

Glosario

Amor a uno mismo.— Testimoniarse benevolencia y compasión.

Amor propio.— Tener un intenso sentimiento de la propia dignidad. Antaño peyorativa, esta expresión significaba «arrogancia» y «suficiencia»; ha sido rehabilitada.

Anima y animus.— La sombra contrasexual de la mujer es el *animus*, su hombre interior, cuyas cualidades se reprimen para permitir que emerjan los rasgos femeninos. Para el hombre, la sombra contrasexual se llama *anima*, la mujer interior, cuyas cualidades se rechazan al inconsciente para dar a los rasgos masculinos la posibilidad de emerger.

Arquetipos.— Formas energéticas que constituyen los elementos primordiales y estructurales de la psique. Cuando los arquetipos se expresan mediante una imagen o un símbolo, esta realidad se llama «imagen arquetípica».

Autoaceptación.— Saber aceptar las propias cualidades y defectos e integrarlos para tener una buena imagen de uno mismo.

Autoafirmación.— La afirmación se corresponde con la autopresentación de la propia persona y de la propia competencia. Exige habilidades particulares de expresión de la autoestima que, por otra parte, es fruto de la

interioridad. Sinónimos: estar seguro de uno mismo (por oposición a «dudar de uno mismo»), creer en uno mismo.

Autoconfianza.— Esta expresión designa la autoestima referida a las propias realizaciones y la competencia personal. Tener confianza en uno mismo es creer en la propia capacidad de aprendizaje y juicio, y anticipar el éxito. Sinónimos: seguridad personal en lo que se hace, autosatisfacción, orgullo personal, fe en los propios proyectos, etc.

Autoestima.— Aprecio que la persona se concede tanto referido a la propia persona como a la propia competencia. Para la falta de aprecio por uno mismo se emplearán los términos «menosprecio» o «desprecio» referido a la propia persona y a la propia competencia.

La autoestima comprende diversas dimensiones, a la vez positivas y negativas: se hablará de amor a uno mismo y de entrega de la propia persona, de autoaceptación y de no-aceptación, de autovaloración y de desvalorización de la propia persona.

Ego.— Término latino para designar al «yo» consciente. Adopta a veces el sentido de «yo social» o «yo ideal» en ciertas expresiones populares, como «un ego hipertrofiado o desmedido».

Función trascendental del Sí-mismo.— Según Carl Jung, el camino del crecimiento del individuo pasa por el diálogo entre el «yo» consciente y el Sí-mismo por mediación de mensajes simbólicos llegados del inconsciente (sueños, fantasías, experiencias-cumbre, etc.). Jung llama a este proceso «función trascendental»; sobreviene cuando se produce una tensión entre el consciente y el inconsciente y favorece la unión entre ambos.

Imaginación activa.— Método de asimilación del material inconsciente (sueños, fantasías, etc.) por una forma de expresión consciente (diálogo, manifestaciones artísticas, etc.).

Individuación.— Proceso de diferenciación psíquica que tiene por objeto desarrollar la autonomía del individuo.

Es la liberación progresiva de todas las influencias indebidas del exterior para asegurar la libertad del individuo. La individuación constituye el objetivo de todo crecimiento humano.

«*Persona*» (o *yo ideal*).— La *persona*, en sentido etimológico (de *per* y *sonna*), representa a la máscara que llevaban los actores para describir cuál era su papel en la obra de teatro y para proyectar la voz. En el plano psicológico, la palabra *persona* hace referencia a la facultad de adaptación a las expectativas de la comunidad circundante y a la cultura de un medio.

Cuando se convierte en una carga excesiva y presionante para el individuo, la *persona* suele asimilarse a un «*súper-yo social*». En la literatura psicológica, se la designa con la expresión «*yo ideal*».

Psique.— Totalidad de los procesos psicológicos y espirituales conscientes e inconscientes.

Religiones reveladas.— Remiten a la actividad de profetas que se decían portadores de un mensaje proveniente de la divinidad. Se apoyan en la revelación natural común del Sí-mismo (los arquetipos), pero suelen adoptar la forma de instituciones sociales y culturales.

Religiosidad.— Toda actividad espiritual natural o sabiduría natural. El Sí-mismo, la identidad profunda de la persona, es de naturaleza religiosa y sagrada por unir los diversos componentes de la psique humana. El término «*religión*» se emplea aquí en su sentido etimológico (de *religare*, acción de establecer vínculos entre realidades).

Sí-mismo.— Instancia psíquica superior en el corazón de la persona. De naturaleza abstracta, el Sí-mismo (con «*S*» mayúscula) constituye la identidad profunda y espiritual de todo ser humano. Impone sutilmente una orientación al ego. Es el «*alma habitada por lo divino*» (*imago Dei*), según la bellísima expresión de Carl Jung.

Para el ser humano, constituye el arquetipo central; se le representa mediante el centro de energía del mandala, que concilia los rasgos opuestos de las realidades

psíquicas. Es el principio organizador de toda la personalidad; no tiene sexo, porque es una síntesis de rasgos masculinos y femeninos. Es eterno: no muere y goza de perpetua juventud. Es también un principio sanador: tiene la facultad de armonizar las fragmentaciones del psiquismo consecuencia de heridas y, por consiguiente, de reducir el estrés corporal. Además, al estar en relación con el Universo, pone a la persona en contacto con las fuerzas cósmicas de la Creación.

Sincronicidad.— Fenómeno en el que un acontecimiento del exterior coincide de manera significativa con un estado psicológico.

Sombra.— Complejo inconsciente constituido por la parte no educada o reprimida de la persona. Se forma a partir del miedo al rechazo por parte de las personas importantes del entorno. Al ser inconsciente, exige ser armonizada con las cualidades conscientes de la persona para construir una autoestima fuerte.

«Yo» *consciente.*— Sinónimo de ego, el «yo» consciente equivale también al sí-mismo con «s» minúscula. Es un centro psicológico de sensaciones, emociones y sentimientos, palabras, creencias, necesidades, deseos, voluntad, fantasías y pensamientos, etc. Al «yo» consciente se le compara con un proyector que pasea su luz por el vasto campo de la consciencia, poniendo de manifiesto esos diversos fenómenos de conciencia.

En cuanto a su formación, el «yo» consciente depende del Sí-mismo, que es su reflejo distante. En la autoestima, el «yo» equivale a la propia persona.

Yo fuerte y yo débil o alta y baja autoestima.— Yo fuerte se dice de un «yo» consciente autónomo, liberado a la vez de las expectativas externas no integradas (*persona*) y de la sombra, cuyas cualidades han asumido. Por el contrario, el yo débil es un «yo» consciente, por una parte saturado por las expectativas ajenas (*persona*) y, por otra, debilitado por una lucha constante con los complejos de la sombra.