



**DOMINA LA
ASTROLOGÍA
PSICOLÓGICA**

Cómo utilizar los planetas para desarrollar tu
potencial cósmico

DRA. JENNIFER FREED

SIRIO



Título original: USE YOUR PLANETS WISELY
Traducido del inglés por Antonio Gómez Molero
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.
Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original
2020, Jennifer Freed
Edición publicada con licencia exclusiva de Sounds True, Inc.
© de la fotografía de la autora
Rendy Freedman, 2019
© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64
Pol. Ind. El Viso
29006-Málaga
España

www.editorialsirio.com
sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-07-3

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A las musas divinas que me honraron
con el don de la clarividencia.

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[SINOPSIS](#)

[PREFACIO](#)

[LAS REGLAS DEL JUEGO](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[¿POR QUÉ DEBERÍA INTERESARME POR OTROS ASPECTOS APARTE DE MI SIGNO SOLAR?](#)

[FUSIÓN DE ASTROLOGÍA, PSICOLOGÍA Y APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL](#)

[BIENVENIDO AL NUEVO PARADIGMA DE LA ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA](#)

[UNA NOTA PARA LOS EXCÉPTICOS](#)

[MUCHO MÁS QUE SIGNOS SOLARES](#)

[ASTROLOGÍA DE LA CARTA ASTRAL: UNA INTRODUCCIÓN ELEMENTAL](#)

[«NIVELACIÓN» DE LOS PLANETAS EN CADA SIGNO](#)

[EL APRENDIZAJE PROFUNDO Y LA INTEGRACIÓN POR MEDIO DE PRÁCTICAS](#)

[SOCIOEMOCIONALES](#)

[UNA MITOLOGÍA REVISADA](#)

[CONÓCETE A TI MISMO, AYÚDATE Y AYUDA A LOS DEMÁS, AYUDA AL MUNDO](#)

[EL SOL. La raíz primaria](#)

[EL MITO DE APOLO](#)

[LA RAÍZ PRIMARIA](#)

[EL SOL EN LOS SIGNOS](#)

[LA LUNA. La marea](#)

[EL MITO DE LA TRIPLE DIOSA](#)

[LA MAREA](#)

[LA LUNA EN LOS SIGNOS](#)

[ASCENDENTE / SIGNO DESCENDENTE. La ventana](#)

[EL ASCENDENTE COMO MÁSCARA](#)

[VENTANA](#)

[SIGNOS ASCENDENTES](#)

[ASCENDENTE ARIES](#)

[MERCURIO. El viento](#)

[EL MITO DE MERCURIO](#)

[EL VIENTO](#)

[MERCURIO EN LOS SIGNOS](#)

[VENUS. El jardín](#)

[EL MITO DE VENUS](#)

[EL JARDÍN](#)

[VENUS EN LOS SIGNOS](#)

[MARTE. La hoguera](#)

[EL MITO DE MARTE](#)

[LA HOGUERA](#)

[MARTE EN LOS SIGNOS](#)

