

PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

La psicología de nuestra caída de la integridad

Un proceso de transformación hace posible la fusión de opuestos aparentes.

CUATRO TEMAS DESTACADOS

- El proceso de individuación inicia un recuerdo de nuestra totalidad innata.
- Aunque lo "sin nombre" se fragmentó en lo "nombrado" convirtiéndose en "diez mil cosas", un hilo oculto de totalidad todavía nos conecta a todos.
- A medida que nos comunicamos más con el reino interior, los arquetipos perdidos brotan desde adentro, brindándonos una comprensión pasajera.
- Nuestro viaje de vida consiste en un proceso de conocer, olvidar y recordar.

Por Lázaro Castillo Jr



A medida que vivimos ciertos tipos de experiencias que son comunes a todos y tomamos conciencia de su significado, iniciamos un proceso de recordar nuestra integridad congénita.

Carl Jung llama a esto el “proceso de individuación”. Consiste en los arquetipos con los que nacemos, incrustados en nuestra psique o inconsciente, burbujeando desde adentro, liberados por esas experiencias de vida comunes, haciéndonos conscientes no solo de su propósito para nosotros sino también de su poder transformador en nuestras vidas.

[Carl Jung y el concepto de conciencia colectiva](#)

La mayoría de las veces, un proceso muy largo que involucra una gran lucha, el resultado de esta experiencia consciente de fusionar los opuestos de la vida en un nuevo todo es un recuerdo de nuestra propia integridad.

La unión de opuestos aparentes en una totalidad nunca antes imaginada, en la que todas las cosas están en armonía y equilibrio, se hace posible a través de un proceso de transformación que realinea y renueva la totalidad de nuestra conciencia.

¿Es necesario este proceso transformador de recordar nuestra totalidad? ¿Es un proceso esencial para desarrollar nuestro potencial? ¿Es algo que elegimos, o no, o tal vez simplemente caemos? La respuesta corta a estas preguntas es sí. Demos un paso atrás, miremos el panorama general y descifremos por qué.

Hubo un tiempo en que todas las cosas que existían formaban un todo. En esta visión holística de la realidad, los opuestos aparentes, como el yin y el yang, lo femenino y lo masculino, se veían como mitades complementarias e interrelacionadas del mismo todo, que trascendían su propia supuesta dualidad.

Lao Tzu llamó a esta totalidad de la existencia lo "sin nombre", que es todo lo que había al "principio del cielo y la tierra". En esta totalidad original, todas las cosas están en armonía con todas las demás y en perfecta relación.

Sin embargo, la evolución de la existencia dio un giro en el Jardín del Edén con el consumo del fruto prohibido. Y, en otra versión de esta narración, en la mitología griega, con la apertura de la Caja de Pandora.

Estas narrativas no solo tratan sobre la afirmación de nuestra voluntad individual sobre una voluntad mayor, sino también sobre la caída de la humanidad de la totalidad.

La separación de lo "nombrado" de lo "sin nombre" fragmentó lo "nombrado" en "diez mil cosas", como señaló Lao Tzu, y rompió el Todo en innumerables pedazos.

[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

Al mismo tiempo, un hilo oculto de totalidad todavía nos conecta a todos. Esto es lo que Jung identificó como la herencia arquetípica de la humanidad incrustada en el inconsciente colectivo.

- [¿Por qué preocuparse tanto?](#)

Nos damos cuenta de este hilo conector a medida que nos comunicamos más con el reino interior y cuando los arquetipos perdidos brotan de nuestro inconsciente, dándonos una comprensión atemporal que innumerables otros han experimentado antes que nosotros y lo harán después de nosotros.

Muchas tradiciones místicas y prácticas de atención plena buscan este estado de conciencia unitiva que está disponible para todos. Muchas tradiciones también comparten versiones de una leyenda en la que nuestro camino en la vida consiste en un proceso de conocer, olvidar y recordar.

Estas leyendas dicen que sabemos de forma innata que venimos de la totalidad, pero nacemos en un reino que eventualmente nos hace olvidar lo que una vez conocimos, y pasamos nuestras vidas en busca de lo que nos permitirá recordar la totalidad que alguna vez conocimos. .

Dado que nuestra conciencia se origina en la unidad, aquí es donde nuestra búsqueda nos lleva de regreso. El recuerdo, que es la esencia de toda práctica de atención plena, nos pone en contacto con la fuente de ese conocimiento y nos recuerda nuestra naturaleza más profunda.

La individuación, o recordar quiénes somos realmente, es una necesidad para reclamar y volver a nuestra totalidad original.

También representa un proceso a través del cual llegamos a darnos cuenta de la totalidad de toda la creación. En Una nueva historia de totalidad, este proceso se explica como un modelo que consta de tres arquetipos: llamado a la totalidad, camino de purificación y retorno a la totalidad.

Este patrón universal, incrustado en nuestro inconsciente, proporciona una hoja de ruta para lograr la mayor expansión de la conciencia humanamente posible. Nos permite desarrollar nuestro potencial innato, lo que lleva naturalmente a transmitir esta comprensión a los demás y transformar el mundo en el proceso.

El propósito de haber olvidado nuestra totalidad inherente y pasar por un proceso transformador para recordar esto, que puede repetirse muchas veces en nuestras vidas, es que así es como descubrimos que somos más parecidos a los demás. El objetivo de pasar por este proceso no es escapar del mundo sino el desarrollo psicoespiritual más completo posible a través de nuestro trabajo en el mundo.

Todas las distinciones o diferencias percibidas entre cosas que son partes complementarias del mismo todo pueden convertirse en catalizadores de nuestro propio crecimiento, al igual que las dificultades, luchas y desafíos de la vida que más contribuyen a la creación de significado.

La vida como búsqueda de la unión de los opuestos conduce a esta unidad del todo que lo abarca todo. A medida que vivimos nuestras vidas de manera consciente y deliberada, con motivos universales y arquetipos que emergen de nuestro interior, descubrimos no solo quiénes somos sino también por qué estamos aquí y que nuestras vidas están dirigidas hacia experiencias que, de manera natural y deliberada, provocan una transformación personal y colectiva.

El viaje de la totalidad a la dualidad y de regreso a la totalidad es el viaje que la humanidad ha realizado durante milenios. Lo que nos lleva a nuestro destino es que la conciencia evoluciona hacia la totalidad.

Fuentes: Atkinson, R. (2022). Una nueva historia de plenitud: una guía experiencial para conectar a la familia humana. Nueva York: Light on Light Press.

Jung, C. G. (2012), El hombre y sus símbolos. Nueva York: Random House, Parte 3.

Una

Sobre Psicología

- [Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)
- [Siguiendo a Lacan: La homosexualidad femenina](#)
- [No hay fórmula para la felicidad](#)
- [Razones más comunes por las que la gente miente](#)

¿Qué es la incongruencia en psicología?

Incongruencia es, simplemente, falta de coherencia en actitudes, comportamientos y creencias. Por ejemplo, decir lo contrario de lo que pensamos y hacemos lo contrario de lo que decimos.

¿Qué es para Rogers la incongruencia?

El espacio comprendido entre el verdadero self y el self ideal; del “yo soy” al “yo debería ser” se llama incongruencia. A mayor distancia, mayor será la incongruencia. De hecho, ésta es la que esencialmente Rogers define como neurosis: estar desincronizado con tu propio self.