacia Oriente, hacia el Hogar». Entonces el narrador perdió el contacto con sus compañeros y abandonó la peregrinación. Empezó a vivir una vida vacía y sin sentido; había perdido su camino y daba por supuesto que la Liga ya no existía porque no tenía noticias de ella, cuando en realidad había continuado y lo haría siempre. El *Viaje a*

Oriente, que puede ser autobiográfico, es una analogía personal con un conjunto de individuos que una vez confiaron en la intuición, que sabían que existía un camino con corazón y estaban en contacto con el Tao subyacente y que más tarde, inmersos en su cinismo y racionalismo, proclamaron que «Dios ha muerto», cuando lo que había muerto era su espíritu.

No obstante, volver a encontrar «La Liga» una vez que la hemos perdido, regresar al camino del corazón o volver a acceder al inconsciente colectivo y al arquetipo del *sí mismo* es posible si lo apreciamos y lo buscamos. El camino de

regreso puede hacerse por muchos itinerarios. Uno de ellos consiste en recordar lo que experimentamos previamente y habitar un tiempo ese recuerdo, reteniendo todos sus detalles. Este camino es una forma de meditación. Entonces la experiencia del *Tao*, del *sí mismo* o de *Dios* —depende de cómo hayamos acuñado el concepto— puede invadirnos repetidas veces como experiencia interior. Puede que no sea tan conmovedora y profunda como el acontecimiento místico espontáneo original, pero el recuerdo nos reconforta interiormente, nos hace partícipes de ese sentimiento y nos recuerda valores

espirituales. La meditación, el recuerdo de una experiencia mística o la oración nos sustentan psicológicamente, proporcionándonos recursos para renovar y reafirmar algo de un gran valor interior.

También podemos querer volver a tomar contacto y renovar la experiencia del Tao regresando a los lugares o situaciones donde es más probable que ocurra. Para algunas personas, visitar una catedral o un templo de oración puede ser el camino. Otros necesitarán reservarse un tiempo para internarse en la naturaleza: escalar montañas, ir de excursión a parajes remotos, pasear por

la playa o sentarse en un bosque. Otros lo encontrarán mediante una actividad creativa solitaria; pintar, escribir poesía o tocar la flauta ayuda a ciertas personas a retomar su fuente espiritual. Escuchar música es otro camino; cierta música nos «reanima» y nos afecta profundamente.

Todos estos caminos exigen que encontremos tiempo en la implacable y nutrida agenda de actividades que a menudo socava nuestra vida y nos deja interiormente vacíos. Seguir el sendero del Tao interior exige que nos paremos a reflexionar y a renovarnos espiritualmente conforme avanzamos en

nuestra vida. La renovación espiritual, el apoyo emocional, el acceso a una fuente interior, la sensación de estar integrados en la naturaleza o en contacto con el Tao tienen lugar en períodos en que nuestra experiencia del tiempo se aleja de la mentalidad convencional, sometida al imperio del reloj. Sólo tenemos una palabra para designar el tiempo; los griegos tenían dos. Una era *kronos*, el tiempo que normalmente «percibimos», el tiempo que fluye y podemos medir. Es nuestra vida programada, cuándo vamos al trabajo, a qué hora nos hemos citado, tiempo del que hemos de responder, el Padre

Tiempo. El segundo, *kairos*, era muy distinto. Más que tiempo *medido*, es una *participación en el tiempo*; tiempo que nos absorbe de tal modo que lo perdemos de vista; tiempo atemporal; momentos en los que el reloj permanece detenido; tiempo nutricional, renovador, maternal. El tiempo *kairos* tiene lugar en vacaciones, cuando nos relajamos indolentes bajo el sol y el tiempo parece estirarse y amoldarse a nuestro antojo. Ocurre cuando estamos completamente implicados en lo que hacemos. Acompaña siempre momentos de especial significación espiritual y sentido emocional, momentos en que nos

sentimos integrados, y no separados, con el *sí mismo*, el *Tao*, el *amor* que nos vincula a los demás.

Las oportunidades de volver a implicarnos con nuestras prioridades más profundas, de volver a experimentar un momento de eternidad en el tiempo, se dan como invitaciones. Los sueños y acontecimientos sincronísticos nos envían mensajes a fin de que los recibamos. Como metáfora cristiana del pastor que busca a su oveja perdida, el aspecto interno espiritual, emocional, intuitivo y límite de la psique en buscar la reconciliación. El camino interior nos hace señales; la decisión de seguirlo es

cosa nuestra.