JÚPITER. El lago en la cumbre de la montaña

EL MITO DE JÚPITER

EL LAGO EN LA CUMBRE DE LA MONTAÑA

JÚPITER EN LOS SIGNOS

SATURNO. La montaña

EL MITO DE SATURNO

LA MONTAÑA

SATURNO EN LOS SIGNOS

QUIRÓN. El árbol nudoso

EL MITO DE QUIRÓN

EL ÁRBOL NUDOSO

QUIRÓN EN LOS SIGNOS

URANO. El rayo

EL MITO DE URANO

EL RAYO

URANO EN LOS SIGNOS

NEPTUNO. La ola

EL MITO DE NEPTUNO

LA OLA

NEPTUNO EN LOS SIGNOS

PLUTÓN. El volcán

EL MITO DE PLUTÓN

EL VOLCÁN

PLUTÓN EN LOS SIGNOS

EPÍLOGO

AGRADECIMIENTOS

SOBRE LA AUTORA

SINOPSIS

PREFACIO

Cómo utilizar este libro

INTRODUCCIÓN

La astrología psicológica: una ciencia antigua para la era moderna

CAPÍTULO 1

Bienvenido al nuevo paradigma de la astrología psicológica

CAPÍTULO 2

EL SOL

la raíz primaria

El Sol en la carta se relaciona con la estructura del ego y el sentido del yo. Representa la forma principal en que te identificas y organizas tus diversos rasgos en una personalidad cohesionada. Tu signo solar habla de uno de tus mayores retos kármicos: ¿sacarás a la luz todo tu potencial o, por el contrario, permitirás que las dudas sobre ti mismo te arrojen a las sombras o te lleven al autosabotaje?

CAPÍTULO 3

LA LUNA

la marea

La Luna representa las necesidades emocionales. A medida que vayas empezando a comprenderte como un ser emocional, conseguirás entender también la vida emocional de los demás y serás más empático, sin dejar por ello de establecer tus propios límites. Este capítulo te guía hacia un profundo autorreconocimiento de los hábitos, anhelos y necesidades que a menudo si no se reconocen te mantienen atrapado en un estado primitivo de expresión e interrelación. Conforme vas dándote cuenta de lo que haces habitualmente y de lo que necesitas a un nivel más profundo, desarrollas el poder de escuchar, utilizar las emociones de forma constructiva y superar los patrones que ya no te sirven.

CAPÍTULO 4

ASCENDENTE/SIGNO ASCENDENTE

la ventana

Tu signo ascendente es el que se elevaba sobre el horizonte en el momento exacto de tu nacimiento.

Representa la forma en que apareces o te presentas ante los demás, es decir, la primera impresión que causas, así como el papel que desempeñaste en tu familia de origen. Es el signo en torno al cual se orienta toda tu carta astral.

La descripción original del ascendente como «máscara» se sustituye por una nueva imagen de este como «ventana»: una entidad a través de la cual te ven los demás y tú te ves a ti mismo.

CAPÍTULO 5

MERCURIO

el viento

Mercurio es el planeta del pensamiento y la comunicación. Entender su ubicación planetaria ayuda a aprovechar al máximo el intelecto y la expresión, así como a evitar problemas de comunicación. Este capítulo incluye una explicación del fenómeno de «Mercurio retrógrado» y aborda los beneficios y las desventajas generales de Internet y otros tipos de tecnología de la comunicación.

CAPÍTULO 6

VENUS

el jardín

Venus es el arquetipo del amor y la belleza. Su ubicación planetaria influye en tus deseos de amor, en tu vida social y en tus sensaciones de ser atractivo y sentir atracción hacia otros. Comprender el signo de Venus en tu carta astral te ayuda a guiarte por el mejor camino hacia el placer sensual o estético, la expresión artística y la armonía general en tu vida. Asimismo, te ayuda a comprender tus impulsos en las relaciones románticas y sociales y a crear más armonía en ellas.

CAPÍTULO 7

MARTE

la hoguera

Marte representa el poder de la voluntad y la fuerza de la acción. Saber dónde cae Marte en la carta astral te ayuda a trabajar con tus dones para lograr tus objetivos y sueños y te permite saber qué escollos son los que más pueden perturbar tu capacidad de actuar y hacer. La ubicación de Marte, a veces denominado «el planeta de la ira», afecta a tu asertividad, tu expresión de la ira, tus impulsos atléticos y las expresiones más yang (masculinas) de tu sexualidad.

CAPÍTULO 8

JÚPITER

el lago en la cumbre de la montaña

Júpiter representa la expansión, el crecimiento y el éxito. También es un símbolo de generosidad, honor, abundancia, orgullo y optimismo. Su ubicación en la carta astral dice mucho sobre cómo expresas –o cómo te excedes o te limitas al expresar– en tu vida estas cualidades.

