

A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?

Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos

Psicoterapia Transpersonal

Generalmente, cuando oímos la palabra “psicología”, no la asociamos con nada espiritual, sino con la mente y el comportamiento. Ésta es la imagen que la cultura occidental ha querido transmitirnos tanto de ella como de nosotros mismos como seres psicológicos. Esto refleja muy bien el modelo científico que subyace detrás del nuestro sistema educativo, que refleja muy bien el tipo de cultura que ha generado ese sistema educativo, y que a su vez refleja muy bien el nivel de consciencia de la población que ha generado nuestra cultura.

Sin embargo, un grupo minoritario de psicólogos, allá por los años 60 en California, decepcionados con el reduccionismo al que había sometido la psicología a la comprensión del ser humano limitándolo a su aspecto bio-psico-social, decidió defender la rechazada dimensión espiritual como constituyente fundamental y esencial de la psique humana. Algo que todas las escuelas anteriores habían despreciado. Surge así la psicología transpersonal y su correspondiente psicoterapia, con el nombre de “cuarta fuerza”, para diferenciarla de la primera (el conductismo y posterior psicología cognitiva), la segunda (el psicoanálisis) y la tercera (la psicología humanista).

Esta psicología es desconocida en las facultades de psicología de casi todo el mundo, lo que significa que el psicólogo común la ignora y por lo tanto está prescindiendo en su trabajo y privando a su paciente sin darse cuenta, de un constituyente humano esencial para la recuperación total. Sin embargo, el psicólogo transpersonal se define entre otras cosas, porque conoce todas las corrientes de psicología y psicoterapia actuales, sobre todo las que no le enseñaron en la universidad. ¿Por qué?, porque esta psicología surge como resultado de una evolución que integra y trasciende las psicologías y psicoterapias precedentes.

Como dice Manuel Almendro (1994, 2004): “la psicología transpersonal es una psicología que nunca termina de definirse”. Sin embargo hay un común acuerdo sobre la experiencia transpersonal (Walsh y Vaughan, 1994; Daniels, 2008): “*Aquella en la que la sensación de identidad (yo) se expande más allá (trans) del individuo (personal-ego) y llega a abarcar aspectos de la humanidad, la vida, el psiquismo y el cosmos que anteriormente eran experimentados como ajenos*”. De este modo, la psicología transpersonal consiste en el estudio psicológico de los estados de consciencia transpersonales. Y su psicoterapia, sería la herramienta con la que se tratarían los problemas derivados de tales estados de consciencia, así como del crecimiento personal y evolución consciente que lleva a ellos, pues aunque tales estados significan la máxima plenitud, el camino a ella no está libre de obstáculos y dificultades.

El estadio final (transpersonal) del desarrollo humano, según esta psicología, sería la fusión con el TODO, la identificación con la no-dualidad de la existencia. Esto se puede representar muy bien asemejando nuestra psique con un iceberg (Martínez Lozano, 2009):

El iceberg (nuestra psique) asoma una mínima parte de él (nuestra parte consciente), quedando el resto sumergido (nuestra parte inconsciente). Está separado del océano (nos sentimos seres diferenciados con los demás seres), aunque en realidad las moléculas de agua del iceberg son iguales a las que componen el océano. Cuando el iceberg flotando se acerca a corrientes más calientes, se derrite (ruptura del ego) y se funde con el agua (sentimiento de unidad). En ese momento, si quisiéramos encontrar la molécula de agua perteneciente al iceberg, sería completamente imposible, porque iceberg y océano ya no son dos partes diferenciadas (dualidad), sino un TODO indiferenciado (no-dualidad). Aunque en principio el iceberg parecía algo diferente al océano, en realidad nunca lo fue, pues su esencia era la misma que la del océano al que pertenecía. Nunca estuvo separado de él, más bien siempre fue una parte de él, con una forma individualizada.

Cuando despertamos a esta no-dualidad, nuestra limitada sensación personal de identidad, se expande y se identifica con todo lo que le rodea, sabiéndose UNO con TODO. Esta sería la pura consciencia transpersonal, el máximo nivel en una escala de menor a mayor transpersonalidad.

Aunque esta psicología y psicoterapia pueda parecer nueva, en realidad es la más antigua de todas, pues hunde sus raíces en las tradiciones espirituales de todos los tiempos, incluido el animismo y chamanismo. No

obstante, no hay que confundir transpersonal, con lo puramente espiritual y/o religioso, aunque están íntimamente relacionadas y a menudo se suele referir a la psicología transpersonal como una psicología espiritual. Una característica más acertada para definirla sería la de su investigación por la trascendencia del ego. De ello se han encargado los principales teóricos de esta disciplina, generando unos modelos de la psique para entenderla de una forma más holística, integrando los modelos de las psicologías precedentes:

Abraham Maslow: Encontró que las personas autorrealizadas veían transformados sus valores y objetivos personales hacia unos de alcance universal como la verdad, la bondad, la belleza, la unidad, la perfección, la justicia, el amor... Pasando su motivación de estar centrada en sus propios intereses (egoicos) a estarlo en los intereses del “todo” que les rodea. Así, la persona se acaba identificando cada vez más con el mundo, y menos consigo misma, diluyéndose la distinción entre el yo y el no-yo.