Prestar atención a los sueños y acontecimientos sincrónicos es otra manera de situarse. Tanto si los atendemos como si no, los sueños y la sincronicidad seguirán aconteciendo; si decidimos no prestarles atención y tratar de recordar, caen en el olvido. Como afirma el Talmud: «Un sueño que no se examina es una carta que no se abre». Cada sueño o acontecimiento sincrónico es una invitación a mirar dentro de nosotros mismos.

Si alguien recorre un camino que atenta contra sus valores y emociones, y en el proceso padece una transformación

a peor, probablemente los sueños serán negativos, a menudo habitados por figuras hostiles o desagradables, a las que *no* se enfrenta. La sincronicidad «negativa» nos hace reflexionar acerca de lo que estamos haciendo y muestra la sucesión de acontecimientos coincidentes que bloquean, impiden o frustran lo que hemos aprendido.

Inversamente, cuando alguien sigue un camino con corazón sus sueños son normalmente esperanzadores; son interesantes y placenteros, y a menudo nos inundan con una sensación de bienestar. Sincronísticamente, las oportunidades nos asaltan de un modo

fortuito, las personas a las que sólo podríamos encontrar por casualidad se cruzan en nuestro camino, la ligereza y la fluidez acompañan todo cuanto hacemos. Así, cada acontecimiento imprevisto y benéfico nos confiere una sensación de beatitud; nos sirve de guía iluminando el camino del corazón.

Para recorrer este camino con corazón, el sujeto posee un mundo interior en el que el yo se embebe de la abundancia espiritual que emana de su conexión con el *sí mismo*. Hay una generosidad y una ausencia de miedo en la psique y en el mundo. Las personas se cruzan sincronísticamente en nuestro

camino, y se desarrollan acontecimientos que en lugar de obstaculizar nos facilitan el rumbo adoptado. La sensación de plenitud y flujo influye en la percepción del tiempo; parece haber tiempo para hacer aquello para lo que estamos aquí; incluso se materializan sincronísticamente las plazas de aparcamiento.

Si nos encontramos inmersos en una intensa placidez interior, parece que estamos «murmurando» algo; una descripción adecuada para este estado. Es interesante que la palabra «murmurar» se parezca fonéticamente a

om-ling^[2], como en el sánscrito *Om mani padme hum*, que seguramente es el mantra más extendido de Oriente. (Un mantra es un sonido o frase que se repite una otra vez, y que se utiliza para imbuirnos de la armonía universal). Por lo tanto, es como si al «murmurar» nos hiciésemos conscientes de estar conectados con el patrón subyacente de unidad universal. Es como si formáramos parte de la danza cósmica alrededor del punto inmóvil, escuchando el débil murmullo de la música conforme bailamos, en armonía con el Tao.

9

El mensaje de la experiencia del Tao: No estamos solos

La experiencia del Tao.
La conciencia profunda
de formar parte de algo
que nos supera. El reino
de Dios. El hacedor de
lluvia y el regreso al Tao.
La leyenda del Santo

Grial. El Tao como
conexión entre el hombre
y el universo.

CASI TODO EL MUNDO HA TENIDO UNA EXPERIENCIA CON EL TAO en uno u otro momento de su vida. Nos ha podido ocurrir en la cima de una montaña y que lo hayamos vivido como la maravillosa sensación de estar integrados con el universo. Puede habernos sucedido una mañana temprano, en la cocina, cuando la habitación y nuestro corazón se imbuyeron de un calor indescriptible y

una luz radiante. O puede haber tenido lugar en una playa apartada, tras encontrar la vértebra de un pez que tenía la misma forma que una mariposa: un regalo simbólico que el mar nos ofrendó en un momento en que la imagen de la mariposa ya estaba cargada con un sentido personal gracias a la contemplación y a los sueños, y que se recibe como un acontecimiento sincronístico seguido inmediatamente por un flujo de amor y deleite.

La experiencia del Tao transmite el conocimiento profundo de formar parte de un todo inmensamente más vasto que nosotros mismos, de pertenecer a una

realidad invisible y eterna que nos ama y cobija. En ese momento atemporal, cuando nos sumergimos en el Tao, advertimos que tiene más sentido que el mundo tangible que nos circunda y mucho más que nuestras preocupaciones cotidianas, triviales. En ese momento todo y todos parecen conectados sincronísticamente, vinculados por un sentido espiritual subyacente.

Lo que aprendemos intuitivamente a través de experiencias con el Tao es que no somos criaturas efímeras, solas, aisladas e insignificantes, evolucionadas accidentalmente del limo orgánico en un punto minúsculo en el vasto cosmos. En

cambio, la experiencia del Tao nos aporta el conocimiento directo de que estamos unidos a todo lo demás y al universo por medio de lo que subyace a todas las cosas y que algunos llaman Dios. Los acontecimientos sincrónicos son vislumbres de esa unidad subyacente, que es el sentido último transmitido merced a una coincidencia misteriosa. El mensaje invisible nos conmueve; el acontecimiento sincrónico nos dice que no estamos solos.