CAPÍTULO 9

SATURNO

la montaña

Saturno representa la estructura, el tiempo y la tradición. Equilibra la energía expansiva de Júpiter con la limitación y el realismo necesarios. La ubicación de Saturno en signos habla no solo de cómo se pone orden en el caos, sino también de cómo te oprimen los límites. Saturno tiene mala fama: a veces se lo simboliza como un esqueleto, lo que hace que tus pensamientos se dirijan hacia la mortalidad y la inevitabilidad de la muerte. Pero sin un esqueleto, no serías más que un montón de carne y vísceras. Necesitas ese esqueleto para mantenerte erguido, caminar y hacer todo lo que haces, del mismo modo en que necesitas la estructura de Saturno para manifestarte, mantenerte con los pies en la tierra, persistir y esforzarte.

CAPÍTULO 10

QUIRÓN

el árbol nudoso

Quirón representa el arquetipo del sanador herido. En la carta natal, la ubicación del signo de Quirón sugiere qué partes de ti mismo puedes experimentar como más heridas y necesitadas de curación y cómo podrías utilizar tus heridas para ayudar y curar a los demás.

CAPÍTULO 11

URANO

el rayo

El cambio, la rebelión y la revolución son uranianos. Este arquetipo es el portador de sorpresas, «momentos eureka» y despertares repentinos y cataclísmicos. Hace imposible el mantenimiento del *statu quo* y trae la liberación de lo que oprime. La ubicación de Urano en un determinado signo describe cómo es más probable que seas consciente de las sorpresas, los cambios y los «momentos eureka», o bien (como suele ocurrir cuando no haces honor a la energía de Urano en tu carta astral) cómo aumenta la probabilidad de que esos momentos se produzcan cuando menos lo esperas.

CAPÍTULO 12

NEPTUNO

la ola

Neptuno representa la trascendencia y la fusión de la consciencia, la imaginación, el mundo de los espíritus, lo místico: el espacio previo al nacimiento y el posterior a la muerte, el espacio entre los mundos. El signo asociado con Neptuno en tu carta afecta no solo a tus sueños, sino también a la profundidad de tus sentimientos y tu empatía. Puede ayudarte a entender cualquier tendencia que tengas a disociarte o a no estar despierto y totalmente presente en este mundo, así como tu capacidad para abrazar los misterios del universo.

CAPÍTULO 13

PLUTÓN

el volcán

El arquetipo de Plutón representa la energía primordial y la transformación profunda. Su ubicación en tu carta te ayuda a comprender tus impulsos de profundizar tanto como un ser humano puede hacerlo; de ser sincero, sin importar las consecuencias; de sumergirte de lleno en los misterios del sexo, el nacimiento y la muerte. Esta comprensión te ayudará a controlar los impulsos del odio, la avaricia, los celos y la lujuria que todo el mundo tiene porque hay una ubicación de Plutón en cada carta, y a canalizar esos impulsos hacia la creatividad y hacia el tipo de transformación que es beneficiosa a largo plazo (aunque a corto plazo resulte difícil y perturbadora).

EPÍLOGO

¿Qué hacemos ahora?

AGRADECIMIENTOS

SOBRE LA AUTORA

PREFACIO

Cómo utilizar este libro

Tienes en tus manos una de las herramientas más poderosas para entenderte a ti mismo y a otros seres humanos. En las siguientes páginas, tendrás acceso al ADN del cosmos y al mapa sagrado de la psique.

Estás recibiendo un magnífico regalo, y esto conlleva una responsabilidad ética. Los conocimientos que transmite esta obra te aportan lo necesario para transformar radicalmente tu relación contigo mismo y con los demás: una visión diáfana de lo que te mueve y de lo que motiva realmente al ser humano. Esta es la manera más rápida de desarrollar una empatía duradera y de renunciar a los juicios que crean una separación entre las personas.

