

ÍNDICE

Prólogo a la presente edición	7
Prólogo a la primera edición	9
Introducción	11
<i>Creatividad y condicionamiento</i>	11
<i>Las dos clases de trabajo interior</i>	13
1. LA PERSONALIDAD. CONCEPTO Y ESTRUCTURA	19
<i>Unidad y multiplicidad de la personalidad</i>	19
<i>La formación de la personalidad</i>	19
<i>El estudio de la personalidad</i>	20
<i>Los niveles de la personalidad</i>	21
<i>La personalidad según la psicofisiología hindú</i>	26
<i>Otras observaciones sobre los niveles</i>	31
<i>Las interrelaciones entre los niveles</i>	34
2. LOS IMPULSOS BÁSICOS	37
<i>Existencia e importancia de los impulsos básicos</i>	37
<i>Los tres tipos de impulsos básicos</i>	38
<i>Los impulsos básicos según su dirección</i>	42
<i>Efectos de la insatisfacción de las necesidades básicas</i>	44
3. LA ESTRUCTURA Y EL FUNCIONAMIENTO FISIOLÓGICO, CONDICIONANTES DE LA PERSONALIDAD	49
<i>Organismo físico y condicionamiento</i>	49
<i>Condicionamiento físico y madurez psicológica</i>	50
1. <i>Las necesidades biológicas</i>	52
2. <i>Constitución física y tendencias temperamentales</i>	54
<i>Herencia, constitución y ambiente</i>	54
<i>Constitución, temperamento y carácter</i>	55
<i>Temperamento y libertad de acción</i>	56
<i>El conocimiento del temperamento. Escuelas</i>	58

<i>Viscerotonía</i>	66
<i>Somatotonía</i>	69
<i>Cerebrotonía</i>	72
<i>Aplicaciones inmediatas del conocimiento de los temperamentos</i>	78
3. <i>Psicología evolutiva</i>	80
<i>Etapas de la evolución psicológica del hombre</i>	81
<i>Primera infancia: desde el nacimiento a los siete años</i>	81
<i>Segunda infancia: de los 7 a los 10 u 11 años</i>	83
<i>Edad prepuberal: de los 11 a los 13 años</i>	83
<i>Pubertad y adolescencia</i>	84
<i>La juventud y la madurez</i>	86
<i>La edad adulta</i>	89
<i>La vejez</i>	92
4. <i>Salud y enfermedad</i>	95
<i>Alteraciones psicológicas del enfermo</i>	97
4. IMPORTANCIA DE LA VIDA AFECTIVA EN LAS MOTIVACIONES DE LA CONDUCTA	101
<i>Importancia de los sentimientos y emociones</i>	101
<i>Carácter primario, permanente e irracional de los sentimientos</i>	102
<i>El valor energético de los sentimientos y emociones</i>	107
<i>La afectividad como factor dinamizante de la conducta</i>	107
<i>Influencia de las emociones sobre la salud y sobre la mente</i>	108
<i>Influencia de las emociones desde el plano inconsciente</i>	110
<i>Asociación de los sentimientos a los valores del Yo</i>	110
<i>Sentimientos, emociones y estados de ánimo</i>	111
<i>Afectividad y niveles personales</i>	114
5. LA MENTE. SUS FUNCIONES Y SECTORES MÁS IMPORTANTES	117
<i>¿Qué es la mente?</i>	117
<i>Sus funciones más importantes</i>	117
<i>Función dinámica u operativa</i>	119

<i>Función subjetiva</i>	122
<i>Función configuradora</i>	124
<i>Función energética</i>	124
<i>Sectores de la mente</i>	126
6. LAS MOTIVACIONES EXTERNAS DE LA CONDUCTA.	
AMBIENTE Y PERSONALIDAD	127
<i>El medio ambiente</i>	127
<i>¿En qué consiste nuestra libertad?</i>	128
<i>Mundo físico</i>	130
<i>Mundo social</i>	131
<i>Las razones de su importancia</i>	131
<i>Sus modos de acción</i>	133
<i>Las áreas sociales</i>	137
<i>Área familiar</i>	137
<i>Área profesional</i>	143
<i>Área social</i>	144
<i>Área general indeterminada</i>	145
<i>Las situaciones especiales del ambiente</i>	145
7. LAS EXPERIENCIAS COMO FACTORES	
ACTUALIZADORES Y CONFIGURADORES	
DE LA PERSONALIDAD	147
<i>Consideraciones previas</i>	147
<i>Varios enfoques del estudio de la personalidad</i>	148
<i>El hombre como suma de experiencias</i>	149
<i>Análisis de una experiencia</i>	149
<i>Clases de experiencias</i>	150
<i>Las experiencias profundas</i>	152
<i>Cómo identificar los condicionamientos de estas</i>	
<i>experiencias</i>	156
<i>Cómo se pueden neutralizar o modificar los</i>	
<i>condicionamientos negativos</i>	159
<i>Cómo cultivar a voluntad las experiencias positivas</i>	161
<i>El desarrollo de la actitud positiva</i>	162
<i>Ejercicios especiales para la actualización de</i>	
<i>contenidos positivos</i>	165
<i>El aumento de la capacidad de control de</i>	
<i>conducta</i>	169
<i>La atención, factor esencial de control</i>	169
<i>La práctica de la atención intencional</i>	171