Al final de una conferencia sobre sincronicidad que impartí en una ocasión, un espectador vino a hablarme

para compartir conmigo un hecho sincronístico gracias al cual sintió ese tipo de conexión. Fue durante la Segunda Guerra Mundial; entonces era un joven piloto de combate de raza negra que entrenaba temporalmente en una base segregada de las Fuerzas Aéreas en el profundo sur. Era Navidad, y estaba solo y triste: echaba de menos el calor y el regocijo de las celebraciones familiares en el sur de California. Por primera vez en su vida padeció un intenso odio racial hacia los soldados negros cuando iban a la ciudad; esto hizo de él prácticamente un prisionero recluido en la base. Una tarde

estaba dando un paseo, sintiéndose más solo y miserable que nunca en su vida, cuando oyó que cantaban en una iglesia; ensayaba un coro de Navidad. Entró en la iglesia, se sentó en un banco y escuchó los conocidos villancicos. Entonces empezó a pensar en su abuelo, un hombre fuerte, cariñoso y protector, un diácono baptista al que le gustaba cantar y que a menudo había llevado a su renuente nieto a la iglesia. Le vino a la mente el himno que más le gustaba a su abuelo —no era un villancico—: *I Come to the Garden Alone*.

Ese hombre me contó lo siguiente: «Lo echaba mucho de menos y pensaba

que realmente me gustaría escuchar esa canción, y en ese momento, por alguna razón, sentí una presencia y una certeza. Supe que el coro iba a cantarla, y en ese mismo instante empezaron: “Voy solo al jardín donde el rocío aún se posa en las flores, y Dios camina conmigo y me escucha y me habla, y le pertenezco”. Rompí a llorar y me invadió un gozo inmenso, el momento de mayor paz en mi vida». El acontecimiento sincronístico le trajo la inmediata certidumbre de ser amado y no estar solo. Experimentó esa unidad tan difícil de explicar con palabras y que sin embargo resulta absolutamente

convinciente.

Una coincidencia significativa y misteriosa parece llevarnos al conocimiento de un principio subyacente cuando los acontecimientos sincrónicos evocan una realidad espiritual que percibimos de forma intuitiva. En cambio una vida espiritualmente centrada, en contacto con el Tao, se asocia al acontecer de hechos sincrónicos positivos. Participar del Tao parece estimular un fácil caudal de acontecimientos externos que se manifiestan *a través* de la sincronicidad. Este es el mensaje de las enseñanzas religiosas de Oriente y

Occidente: primero, busca los valores espirituales; lo que sea necesario en el terreno material vendrá después.

En su sacerdocio, Jesús predicó el Reino de Dios, exhortando a la gente a buscar este valor supremo y asegurándoles que se encontraba al alcance de la mano y que era posible llegar hasta él. Este Reino de Dios ha sido metafóricamente interpretado como la posibilidad de una experiencia directa con un Dios eterno y benevolente. En las enseñanzas de Jesús acerca de los «pájaros del cielo» y los «lirios del campo», me parece que quiere decir que la sincronicidad nos

proporcionará bienes materiales si primero buscamos el Reino de Dios:

Fijaos en los pájaros: ni siembran, ni siegan, ni almacenan; y sin embargo, vuestro Padre celestial los alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellos? Y ¿quién de vosotros, a fuerza de agobiarse, podrá añadir una hora al tiempo de su vida? Y ¿por qué os agobiáis por el vestido? Daos cuenta de cómo crecen los lirios en el campo, y no trabajan ni hilan. Y os digo que

Salomón, en todo su fasto, no estaba vestido como cualquiera de ellos. Pues si a la hierba, que hoy esta en el campo y mañana se quema en el horno, la viste Dios así, ¿no hará mucho más por vosotros, gente de poca fe? Con que no andéis agobiados pensando qué vais a comer, o qué vais a beber, o con qué os vais a vestir. [...] Ya sabe vuestro Padre en el cielo que tenéis necesidad de todo eso. Buscad primero su Reino y su justicia, y todo eso se os dará por añadidura.