La sabiduría que hallarás en estas páginas puede, como sucede con cualquier fuerza cósmica, ser utilizada de forma negativa por quienes albergan malas intenciones. El hecho de que este libro haya llegado a tus manos significa que estás preparado para experimentar un rápido crecimiento y convertirte en una luz para quienes deseen unirse a ti en esa senda vital. El conocimiento que te presento aquí puede aprovecharse durante toda una vida; cuanto más seriamente te comprometas con el material y realices las prácticas, más sabiduría recibirás.

Al comprometerte con la integridad de estos mensajes devocionales y realizar las prácticas, hechas a tu medida, que los personalizan, notarás un enorme aumento del apoyo cósmico. Podrás sentir y percibir cómo crece tu conexión con lo divino.

Las historias personales que encontrarás en estas páginas (se han modificado los nombres y detalles específicos para proteger la privacidad) revelan cómo todos tenemos la capacidad de evolucionar a cualquier edad y de cambiar y actualizar radicalmente nuestros sistemas operativos psicológicos y espirituales. Utilizado correctamente, este libro tiene el potencial de ofrecerte un crecimiento ilimitado. Esto es lo que necesitas para emplear este potente conocimiento:

1. Imprime tu carta astral con todos los planetas, Quirón y tu signo ascendente. Para crear las cartas puedes utilizar aplicaciones *online* gratuitas como Time Passages o Co-Star o la web astro.com. Introduce tu fecha, hora y lugar de nacimiento (si desconoces tu hora de nacimiento, pon las doce de la noche; tu signo ascendente será inexacto, y puede que tu signo lunar también lo sea, pero el resto será correcto). Si deseas

adquirir un informe más completo y detallado sobre tus planetas para utilizarlo con este libro, envía un correo electrónico a useyourplanetswisely@gmail.com, y la doctora Jennifer Freed te responderá en el plazo de veinticuatro horas.

2. Una vez que tengas tu carta con tu signo ascendente y con la ubicación de todos los planetas en el momento de tu nacimiento, haz una lista. Por ejemplo: Sol en Géminis, Luna en Tauro, Mercurio en Géminis, etc. La mayoría de los sitios que generan cartas astrales también ofrecen descripciones generales del significado de la ubicación de los signos de tus planetas; puedes revisarlas como punto de partida si lo deseas.

LAS REGLAS DEL JUEGO

Cuando tengas tu impresión y tus notas generales a mano, revisa estas reglas básicas:

1. Utiliza este libro cuando dispongas de un tiempo para concentrarte sin distracciones, en el que no solo puedas leer la información, sino también *sentir* con intensidad lo que te cuento. Busca un lugar especial para leer donde tu atención espiritual se vea reforzada.
2. Lee únicamente lo que te llame la atención en ese momento. Hazlo despacio y en pequeños fragmentos. Es como una comida suculenta que hay que digerir bien.
3. Al analizar los niveles de aplicación primitivo, adaptativo y evolutivo, haz *solamente* tu *propio* inventario. Eres la única persona a la que puedes cambiar; solo hay poder en el trabajo sobre ti mismo. ¡Céntrate en *tu camino* de crecimiento!
4. Si decides mirar los planetas de otros, utiliza la información que encuentres solo para animarlos y mostrarles tu aprecio. Ellos son los únicos que pueden o deben usar este material para hacer un inventario crítico o comentar su propio nivel de aplicación.
5. Habla y escucha con el corazón. El único verdadero propósito espiritual que nos une a todos es el amor. Empieza por quererte a ti mismo a partir de ahora.
6. Realiza las prácticas. Como cualquier disciplina, esta te dará únicamente lo que tú pongas en ella. Incluso si te limitas a un solo capítulo al mes y *haces* a conciencia los ejercicios, obtendrás muchos más beneficios que si te apresuras a leer el libro sin más. Dado que la astrología psicológica revela constantemente matices y destellos de conocimiento a medida que

progresas y aprendes, podrás profundizar en cualquier capítulo una y otra vez durante toda tu vida.