8. EL HOMBRE COMO SISTEMA DINÁMICO DE ENERGÍAS	175
<i>Utilidad de este enfoque</i>	175
<i>La función normal de la energía psíquica</i>	177
<i>Los tres estados de la energía psíquica</i>	179
<i>La inhibición o retención de la energía</i>	180
<i>Inhibición y educación</i>	183
<i>La auto-inhibición</i>	185
9. CONTENIDO Y ACCIÓN DEL INCONSCIENTE	187
<i>La existencia del plano inconsciente</i>	187
<i>Definición del inconsciente</i>	188
<i>Razón de su importancia</i>	188
<i>Inconsciente y superconsciente</i>	192
<i>Consciente e inconsciente</i>	192
<i>Las funciones de la mente consciente</i>	193
<i>El preconsciente</i>	194
<i>Características del inconsciente</i>	196
<i>Elementos estructurales</i>	198
<i>El eje Yo-experiencia</i>	198
<i>El Yo-idea</i>	199
<i>El Yo idealizado</i>	201
<i>El mecanismo de control y censura</i>	202
<i>Algunas observaciones importantes sobre la naturaleza y dinámica de estos elementos estructurales del inconsciente</i>	203
<i>Actitudes inconscientes defensivas contra la inseguridad y la angustia</i>	208
10. LA INSEGURIDAD, EL MIEDO Y LOS DEMÁS ESTADOS NEGATIVOS. CÓMO SE FORMAN Y CÓMO SE MANIFIESTAN	215
<i>¿Qué es la seguridad?</i>	215
<i>Los estados derivados de la inseguridad básica</i>	217
<i>Los tres tipos generales de inseguridad</i>	218
<i>Inseguridad normal y patológica</i>	221
<i>¿Se puede superar realmente la inseguridad?</i>	223
<i>Los síntomas de la inseguridad, del miedo, de la angustia, etcétera</i>	224
<i>¿Qué es la inseguridad?</i>	230
<i>Las formas crónica y aguda de la inseguridad</i>	232

	<i>Las causas de la inseguridad, de la angustia y demás estados negativos</i>	233
	<i>Los tipos de personalidad insegura</i>	234
11.	TÉCNICAS MAYORES DE TRANSFORMACIÓN	249
	<i>Requisitos de toda técnica de acción profunda</i>	249
	<i>Psicoanálisis</i>	253
	<i>La vida espiritual</i>	257
	<i>La técnica del sobreesfuerzo</i>	264
	<i>El autocondicionamiento para la neutralización de las ideas negativas</i>	265
	<i>El Raja-Yoga</i>	275
	<i>Otras formas de yoga</i>	282
12.	ENERGÍA PSÍQUICA Y CONCIENCIA DE REALIDAD	285
	<i>La noción de la realidad del no-Yo se produce en el mismo sujeto</i>	286
	<i>La energía actualizada, escindida en dos núcleos</i>	289
	<i>¿Hasta qué punto son normales estos hechos?</i>	291
	<i>Las tres principales consecuencias de esta escisión</i>	293
	<i>¿Es posible llegar a vivir de modo unitario la totalidad de la propia energía psíquica?</i>	303
	<i>Efectos principales producidos por la reintegración de la energía</i>	305
	<i>Resumen recapitulativo</i>	305
	<i>Técnica de reintegración de energías del no-Yo al Yo</i>	309
	<i>Otras técnicas</i>	314
	<i>Algunas aclaraciones complementarias</i>	316
13.	LA ADECUADA ACTITUD ANTE LAS SITUACIONES DE LA VIDA: ¿COMBATIR O ADAPTARSE?	321
	<i>Planteamiento del problema</i>	321
	<i>La falsa solución</i>	324
	<i>La verdadera solución</i>	325
14.	LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA RELACIÓN CONSTRUCTIVA INTERPERSONAL	333
	<i>La relación inarmónica. Sus causas</i>	333
	<i>La relación humana como acto vital</i>	334
	<i>Las actitudes defectuosas</i>	335