MATEO 6, 26-30

Para la mentalidad oriental, «volver al Tao» implica un sentido similar al de «encontrar el Reino de Dios». Richard Wilhelm, que vivió en China, le contó a Jung la historia del hacedor de lluvia de Kiaochau: es una maravillosa parábola psicológica acerca de la sincronicidad y su relación con el Tao:

Hubo una sequía devastadora. Durante meses no había caído una sola gota de lluvia y la situación era catastrófica. Los

católicos celebraron procesiones, los protestantes rezaron y los chinos quemaron bastones de incienso y dispararon sus armas para espantar los demonios de la sequía, sin resultado alguno. Por último, estos últimos dijeron: «traigamos al hacedor de la lluvia». Un anciano macilento viajó desde otra provincia. Lo único que pidió fue una pequeña cabaña en alguna parte, y en ella se encerró durante tres días. Al cuarto día aparecieron las nubes y se produjo una gran tormenta

de nieve, en una época del año en la que no cabía esperar este fenómeno; cayó gran cantidad de nieve, y de tal modo se extendieron por la ciudad los rumores acerca del providencial hacedor de lluvia que Richard Wilhelm fue a preguntarle cómo lo había hecho. A la manera europea, le preguntó:

—Te llaman hacedor de lluvia, ¿puedes decirme cómo hiciste nevar?

Y el pequeño chino contestó:

—No hice nevar, no es cosa mía.

—Pero ¿qué has hecho en estos

tres días?

—Eso lo puedo explicar. Vengo de otra provincia donde todo está en orden. Aquí en cambio reina el desorden, las cosas no se rigen según las ordenanzas del cielo. Así pues, toda la provincia ha abandonado el Tao, y yo tampoco estoy en el estado natural de las cosas puesto que me hallo en una provincia perturbada. Por eso tuve que esperar tres días hasta volver al Tao, y entonces llovió de un modo natural.

C. G. JUNG, *Mysterium*

Coniunctionis

El hacedor de la lluvia describió la provincia que padecía la sequía como una provincia donde reinaba el desorden y atribuyó la sequía y el sufrimiento a haber abandonado el Tao. Para mí, «vivir en una provincia donde reina el desorden» significa psicológicamente que el yo se percibe a sí mismo en un estado de falta de orden subyacente. En semejante situación aparecen la ansiedad y el temor a la carestía emocional o material. La sensación de que ahora no hay suficiente para repartir entre todos y que en el futuro habrá aún

menos es una «mentalidad de sequía», que entonces acontece. A partir de ahí todos pasan a ser competidores potenciales en una jungla psicológica sin ley, llena de depredadores que buscan la primacía.

Al llegar a la provincia donde reina el desorden, el hacedor de lluvia se retira a su pequeña choza, se encierra en ella durante tres días y espera «hasta volver al Tao, y entonces llovió de un modo natural». Psicológicamente, *volver al Tao* significa volver a sentir que formamos parte de una unidad que subyace y sustenta todas las cosas, es volver a conectarnos a lo que Jung

llamaba el *sí mismo*, advertir la abundancia de amor de que disponemos para entregar y recibir. Volver al Tao es otra manera de decir: «He vuelto a encontrar mi equilibrio, creo que la vida tiene sentido». Volver al Tao significa: «Puedo vivir con optimismo, confiando en que obtendré cuanto me sea necesario». «Y entonces llovió de un modo natural» es la promesa del principio hacedor de lluvia de la sincronicidad. Si el mundo interior se proyecta en el mundo exterior a través de la sincronicidad, entonces volver interiormente al Tao tiene como resultado que vuelva a llover, como

restauración del orden natural.

La parábola del hacedor de lluvia comparte una semejanza simbólica con la leyenda del Santo Grial. Una vez más, tenemos un país asolado, una tierra baldía, donde el ganado no se produce, las cosechas no prosperan, asesinan a los caballeros, los niños se quedan huérfanos, las doncellas lloran y el duelo se extiende por doquier. En esta ocasión los problemas del país están relacionados con el atribulado Rey Pescador, que parece interminablemente porque su herida no cicatriza.

El Grial permanece en su castillo, pero el monarca no puede tocarlo o

dejarse sanar por él hasta que, tal como cuentas las profecías, un joven inocente llegue a la corte y formule la pregunta: «¿A quién sirve el Grial?». El Grial era la legendaria copa que Jesús usó en la última cena, y es un símbolo de Cristo o del *sí mismo* (ambos describen algo que se encuentra *más allá* del yo o «ego», algo divino, espiritual, que reconcilia y dota a las cosas de un sentido).

Si el gobernante del país, el yo, fuera rozado por el Grial y se viera inmerso en la experiencia de la espiritualidad del *sí mismo* o el *Cristo interior*, este tendría el poder de curarlo. Sincronísticamente, cuando su

herida se cure el país se recuperará. Volverán la alegría y la prosperidad. La herida puede simbolizar la situación en la que el yo se aparta del *sí mismo*, y la separación es una herida que nunca cicatriza y provoca un dolor interminable que adopta la forma de una ansiedad persistente y una depresión crónica.