Carl G. Jung: Su teoría transpersonal está basada en los conceptos de arquetipo y de inconsciente colectivo. Éstos son pautas universales de experiencia, que se encuentran por encima de la persona, es decir, de su nivel mental individual. Jung propuso una teoría del desarrollo dividida en dos fases: una que comprendería la primera mitad de la vida donde la persona se adapta al mundo exterior, y otra que abarcaría la segunda mitad de la vida donde el individuo se adaptaría al mundo interior. En la primera fase se daría el desarrollo físico, intelectual, social y la creación del ego y la personalidad. Y en la segunda la persona se encontraría con realidades arquetípicas en el camino hacia su individuación (autorrealización del Self). En este camino, deberá pasar por el arquetipo de la “sombra”, que representa aquellos rasgos inaceptables, desagradables e inconscientes que contradicen la imagen consciente que la persona tiene de sí misma.

Roberto Assagioli: Su modelo de la psique diferencia tres estratos del consciente:

-Inconsciente inferior: energías afectivas, sentimentales y sexuales sublimadas, represiones, pasiones, impulsos e instintos suprimidos...

-Campo de consciencia: aquí se encuentra el yo-consciente de uno mismo, la personalidad, el reflejo del yo superior...

-Inconsciente superior: intuición, valores elevados, funciones psíquicas superiores, estados de concentración máxima, iluminación y éxtasis... Aquí se encontraría el yo-superior, el yo-verdadero que junto con el yo-consciente hacen uno.

Existirían pues dos tipos de desarrollo, el que formaría al yo-consciente (psicosíntesis personal) y el que transformaría éste, en yo-supraconsciente (psicosíntesis transpersonal).

Stanislav Grof: Proveniente de su experiencia clínica, elaboró su modelo a partir de sus hallazgos en la administración terapéutica de LSD a enfermos psiquiátricos, y su posterior uso de la Respiración Holotrópica. Encontró que tales experiencias proporcionaban a los pacientes similares vivencias sensoriales, emocionales, traumas pasados revividos, episodios de muerte-renacimiento, experiencias extáticas, místicas y fenómenos que trascienden el ego. Su gran aportación fue la ampliación del inconsciente, incluyendo el dominio perinatal (experiencias intrauterinas y del nacimiento) y transpersonal, al ya conocido biográfico. Para Grof la consciencia transpersonal es algo que no depende de nosotros, ni de nada físico, pues es infinita y trasciende los límites del espacio y tiempo.

Ken Wilber: Basado en la filosofía perenne, postula que existe un fundamento último (consciencia, espíritu, dios) que se manifiesta en la materia y evoluciona a través de un espectro de la consciencia, hasta llegar a realizarse completamente. En el ser humano, tal desarrollo pasaría por una secuencia de “fulcros” o fases donde la sensación de identidad personal iría expandiéndose hasta llegar a la no-dualidad o fusión con el todo, transitando los estadios pre-personales, personales y finalmente transpersonales. Las patologías psicológicas que un individuo pueda tener a lo largo de su vida, estarán asociadas a cada una de esas etapas del desarrollo. Y en función del nivel de consciencia que presenta la persona en cada una de las etapas, le correspondería un tipo de tratamiento o terapia.

Michael Washburn: Toma la perspectiva psicoanalítica, de desarrollo del ego y junguiana, además de numerosos casos clínicos para elaborar su teoría. Ésta se compone de dos elementos básicos: el ego y el núcleo no egoico. Según este autor, la base del psiquismo estaría compuesta por un Fundamento Dinámico (núcleo no egoico) con potencialidades preegoicas y transegoicas. Nuestro desarrollo evolutivo desde el nacimiento se ve marcado por la emergencia del ego (personalidad o mente), que reprimirá al núcleo no egoico (ser esencial). El desarrollo transpersonal significaría la reconexión e integración del ego con el núcleo no egoico. Para llegar a esto, hará falta sumergirse en la oscuridad del inconsciente, donde nos encontraremos con experiencias aterradoras y negativas

como la angustia, el absurdo, la culpa, la extrañeza, la paranoia, etc (lo que se llama regresión al servicio de la trascendencia) que una vez aceptadas conducirán al estadio transegoico, caracterizado por experiencias numinosas, de éxtasis espiritual, amor universal, integración con los demás seres, el cuerpo y la naturaleza (este estadio toma el nombre de regeneración en el espíritu). Este proceso y evolución transpersonal seguiría un desarrollo en espiral donde el ego debe regresar a las profundidades del inconsciente antes de llegar a la regeneración espiritual.

