

# Índice

Prólogos.....	9
Nota preliminar .....	13
Al lector .....	15
La mejora diaria del carácter.....	17
Emociones.....	24
La vida: juego y arte .....	37
Autoconocimiento.....	47
Comunicación y relaciones .....	60
Amistad.....	71
Hombres, mujeres, eros, amor .....	80
Arte social.....	90
Trampas en el camino.....	98
Nuevas trampas en el camino .....	106

Dios, espiritualidad .....	114
Problemas, enigmas y misterios .....	132
Sabiduría .....	141
Ser uno .....	153

# Prólogos

Querido Paco, cuando me solicitaste un breve comentario sobre tu nuevo libro *Hendiduras*, aforismos sobre el proceso de individuación, me sentí incómodo, no por tu demanda, sino por mi pereza para reunir unas cuantas frases al uso. Sabes que estoy en retiro interno y las palabras me huyen. Pero también es cierto que me siento obligado por ser y venir de ti.

Me han parecido geniales tus aforismos sobre el proceso de individuación. Tus palabras ágiles y certeras envuelven y definen perfectamente el sentido de “Las perlas de Sophia” que, con tan profundo buceo, has pescado en tu mar interno. Estos aforis-

mos ofrecen esenciales guías para aquellos que sientan la llamada interior, bien porque precisen atención psicológica, bien para los que, a tientas, buscan con el fin de llegar a ser ellos mismos. Tus lectores te estarán agradecidos y, entre ellos, me encuentro yo. Gracias.

José López Aguilar

Psicólogo analista junguiano, cofundador de la Sociedad Española de Psicología Analítica (SEPA).

¡Siempre será un misterio cuándo, cómo y dónde se sumergen en el inconsciente las vivencias vitales! ¡Cuánto vamos internalizando, aprendiendo, padeciendo, disfrutando, intercambiando en el transcurso de una vida!

Creo que desde todo ello pudieron emerger en Paco todos los aforismos que nos brinda en estos textos. Textos también plenos de humor y de poesía.

Natalia Idelsohn

Psiquiatra y analista junguiana

Me gusta una fábula de los indios norteamericanos que dice: “quizás lo que todos sentimos a cierto nivel es que conocer y confiar en nuestra propia verdad es probablemente la tarea más difícil y desafiante del mundo, y sin embargo todos añoramos tener el suficiente coraje para confiar en esa verdad que albergamos en nuestro interior.”

Nuestro gran poeta-místico Juan de la Cruz lo expresa de otra manera también muy querida para mí: “en una noche oscura, / [...] salí sin ser notada, / [...] en la noche dichosa, / en secreto, que nadie me veía / [...] SIN OTRA LUZ Y GUÍA / SINO LA QUE EN EL CORAZÓN ARDÍA” (Subida del Monte Carmelo 1-3).

He sido testigo privilegiado de este entrar, más bien bucear en su interior con toda valentía, siguiendo esa LUZ: esa llamada, a veces oscura, siempre inefable, hasta encontrarse con el verdadero y auténtico Paco, ahora RENACIDO que comparte generosamente con nosotros su viaje interior en Hendiduras.

**Maite Melendo**

Directora espiritual y especialista en eneagrama

# Nota preliminar

## Individuación:

- Proceso de diferenciación psicológica cuya meta es el desarrollo de una personalidad única.
- Necesidad interior, irracional e imperativa, de ser fiel a uno mismo.
- Reducción de la tensión interna por la eliminación progresiva de los conflictos que generan tanto la naturaleza como la vida social.
- Realización de la autenticidad propia por la agregación a la consciencia de los contenidos del inconsciente.

- Integración de los diversos elementos de la personalidad entorno a un centro superior de consciencia, que posibilita una sabiduría propia y creativa.
- Experiencia de una individualidad más profunda que el yo habitual.
- Liberación de la muerte y capacidad para conectar con lo intemporal, que en Occidente hemos llamado Dios y en otras culturas de diversas formas.



# Al lector

Para quien lo escribe cultivar el aforismo significa obligar a la mente a un ejercicio de condensación sin par del que puede salir mejorada, siempre y cuando no desee permanecer demasiado tiempo en él. En mi práctica creativa el aforismo es una súbita revelación, como haber descubierto una tierra fértil: inmediatamente, debe uno ponerse manos a la obra. Su escritura no es más que el principio de un arduo trabajo para transformar la propia vida. Si el aforismo no acaba en el campo de la realidad, deviene un mero juego de satisfacción narcisista.

Según mi entender, en el aforismo la concisión de la palabra, el juego del lenguaje y la agudeza del ingenio se supeditan a la fuerza de penetración. El aforismo no sólo busca abrir brechas en el pensamiento de quien lo lee y medita, considero, además, que en él anida una vocación más profunda: arribar a las desconocidas y remotas playas del corazón del lector. Sólo así puede convertirse en vida.

Un aforismo reúne en un mínimo de palabras un máximo de contenido. De ahí su gran encanto, pero también su notable debilidad. Por muy acertado que sea, no podrá nunca abarcar la múltiple y variable riqueza de la existencia. La incapacidad del aforismo para reflejar los casos particulares exige un lector inteligente, capaz de poner lo que a él le falta: la sabiduría del contexto. El buen lector de aforismos debe tomarlos como estímulos intelectuales, como hendiduras en la compacta tierra de nuestra ignorancia y, a partir de su minúsculo destello de luz, excavar un pozo de sabiduría.

# La mejora diaria del carácter

“La mejora diaria del carácter” es una máxima confuciana que nos recuerda que lo cotidiano esconde la clave del trabajo sobre sí mismo. Sólo quien, día a día, permanece atento puede desentrañar el misterio de la existencia y forjar un yo fuerte, flexible y permeable a la vida. He aquí algunos aforismos que, esparcidos a lo largo de la jornada, pueden ejercer de recuerdo y memorial de tan insigne menester.



El artista interior reclama el taller de lo cotidiano.



Cada día socavar una hendidura en el espeso magma de nuestra estulticia.



Al final del día preguntarse: ¿cuánto veneno psicológico me he autoadministrado hoy?



Sal de ti mismo a esconderte de tu tirano interior.



Cada día deberíamos asesinar unas cuantas palabras innecesarias.



Cuando no se puede ni adelantar ni retroceder, hay que volverse hacia adentro.