<i>La actitud positiva en la relación interpersonal</i> . . .	341
<i>Casos especiales</i>	343
15. LA TENSIÓN. SUS CLASES Y MANIFESTACIONES.	
TÉCNICAS DE TRANQUILIZACIÓN	349
<i>¿Qué es la tensión?</i>	349
<i>Clases de tensión</i>	351
<i>Las manifestaciones de la tensión</i>	354
<i>Orientaciones previas sobre las técnicas de tranquilización</i>	356
<i>La respiración consciente</i>	359
<i>El ejercicio físico consciente</i>	362
<i>El Hatha-Yoga</i>	365
<i>La relajación general consciente</i>	376
<i>El aprendizaje progresivo de la relajación general</i>	381
<i>Primera y segunda fases</i>	381
<i>Tercera fase o grado de relajación</i>	385
<i>Hacia la cuarta fase</i>	387
<i>Quinta fase</i>	389
<i>Sexta y última fase de la relajación</i>	391
<i>Técnicas que utilizan el nivel afectivo</i>	392
<i>Técnicas que utilizan el nivel mental</i>	397
<i>Técnica del recreo</i>	399
16. AUTOCONCIENCIA. EL DESARROLLO DE	
LA ATENCIÓN	403
<i>¿Por qué no se desarrolla más nuestra mente?</i> . . .	404
<i>La falta de integración mental</i>	407
<i>El desarrollo sistemático de la atención</i>	408
17. LA EDUCACIÓN DE LA MEMORIA Y DEL	
SUBCONSCIENTE	417
<i>La memoria</i>	417
<i>Educación del subconsciente</i>	420
<i>Las actitudes positivas</i>	421
<i>La autosugestión en la educación del subconsciente</i>	422
<i>Utilización del subconsciente</i>	423

18. LA ORGANIZACIÓN Y EL DESARROLLO SUPERIOR DE LA MENTE. LA INTUICIÓN	427
<i>La organización de la mente</i>	427
<i>Plan de trabajo</i>	428
<i>Aprendamos a simplificar nuestras ideas</i>	429
<i>Formación consciente de nuestros automatismos mentales</i>	431
<i>Tengamos ideas claras y definidas</i>	433
<i>El control de la mente</i>	434
<i>Miremos siempre al núcleo de las ideas</i>	435
<i>La mente organizadora</i>	436
<i>La solución de los problemas</i>	437
<i>El pensamiento intuitivo</i>	442
<i>La intuición</i>	445
19. EL DESARROLLO SUPERIOR DE LA AFECTIVIDAD	453
<i>Afectividad elemental y superior</i>	453
20. LA CREATIVIDAD	461
<i>La creatividad del vivir</i>	461
<i>La creatividad especializada</i>	462
<i>Condiciones que requiere el desarrollo de la creatividad aplicada</i>	463
21. EL FENÓMENO DE LA IDENTIFICACIÓN	
TÉCNICAS DE DESIDENTIFICACIÓN	473
<i>Planteamiento del problema</i>	473
<i>La identificación</i>	474
<i>Técnicas de desidentificación</i>	482
22. LOS ELEMENTOS POSITIVOS DE NUESTRA PERSONALIDAD	491
<i>Nivel instintivo-vital</i>	492
<i>Nivel afectivo-emotivo</i>	496
<i>Nivel mental concreto</i>	501
<i>La acción práctica en la vida</i>	505
<i>Nuestra valoración del no-Yo</i>	510
<i>Niveles superiores de la personalidad</i>	510
<i>La base real de nuestros verdaderos valores</i>	512

23. VIDA ESPIRITUAL Y VIDA MATERIAL: ¿OBJETIVOS CONTRAPUESTOS?	517
<i>Planteamiento del problema</i>	517
<i>Su origen</i>	518
<i>Vía de solución</i>	519
<i>El objetivo</i>	523
<i>Algunas consecuencias</i>	528
<i>El problema del dolor</i>	530
24. ¿QUÉ TÉCNICA DEBEMOS ELEGIR? ¿CUÁL SE ADAPTA MEJOR A CADA UNO?	535
<i>Recapitulación de técnicas y de sus aplicaciones</i>	535
<i>¿Qué es lo que se desea conseguir?</i>	538
<i>Las técnicas, según el modo personal de ser</i>	540
<i>Plan de trabajo interior</i>	546
25. ETAPAS, SEÑALES DE PROGRESO Y DIFICULTADES EN EL CAMINO DE LA AUTOLIBERACIÓN	549
<i>Etapas y señales de progreso interior</i>	550
<i>Dificultades</i>	561
Bibliografía	567
Obras de A. Blay	579