Jorge Ferrer: Teórico transpersonal español, considera que el verdadero desarrollo transpersonal sólo es posible superando el egocentrismo y el narcisismo espiritual inicial. Su visión del fenómeno transpersonal se entiende como un *evento participativo multilocal*, es decir que la emergencia del ser transpersonal ocurre no sólo en el locus intrasubjetivo de un individuo, sino también en una relación, una comunidad, una identidad colectiva y un lugar. Rechaza por completo que los fenómenos transpersonales o espirituales sean esencialmente experiencias interiores humanas. Cuando el ser transpersonal emerge, no cambia tanto nuestra experiencia del mundo, sino que nuestra experiencia-y-el-mundo se transforman co-creativamente de forma mutua.

La mayoría de las terapias se focalizan en resolver los conflictos del paciente y proporcionarle recursos que le hagan sentirse en control de su propia vida. Sin embargo, el enfoque transpersonal entiende que la terapia es un elemento intrínseco al proceso de crecimiento personal, o dicho con otras palabras: “crecer duele”, y puede dolernos bien porque algo quiere crecer en nosotros y no le dejamos, o bien porque creamos un dolor bienintencionadamente porque queremos crecer. Desde esta perspectiva, los problemas no son entendidos como tal, sino como oportunidades bloqueadas de crecimiento que forman parte del proceso evolutivo del individuo. Por eso existen dos perfiles para este tipo de terapia:

- A) la de quien no tiene ningún problema importante, pero siente una necesidad de evolucionar espiritualmente
- B) la de quien sí lo tiene y quiere resolverlo de una forma transpersonal

En cualquier caso, ambos abordajes desde la visión transpersonal se dirigirán hacia un mismo objetivo: “*la trascendencia del ego, integrándolo, sin anularlo*”. Para este cometido, el terapeuta transpersonal no ofrecerá soluciones dadas, sino que acompañará al paciente a un lado en su camino hacia el conocimiento. En este camino, el paciente o la persona que acude a un profesional transpersonal, se encontrará inevitablemente y necesariamente con el trabajo con su *sombra*. La *sombra* es aquella parte de nosotros mismos que hemos reprimido, negado, disociado, enajenado y empujado a nuestro inconsciente, porque conscientemente no la podíamos tolerar. En el descubrimiento del ser profundo que conlleva un trabajo transpersonal, es imprescindible descubrir esta parte oculta, comprenderla y reapropiarse de ella integrándola en nuestra vida. Sólo así será posible el progreso en la expansión de nuestra consciencia y el encuentro con nuestro verdadero yo. Desgraciadamente este trabajo con la sombra queda olvidado en varias corrientes terapéuticas y prácticas espirituales, lo cual impide un auténtico crecimiento firme y sólido, ya que ignorándola no eliminamos su presencia, que aparecerá en cualquier momento en forma de obsesión, miedo, ansiedad, neurosis o sufrimiento de cualquier tipo.

El abanico transpersonal es amplísimo, en cuanto que abarca todo fenómeno que se encuentra más allá de la comprensión racional. Éste incluye experiencias tan dispares como: experiencias cumbre (extáticas); estados modificados de consciencia; experiencias enteogénicas y/o chamánicas; acción empática, solidaria, compasiva y altruista en el mundo; experiencias cercanas a la muerte; regresiones a vidas pasadas; trabajo con la muerte y la enfermedad terminal; hipnosis; experiencias de renacimiento, despertar e iluminación (satori); experiencias religiosas y/o espirituales; meditación y mindfulness; encuentros con la naturaleza; experiencias de silencio y vacuidad; comprensión súbita (insight); búsqueda del sentido de la vida; interés por el conocimiento de la verdad última; delimitación entre locura y sabiduría; fusión atómica y cósmica; hermandad y amor universal; realización personal; aceptación profunda de la realidad; la no-acción; interpretación onírica; sincronicidades; sanación espiritual; motivaciones superiores; valores elevados; entrega personal por una causa importante para la humanidad, estados óptimos de salud psicológica, elevados estadios del potencial humano... etc. Cabrían muchas otras experiencias dentro del abanico transpersonal, pero todas ellas, y todo trabajo transpersonal aboca a un mismo fin: el despertar a la esencia verdadera del ser que somos y que es la existencia, más allá de nuestra mente (ego), nuestra fisonomía y nuestro entorno social y ambiental. Algo que en su gradiente máximo culmina con la experiencia de plenitud, armonía y unidad con el todo inabarcable.