La herida del Rey Pescador es el problema psicológico de los tiempos modernos. En una sociedad competitiva y materialista, donde se ha instalado un cierto cinismo respecto a los valores espirituales, donde se ha afirmado que Dios ha muerto y ni el pensamiento

científico ni la psicología conceden importancia alguna al ámbito espiritual, los individuos se sienten aislados e insignificantes. Buscar relaciones sexuales para vencer la soledad o perseguir una mayor asertividad como solución para no sentirse insignificante no curan la herida. Cuando el *ego* se exilia del *sí mismo* —o dicho de otro modo, cuando el individuo carece de la sensación interna de estar conectado a Dios o de formar parte de Tao— aparece una herida que la persona percibe como una inseguridad taladrante, profunda e insistente. Todas las estrategias defensivas, desde fumar a

adquirir poder, se revelan como esfuerzos insatisfactorios por sentirse mejor. El narcisismo de los tiempos modernos parece impulsado por la sensación de carecer de sustento emocional y psicológico, lo que forma parte de la misma herida. Una persona herida de este modo busca novedad, excitación, poder o prestigio para compensar la falta de alegría o paz interior. La depresión o angustia crónica parecen ocultarse bajo la superficie de la apariencia externa o el rostro que presentamos al mundo. De nuevo esto es consecuencia de la herida, del yo escindido del *sí mismo*. Esta herida

influye en la capacidad de dar y recibir amor. Desde el punto de vista emocional prevalece la carestía y no la abundancia, y de este modo la generosidad, la compasión, la esperanza y la ayuda al prójimo se ven limitadas, y se ahoga la alegría y el crecimiento.

T. S. Eliot describe la desolación y la esterilidad del reino del Rey Pescador en su poema *La tierra baldía*, que tiene a la leyenda del Santo Grial como uno de sus temas principales. El poema describe un país espiritualmente árido donde vivimos en un estado de sequía perpetua, sintiendo la vida como una sedienta espera —sin amor y sin

sentido— de la lluvia que nunca llega e incapaces de escapar al aislamiento emocional generalizado y la actividad infructuosa.

Para que la vida vuelva a la tierra baldía hay que curar la herida del Rey Pescador. El monarca puede equipararse al principio psicológico que rige la mente, el que el yo emplea para sopesar el valor de las cosas y tomar decisiones. Par muchos individuos, y desde luego para el conjunto de nuestra cultura, el principio rector es el racionalismo o pensamiento científico. En la Leyenda del Santo Grial, se encuentra separado del vaso de la

comuni3n espiritual, que traer3 la curaci3n y la prosperidad. La herida incurable es el resultado del cercenamiento de una conexi3n esencial para el bienestar. El rey apartado del Grial es el ego racional escindido de la espiritualidad, el pensamiento separado de la intuici3n, la personalidad lineal «tipo A», propensa a ataques al coraz3n, escindida de cuanto no es racional y aporta sentido.

El rey no puede tocar el Grial ni dejar que este lo sane hasta que un joven inocente, a veces descrito como un inocente «idiota», entre en escena. Desde el punto de vista del principio

rector, que aquí es el pensamiento racional, la herida permanecerá continuamente abierta y sin cicatrizar hasta que un nuevo elemento ingrese en la situación psicológica. Acaso sólo el elemento joven, inocente e ingenuo de la psique —que será considerado idiota por el pensamiento prosaico— pueda sentir admiración y reverencia ante el Grial, un símbolo de Cristo, y formular preguntas sobre el sentido que a continuación restaure la conexión entre el yo y el *sí mismo*. En ese momento, el paisaje interior, que había sido un árido destino o tierra baldía, puede florecer y poblarse de verde una vez más,

conforme la emoción y la espiritualidad —los elementos irracionales en contacto con el sustrato simbólico del inconsciente— advengan a la personalidad.

Al sopesar cómo todas las parábolas, metáforas, enseñanzas espirituales y conocimientos psicológicos apuntados en este libro están relacionados unos con otros, he elaborado la siguiente concepción subjetiva e impresionista. Me da la impresión de que la visión cristiana del Reino de Dios, la visión oriental del *Tao*, la idea junguiana de la *sincronicidad* y del *sí mismo*, el modo

intuitivo del hemisferio derecho a la hora de aprehender la totalidad y albergar los opuestos, la evidencia parapsicológica de la conciencia escindida del cuerpo y del cerebro, y la nueva realidad que contempla la física cuántica, todo ello forma parte de esa misma entidad inefable, invisible, que confiere unidad y sentido a cuanto existe. Cada uno de ellos es una vislumbre desde una atalaya distinta; cada uno nos aporta una impresión diferente, verdadera pero incompleta. Como los seis ciegos palparon un elefante para comprobar su realidad, sólo podemos captar una parte en cada

ocasión. En este cuento de la India, el primer ciego se topó con el costado de un elefante y pensó que era un muro. El segundo palpó la punta de los cuernos y se convenció de que el elefante era como un arpón. El tercero, tocando la trompa cimbreada, aseguró que era una serpiente. El cuarto abrazó una de las patas y dijo que era un árbol. El quinto, que palpó una oreja, proclamó que el elefante se parecía mucho a un abanico; mientras que el sexto, asiendo la cola, aseguró que, evidentemente, el elefante era como una cuerda. Todos empezaron a discutir quién tenía razón. Como cada uno de ellos tenía una parte del todo,

ninguno percibió el conjunto.