Este último punto merece un poco más de explicación. Al realizar las prácticas con otros que también estén leyendo este libro, ampliarás tu aprendizaje individual y crearás una comunidad. Serás parte activa de la construcción de una red de aliados conscientes mientras te esfuerzas en alcanzar la realización y la expresión más plena y brillante de tu ser. Y, al mismo tiempo, tendrás la oportunidad de ayudar a otros. De esta forma comenzamos a construir una comunidad basada en la autoaceptación, la autorrealización y la responsabilidad con un alcance que va más allá de nuestros objetivos egoístas. Así empezamos a sanar las heridas que surgieron al dedicarnos a satisfacer nuestros propios intereses individuales, olvidando que los dones más auténticos y duraderos que podemos poseer son los que descubrimos y cultivamos como comunidad.

INTRODUCCIÓN

La astrología psicológica: una ciencia antigua para la era moderna

Si te consideras solo un virgo, un piscis o un capricornio, prepárate para multiplicar tu autoconocimiento exponencialmente mientras te guío a una profunda comprensión de la ubicación de los principales arquetipos cósmicos en tu carta astral. Tu carta revela al menos *diez veces* más sobre ti de lo que crees. Y aunque algunas de estas nuevas percepciones que vas a conocer aquí sean ecos de tu signo solar, otras probablemente reflejen facetas que constituyen desviaciones radicales de ese signo. En otras palabras, si solo conoces tu signo solar, no has hecho más que empezar a comprender tu carta astral. Los conocimientos que encontrarás aquí te proporcionarán una imagen mucho más completa de tu esquema psicológico y emocional.

Este libro es para todo el que desee conocerse mejor a sí mismo, construir relaciones más sanas y disfrutar de una mayor felicidad y plenitud en comunidad. No es exclusivamente para los aficionados a la astrología que ya tienen algunos conocimientos; también es para los escépticos.

¿POR QUÉ DEBERÍA INTERESARME POR OTROS ASPECTOS APARTE DE MI SIGNO SOLAR?

La típica columna del horóscopo diario que aparece en los periódicos ofrece un esbozo de tu signo solar, que es el signo que se encontraba en el cielo sobre tu lugar de nacimiento el día en que viniste al mundo. Otorgar una total credibilidad a esta imagen es como contemplar una sola fotografía de una persona y dar por hecho que ya sabes cómo es desde todos los ángulos, bajo todas las luces posibles y vestida con todas y cada una de las prendas que guarda en su armario, y que, por si fuera poco, la conoces en todos sus estados de ánimo. Es verdad que el signo solar nos revela una parte importante de la estructura del ser humano, pero es tan solo un factor más dentro de la totalidad del complejo y rico esquema de los planetas y los signos. Fíjate en los siguientes ejemplos:



El signo solar de Pip es Virgo. Esta posición astral suele describir a una persona que sobresale en la diligencia, el perfeccionismo y el servicio. Todo esto es cierto en el caso de Pip, pero lo que *no sabrías* al ver su signo solar es que tiene su Luna en Cáncer, que es una de las configuraciones más sensibles, necesitadas, dependientes y emocionales que se pueden tener. Su signo ascendente es Libra, lo que le confiere la capacidad de ser extremadamente atractiva y encantadora y de utilizar la diplomacia para abrir todas las puertas. Su Marte está en Leo, y esto la hace destacar en las artes escénicas como una figura llena de expresividad en el cine y el teatro.



Claire tiene el Sol en Capricornio, una posición conocida por su fiabilidad, seriedad, ambición y solidez. ¡Lo que no se dice de Claire es que su ascendente en Acuario la convierte en una mujer que derrocha simpatía con todos y que puede lucir vestidos muy extravagantes! Además, Claire tiene Marte y Saturno en Sagitario; esto la convierte en una gran maestra de la alegría, una persona con una tremenda capacidad para disfrutar de la vida sin dejar por ello de ser disciplinada.