Por otro lado, algunos de los problemas psicológicos para los que la terapia transpersonal se muestra efectiva son: conflictos de pareja y/o familiares, insuficiente autoestima, desorientación en la vida, confusión de identidad, emergencias espirituales, inflación o desvalorización del ego, dificultades en el entorno laboral y/o con las

relaciones sociales y/o amistosas, crisis existenciales, enfermedad amenazante de la vida, enfermedad terminal, experiencias místicas o extáticas no integradas, conocimiento interior y crecimiento personal, búsqueda de la verdad y la autenticidad, dificultades con el amor, problemas espirituales y/o religiosos, dificultades en la consecución de una práctica espiritual, duelo por la pérdida de un ser querido, dificultades para aceptar, imposibilidad para desapegarse... etc. Es decir, todos aquellos conflictos que tienen que ver con la dimensión espiritual y la trascendencia del ego personal. Ahora, ¿qué es espiritual y que no?, ¿qué es ego y que no?. Esto supondría entrar en un profundo debate que sobrepasa el objetivo de este artículo. Pero baste decir que la psicoterapia transpersonal no siempre es aplicable a todo tipo de personas, ni a todo tipo de circunstancias, quedando en la mano del terapeuta adiestrado el saberla aplicar en el momento oportuno, para el problema apropiado y con la persona adecuada.

Así pues, terapia transpersonal, conocimiento personal y crecimiento espiritual son sinónimos y no suponen ni un “lugar” al que arribar, ni un “estado” que conseguir, sino que consiste en una filosofía y una actitud que nos acompaña en cada momento de nuestro día a día. Por eso su ámbito de aplicación en clínica y en la vida cotidiana tiene un horizonte tan sumamente amplio.

De hecho, es requisito imprescindible que el terapeuta transpersonal haya recorrido previamente su propio proceso terapéutico, de conocimiento personal, y que posea experiencia suficiente en el camino de alguna práctica espiritual. Esta condición además, no solo es un requisito previo y paralelo a la formación como psicoterapeuta, sino que debe ser una constante personal a la vez que ejecuta su ejercicio profesional, ya que el estadio de consciencia del terapeuta transpersonal tiene un efecto profundo sobre la relación terapéutica.

El camino espiritual no sustituye al desarrollo psicológico, sino que es una prolongación de éste, donde las motivaciones personales dejan de estar dominadas por los propios intereses y pasan a confluir con los intereses de otros seres. La apertura transpersonal suele acompañarse de un sentimiento de libertad y una sensación de estar dirigido desde el fondo del ser en lugar de dominado por fuerzas ajenas a él.

Visión Integral

Ken Wilber, en su propio desarrollo personal y profesional, llegó a encontrar en el término “integral” una representación más ajustada, con la que nombrar a su enfoque teórico “OCON” de la evolución de la consciencia, que se representa en un mapa de coordenadas “X,Y” integrando cuadrantes, niveles, líneas, estados y tipos. En él intenta dar explicación al desarrollo y evolución del ser humano teniendo en cuenta sus realidades interior y exterior, individual y colectiva, interconectando múltiples disciplinas del saber como son la psicología, la biología, la espiritualidad, la sociología, las humanidades, las ciencias naturales, la antropología, la política, la economía, la salud física y la ecología entre otras, ofreciendo una explicación lo más abarcadora posible al mundo de hoy.

Hasta el momento, no ha surgido ninguna corriente de pensamiento más completa para explicar la vida, que la de éste autor, razón por la cual algunos le llaman “el Einstein de la consciencia”.

No hay que confundir este enfoque integral, con la psicoterapia de integración o integrativa, interesada en interrelacionar las diferentes terapias para el ejercicio de una psicología clínica más efectiva (Golfried, 1995; Lazarus, 1992).

Conclusión

Con este artículo se cierra la breve introducción al mundo de las psicoterapias que comenzamos en septiembre, cuyo objetivo ha sido el de ilustrar el “menú” con que contamos hoy al acercarnos al psicoterapeuta, y que es favorable conocer a priori. No obstante ya comentamos en ocasiones anteriores, los resultados que algunas investigaciones han expulsado al respecto de la eficacia en psicoterapia: “*lo que cura no es ni el marco teórico ni la técnica utilizada, sino los factores comunes entre terapias y la relación terapéutica que se establece entre paciente y profesional*” (Arkowitz, 1992; Beitman, 1992; Duncan, Miller, Wampold y Hubble, 2011; Frank y Frank, 1961; Garfield, 1980).

Todo sea para el bien del mundo y la humanidad.

Román Gonzalvo, psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid. Fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, con énfasis en psicoterapia transpersonal.

www.romangonzalvo.com