O acaso somos como los hombres encadenados en la caverna de Platón, incapaces de ver el exterior, percibiendo sólo las sombras efímeras proyectadas contra la pared, pergeñando hipótesis y teorías acerca de la realidad. No podemos alcanzar lo que es infinito, ilimitado y eterno. Sin embargo, ese pequeño vislumbre o intuición de la realidad del *Tao*, o *Dios*, o el *sí mismo*, en cualquiera de sus formas, resulta psicológicamente esencial en la experiencia humana. Sustenta nuestro espíritu, cura nuestra sensación de aislamiento solitario y renueva nuestra

alma.

En el episodio de *Star Trek*, un ser de otro mundo formado por energía consciente no encarnada en la materia, necesitaba acceder al puente de mando de la nave estelar *Enterprise*. Para ello, debía poseer un cuerpo, y escogió, con su permiso, el de Spock, probándoselo como haríamos con un traje o un vestido. Sus primeras palabras de sorpresa y consternación al experimentar el vacío que también conforma la experiencia humana fueron: «¡Cuánta soledad hay aquí!». El significado más profundo de la sincronicidad reside en su demostración de ciertos aspectos del

inconsciente colectivo, que procede como si fuera uno y no estuviera diseminado en muchos individuos, animales y en el medio ambiente. En el momento sincrónico, el «yo» aislado ya no siente «cuánta soledad hay aquí»; por el contrario, el sujeto se sumerge en una sensación de unidad. Esto es lo que resulta profundamente conmovedor en las experiencias sincrónicas y es la razón por la que a menudo estos acontecimientos se consideran experiencias sagradas, religiosas o espirituales. Cuando percibimos sincrónicamente, nos sentimos parte de una *matriz cósmica*, como *participes*

del Tao. Nos proporciona una vislumbre de la realidad en la que realmente hay un vínculo entre todos nosotros, entre nosotros y todo lo viviente, nosotros y el universo.

Bibliografía

Todas las referencias a la obra completa de Jung están extraídas de los *Collected Works* of C. G. Jung, sir Herbert Read, Michael Fordham y Gerarhard Adler (comps.), trad. de R. F. C. Hull, Bollingen series 20, Princeton University Press, Nueva Jersey [Versión en castellano: C. G. Jung, *Obra completa*. Madrid: Trotta, 2004].

Capítulo 1. ¿Qué es el *Tao*? ¿Qué es la

danza?

Adam, Michael. *Wandering in Eden: Three Ways to the East Within Us.* Nueva York: Knopf, 1976.

Blyth, R. H. *Haiku.* Vol. 1: *Eastern Culture.* Japón: Hokuseido, 1949, pág. 198.

Eliot, T. S. *Four Quartets: Burnt Norton.* Nueva York: Harcourt Brace Jovanovich, 1943. [Versión en castellano: Cuatro cuartetos. Madrid: Cátedra, 1987].

Franck, Frederick. *The Zen of Seeing: Seeing/Drawing as Meditation.* Nueva York: Random

House, 1973.

Galin, David. «Implications for Psychiatry of Left and Right Cerebral Specialization», *Archives of General Psychiatry*, 31, octubre de 1974, págs. 572-583.

Jung, C. G. «Foreword to East Asia Thinks Otherwise by Lilly Abegg», en *Collected Works*, Vol. 18, 1976, pág. 655.

Lao Tsu. *Tao Te Ching*, (One). Traducción de Gia-Fu y Jane English. Nueva York: Random House, 1972. [Versión en castellano: *Tao Te Ching*. Madrid: Tecnos, 1996].

Sze, Mai-Mai. *The Tao of Painting*.

Vol. 1. Bollingen Serie 49. Nueva York: Panteón Books, 1956, cap. 1: «On Tao and the Tao».

Capítulo 2. Jung, la sincronicidad y el *sí mismo*

Bolen, Jean Shinoda. «Synchronicity, Jung's View», en *International Encyclopedia of Psychiatry, Psychoanalysis and Neurology*. Nueva York: Van Nostrand Reinhold, 1977. Vol. 2, págs. 67-70.