Imagina que toda tu personalidad es un móvil, de los que se cuelgan del techo, compuesto por muchas piezas. Una sola pieza de esta estructura no describe la totalidad de lo que eres, y todas pueden ser muy diferentes entre sí. Reconocer y honrar esas piezas es fundamental para coordinarlas y lograr que funcionen juntas como un todo vibrante.

FUSIÓN DE ASTROLOGÍA, PSICOLOGÍA Y APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

Llevo más de treinta años practicando y enseñando la astrología psicológica. Desde que descubrí la astrología en los años setenta, me han cautivado su sabiduría y su poder. En cuanto empecé a leer sobre esta disciplina y a aprender de mi maestro, el doctor Richard Tarnas,¹ supe que había encontrado lo que llegaría a ser una pasión para toda la vida. Aprendí a elaborar cartas astrales sin ordenador (una hazaña nada desdeñable, pero así es como teníamos que hacerlo entonces, antes de que los programas informáticos simplificaran y facilitaran el proceso). Leí todo lo que cayó en mis manos y, en cuanto sentí que estaba lo suficientemente preparada, comencé a hacer lecturas. Al cabo de todos estos años, sigo pensando que la astrología no tiene rival como sistema integral para entender a los seres humanos individuales en el contexto de un universo inteligente.

Llevo otros tantos años estudiando y practicando la psicología profunda, que con su enfoque en la experiencia subjetiva y personal, el poder de la historia y la mitología, y el inconsciente colectivo encaja bien con la astrología. He tenido el extraordinario privilegio de dedicar mi vida profesional a la práctica de la psicología y la psicoterapia con individuos, parejas y grupos, además de trabajar como profesora de Psicología en el Pacifica Graduate Institute y en la Antioch University y como educadora socioemocional a través de AHA!, la organización que ayudé a fundar (www.ahasb.org).

¿En qué consiste la *astrología psicológica*? Se trata de una práctica dinámica y poco conocida que, a lo largo de su hilo conductor, combina la psicología profunda y la astrología: ambas disciplinas tratan de comprender nuestros potenciales y desafíos, y de avanzar, a través del autoconocimiento y la práctica, hacia formas más constructivas de ser y relacionarse.

¿Quién soy en realidad? ¿Qué he venido a hacer aquí? ¿Cómo puedo desarrollar mi potencial? ¿En qué áreas soy más débil y cómo podría fortalecerlas? ¿Qué puedo hacer para cuidarme mejor? ¿Cómo conseguiré resolver mis problemas más acuciantes? ¿Qué relaciones he de cultivar? ¿Cuáles son mis necesidades y qué es lo más importante que puedo dar a los demás? ¿Cuál podría ser mi mayor contribución o legado? Un buen terapeuta te ayudaría a responder a estas preguntas; y lo mismo haría un buen astrólogo. Tengo la suerte de comprender en profundidad ambas disciplinas, y he obtenido muy buenos resultados al combinarlas en mi trabajo a nivel individual y grupal. Mi formación en psicoterapia me proporciona una rica comprensión de las formas en que el material biográfico y emocional puede interferir en la visión astrológica del momento presente o apoyarla. Un objetivo importante de la exploración psicológica es la integración de todas las partes del yo, incluidas las que han sido rechazadas, ignoradas o reprimidas. Todos las tenemos. Al identificar los patrones, creencias y necesidades que aparecen en la carta astral, volvemos consciente lo *inconsciente*. A medida que sacamos a la luz todas estas partes, las vemos como lo que son y las aceptamos e integramos; así llegamos a ser más felices, más completos y más *nosotros mismos*. Comprendemos mejor dónde y cómo encajamos en el seno de nuestras relaciones íntimas, nuestra comunidad y nuestra cultura. Mi enfoque como psicoterapeuta y astróloga siempre se ha centrado en identificar los puntos fuertes y trabajar con ellos, en lugar de patologizar y diagnosticar; este enfoque psicológico positivo es lo que caracteriza el contenido de esta obra.

¿Y qué hay del aprendizaje socioemocional? ¿Qué es y dónde encaja en el panorama de lo que estoy ofreciendo aquí?

El aprendizaje socioemocional se centra en denominar y gestionar nuestras emociones, retrasar la gratificación y desplegar coraje y osadía a la hora de luchar por nuestros objetivos, así como en aprender a solucionar los conflictos y pedir ayuda cuando sea necesario. Por muy bien que nos conozcamos, necesitamos práctica y consciencia para expresar y gestionar bien nuestras emociones, empatizar, cuidarnos, aprender a escuchar, comunicarnos eficazmente y solucionar los problemas de las relaciones. Sin esto, sería demasiado fácil utilizar el esquema arquetípico de nuestra carta astral como justificación de un mal comportamiento («No quería gritarte, pero ¿cómo iba a evitarlo con tres planetas en Aries?») en lugar de emplearlo como una guía para aprender a relacionarnos bien y a servir a los demás. Es fácil caer en la tentación de encerrarse en uno mismo en vez de conectar estrechamente con otros. Y una vez que empezamos a adquirir un conocimiento práctico de la astrología, también resulta tentador utilizar las cartas astrales *de los demás* para hacer suposiciones sobre lo que son o no son capaces de hacer o sobre si merece la pena el esfuerzo para conectar en profundidad con ellos.

Casi todos los libros de autoayuda se centran en *tus* deseos, en crear *tu* riqueza, en desarrollar *tu* potencial, en perseguir *tus* sueños, en convertirte en un individualista feroz que va a *su* aire. En un mundo en el que la mayoría de la gente está acostumbrada a centrarse en lo que quiere –la música que le gusta, el canal de noticias que apoya su ideología, la ropa que expresa su personalidad–, perfeccionar la propia identidad y luchar por los logros personales se consideran los objetivos más elevados.

Sin embargo, la idea de que prosperamos más cuando nos responsabilizamos y dependemos solo de nosotros mismos nos ha llenado de tristeza y desconexión. Y la desconexión y la soledad nos están matando literalmente: se ha demostrado que la soledad, que es una epidemia en la sociedad occidental, es más peligrosa para nuestra salud que ser obeso o fumar quince cigarrillos al día.

Este libro nos ayuda a iniciar el camino de vuelta desde un estado de alienación a otro en el que vivir nuestros propios dones y talentos no consiste únicamente en elevarnos a nosotros mismos, sino también en crear conexión y fortaleza para todos. El aprendizaje socioemocional trata, en última instancia, de cómo nos relacionamos con otros, y por eso es una parte esencial del trabajo de este libro. Esta idea me parece tan importante que, junto con mi compañera Rendy Freedman, MFT, terapeuta y educadora, empecé a impartir el aprendizaje socioemocional a adolescentes, familias y educadores a través de AHA!, una organización sin ánimo de lucro que fundamos juntas en 1999. Desde entonces, el personal de AHA! de facilitadores cualificados, todos ellos formados y supervisados por Rendy y por mí, ha

educado a más de veinte mil personas en institutos, programas extraescolares (después de la escuela y en verano) y grupos de padres, y ha formado a educadores y administradores en colegios del sur de California y a través de conferencias en todo Estados Unidos.

Las piezas sociales y emocionales son absolutamente necesarias para hacer el mejor uso posible de la información que se encuentra en una carta astral. Aunque la carta trata de *ti*, también nos habla del lugar que ocupas dentro del gran entramado general. Pese a que, indudablemente, la autocomprensión psicológica y astrológica y el dominio socioemocional *te* harán más feliz y *te* darán más de lo que quieres y necesitas, también son vitales para hacer de ti una parte efectiva en la construcción de un mundo mejor para todos.