Frey-Wehrin, C. T. «Reflection of C. G. Jung's Concept of Synchronicity», *Journal of Analytical Psychology*,

1976, 21 (1), págs. 37-49.

The I Ching, or, Book of Changes.

Traducción de Richard Wilhelm y Cary F. Baynes. Prólogo de C. G. Jung. Bollingen Series 19. Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 1950. [Versión en castellano *I Ching*. Barcelona: Edhasa, 1992].

Jung, C. G. «In memoriam, For Richard Wilhelm», *Collected Works*, Vol. 15 (1930), págs, 53-62.

—— «On Synchronicity», *Collected Works*. Vol. 8 (1951), págs. 520-531.

—— «Synchronicity: An Acausal Connecting Principle», *Collected Works*. Vol. 8 (1952), págs. 417-519.

—— «Foreword», *I Ching*, or, *Book of Changes*, págs. XIX-XXXIX.

—— *Letters*. Selección y edición de G. Adler en colaboración con A. Jaffe. Vol. 1 (1906-1950), pág. 395.

—— *Memories, Dreams and Reflections*. Nueva York: Panteón Books, 1961, cap. 6, «Confrontation with the Unconscious». [Versión en castellano: *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Barcelona: Seix Barral, 1996].

—— Prólogo y comentario a *The Secret of the Goleen Flower. A Chinese Book of Life*, traducido por Richard Wilhelm. Nueva York:

Harcourt Brace Jovanovich, 1931.

— «The Archetypes and the Collective Unconscious», *Collected Works*, Vol. 9, primera parte: «Archetypes of the Collective Unconscious» (1936), págs. 42-53; «Concerning Mandala Symbolism» (1950) págs. 355-384.

Capítulo 3. El método Agatha Christie aplicado a la sincronicidad

Dieckmann, Hans. «The Constellation of the Countertransference in Relation to the of Archetypal Dreams: Research

Methods and Results», en Garhard Adler (comp.), *Success and Failure in Analysis*. Nueva York: Putman's, 1974. (Este artículo contiene información acerca de la experiencia extrasensorial y la sincronicidad en el análisis).

Jung, C. G. *Memories, Dreams and Reflections*. Nueva York: Pantheon Books, 1961, pág. 137.

Spiegelberg, Frederic. Conferencia, «Reflections on Sanskrit Terms - A Psychological Guide to Eastern Wisdom», 28 de octubre de 1978 en el Carl G. Jung Institute, San Francisco.

Capítulo 4. Como un sueño en la vigilia

Bach, Richard. *Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah.* Nueva York: Delacorte Press/ Eleanor Friede, 1977, pág. 110.

Jung, C. G. «Problems of Modern Psychotherapy», *Collected Works*, Vol. 16 (1966), pág. 71.

Capítulo 5. Encuentros significativos y el emparejador sincrónico

Dement, William C. «Sleep and Dreams», en A. M. Freedman y H. I.

Kaplan (comps.), *Comprehensive Testbook of Psychiatry*. Baltimore: William & Wilkins, 1967.

Capítulo 6. La sabiduría sincrónica del *I Ching*

Henderson, Joseph L. «A Commentary on the Book of Changes, the I Ching», *Psychic* 3, número 2 (septiembre-octubre de 1971), pág. 9-12, 46.

Holy Bible. Versión revisada. Nueva York: Nelson, 1973, 1973, Eclesiastés 3, 1-2.

The I Ching, or, Book of Changes.

Traducido por Richard Wilhelm y Cary F. Baynes. Bolling Series 19. Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 1950.

Jung, C. G. «Foreword to the I Ching, Wilhelm-Baynes translation», Bollingen Series 19. Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 1950.

Capítulo 7. Piezas parapsicológicas del *puzzle* sincronístico

Bolen, Jean Shinoda. «Interview - Dr. J. B. Rhine», *Psychic* 3, número 6 (Julio de 1972), págs. 7-10, 30-34.

Eliot, T. S. *The Four Quartets: Dry Salvages*. Nueva York: Harcourt Brace Janovich, 1943.

Jung, C. G. *Memories, Dreams and Reflections*. Nueva York: Pantheon Books, 1961.

Koestler, Arthur. *The Roots of Coincidence*. Nueva York: Random House, 1973. [Versión en castellano: *Las raíces del azar*. Kairos: Barcelona, 1994].

Lilly, John C. *The Center of the Cyclone: An Autobiography of Inner Space*. Nueva York: Julian Press, 1972.

«Interview, Uri Geller», *Psychic 4*,

número 5 (mayo-junio de 1975), págs. 6-10, 30-32.

Progoff, Ira. *Jung, Synchronicity and Human Destiny*. Nueva York: Dell, 1973, págs. 104-106.