Una vez que cualquiera de nosotros profundiza lo suficiente en su propia naturaleza arquetípica y su conexión con los temas universales, se vuelve más receptivo a ayudar a otros a encontrar su camino. Descubre que nos parecemos en aspectos que no tienen nada que ver con las preocupaciones de nuestro pequeño ego. Se vuelve más tolerante con las diferencias entre las personas. Al entender nuestras posiciones planetarias, vemos claramente cómo podemos ser útiles e importantes para quienes nos rodean. Para esto necesitamos habilidades sociales y emocionales.

No venimos al mundo sabiendo cómo relacionarnos o cómo sentir y expresar las emociones de una forma sana. Aprendemos de lo que vemos: de nuestros padres, de nuestra cultura, de los medios de comunicación. Y la mayoría estaría de acuerdo en que *abundan* los malos ejemplos sociales y emocionales. A casi todo el mundo le vendría bien la educación socioemocional y su práctica continuada para mejorar estas aptitudes: un aprendizaje práctico sobre cómo ser un ser humano eficaz, empático, digno de confianza, capaz de crecer, emocionalmente sano, creativo, colaborador y conectado. La investigación educativa y psicológica moderna apoya firmemente esta iniciativa, y los lugares de trabajo y los centros educativos de todo el país están implementando procesos y programas para promover la inteligencia socioemocional. Las prácticas de este libro están pensadas para fortalecer directamente tus habilidades sociales y emocionales.

En mi trabajo con miles de clientes, he visto cómo este enfoque de combinar la astrología, la psicología y el aprendizaje socioemocional tiene un impacto que no se da con ninguna de estas disciplinas por separado. Cualquiera de estas tres áreas de estudio y práctica por separado puede ser de gran ayuda para quienes quieran evolucionar y estén dispuestos a hacerlo. Pero si se juntan las tres, se crea una alquimia increíble: quienes lo hacen llegan a entender cómo funcionan por dentro, a ver tanto su singularidad como sus puntos en común con los demás y a romper los

hábitos destructivos del diálogo interno y de las relaciones. Alcanzan un nivel de autorrealización y una profunda alegría y satisfacción que irradian desde quienes realmente son. Mis clientes aprenden a confiar en que existe un plan divino que los guía, en que vienen al mundo con un propósito y en que tanto sus luces como sus sombras son bienvenidas, lo mismo en sus vidas psicológicas que en sus relaciones.

1 N. de la A.: Richard Tarnas es el director fundador del programa de posgrado en filosofía, cosmología y consciencia del California Institute of Integral Studies ('instituto de estudios integrales de California'), en San Francisco. Tras recibir una educación jesuítica tradicional en su estado natal, Míchigan, se graduó con honores en la Universidad de Harvard; luego pasó diez años viviendo y trabajando en el Instituto Esalen de Big Sur, California. Allí estudió con personalidades como Stanislav Grof, Joseph Campbell, Gregory Bateson, Huston Smith y James Hillman. Con el tiempo se convirtió en director de programas y educación de Esalen. Es doctor en Psicología por el Instituto Saybrook. Escribió *La pasión de la mente occidental*, una historia narrativa del pensamiento occidental que con frecuencia se utiliza como libro de texto universitario, y *Cosmos y Psique. Indicios para una nueva visión del mundo*, un libro sobre el descubrimiento de la astrología y su profundización en ella. Forma parte de la junta directiva del Instituto C. G. Jung de San Francisco y sigue dando clases y conferencias en el California Institute of Integral Studies y en otros lugares de Estados Unidos y el extranjero.

The image features a series of overlapping, curved grey lines that create a sense of movement and depth. Several solid grey circles of varying sizes are placed at various points along these lines, some acting as focal points or markers. The overall aesthetic is clean, modern, and minimalist.

1

BIENVENIDO al
NUEVO PARADIGMA
de la **ASTROLOGÍA**
PSICOLÓGICA

Este universo no está
fuera de ti.
Mira dentro de ti;
todo lo que quieres,
ya lo eres.

RUMI