Schneider, Gertrude (comp.). *Extrasensory Perception*. Nueva York: Atherton, 1969. (Una colección de «hitos» en el ensayo sobre la parapsicología, incluyendo su experimento con «ovejas» y «cabras»). Vaughan, Alan. «Interview, Gertrude Shneider», *Psychic* 3, número 4 (enero-febrero, 1972), págs. 4-6, 32-36.

—— «Poltergeist Investigations in

Germany», *Psychic 1*, número 5 (marzo-abril, 1970), pág. 9-13.

— «The Phenomenon of Uri Geller», *Psychic 4*, número 5 (mayo-junio, 1973), págs. 13-18.

Capítulo 8. El Tao como *camino con corazón*

Castaneda, Carlos. *The Teaching of Don Juan: A Yanqui Way of Knowledge.* Nueva York: Simon & Schuster, 1974, pág. 107. (Publicado originalmente en 1968). [Versión en castellano: *Las enseñanzas de don Juan.* Madrid: Fondo de Cultura

Económica, 1993].

Hesse, Herman. *Journey to the East*. Traducción de Hilde Rosner. Nueva York: Farrar, Straus & Giroux, 1961. [Versión en castellano: *El viaje a Oriente: Una peregrinación alegórica hacia los límites de la realidad*. Barcelona: Oniro, 1997].

I Ching, or, Book of Changes. Traducción de Richard Wilhelm y Cary F. Baynes. Bollingen Series 19. Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 1950.

Lao Tsu. *Tao Te Ching* (Twelve). Traducción de Gia-Fu Feng y Jane English. Nueva York: Random House,

1972.

May, Rollo. *Courage to Create.* Nueva York: Norton, 1975, págs, 13-14.

Sze, Mai-Mai. «On Tao and the Tao», en *The Tao of Painting.* Vol. 1 . Bollingen Series 49. Nueva York: Pantheon Books, 1956.

Capítulo 9. El mensaje de la experiencia del Tao: No estamos solos

Eliot, T. S. *The Wasteland.* Publicado con una introducción de Valerie Eliot. Nueva York: Harcourt Brace Jovanovich, 1971. (Un facsímil y una

transcripción de los bosquejos originales, con anotaciones de Erza Pound).

Jonson, Robert A. *He: Understanding Male Psychology*. Nueva York: Harper & Row, 1977. (Comenta la leyenda del Santo Grial).

Jung, C. G. «Mysterium Coniunctionis», *Collected Works*. Vol. 14 (1963), págs. 419-420, nota a pie de página.

Holy Bible, edición revisada. Nueva York: Nelson, 1973.



JEAN SHINODA BOLEN (n. 1936, Estados Unidos) es doctora en medicina, psiquiatra, analista junguiana, así como escritora y conferenciante internacionalmente conocida. Basa sus lúcidas y profundas reflexiones en la experiencia de la psicología analítica, integrando la espiritualidad, la

medicina, la reflexión sobre la mujer y el desarrollo personal. Entre sus obras destacan *El Tao de la psicología*; *El sentido de la enfermedad*; *Las diosas de cada mujer*; y *Los dioses de cada hombre*.

Notas

[1] Se ha denominado «efecto pigmalión» a un suceso en el que la creencia que una persona tiene sobre sí mismo o sobre otra persona influye en el rendimiento propio o en el de la persona sobre la que se tiene una determinada creencia. En la práctica se puede presentar de tres modos: como un suceso por el que una persona consigue lo que se proponía a causa de la creencia de que puede conseguirlo. O bien, cuando el conjunto de las expectativas y previsiones de los profesores sobre la forma en que de alguna manera se conducirían los

alumnos, determina precisamente las conductas que los profesores esperaban. O bien, al modo de una *profecía autocumplida*, esto es, una expectativa que incita a las personas a actuar en formas que hacen que la expectativa se vuelva cierta. De allí que el conocimiento y estudio del *efecto pigmalión* sea de importancia para los profesionales del ámbito educativo, laboral, social y familiar. En cuanto a su origen, el «efecto pigmalión» toma su nombre de un mito griego en el que un escultor llamado Pigmalión se enamoró de una de sus creaciones: Galatea. A tal punto llegó su pasión por la escultura

que la trataba como si fuera una mujer real, como si estuviera viva. El mito narra que la escultura cobra vida después de un sueño de Pígalión, por obra de Afrodita, al ver la diosa el amor que éste sentía por la estatua que representaba a la mujer de sus sueños. (N. del E.).<<

[2] En el original, *humming* presenta una clara semejanza —por homofonía— con *om-ling*; esta cercanía se diluye inevitablemente en la traducción. (N. del T.).<<