

## **La psicología transpersonal ¿Qué es?**

2010-03-26 07:00:32



La psicología transpersonal (y la práctica clínica que incluye este trabajo) es un enfoque terapéutico que apunta a que el ser humano alcance niveles óptimos de bienestar y salud psicológica, dando importancia a las modificaciones de los estados de conciencia, más allá de los límites del ego y la personalidad.

Conecta lo psicológico con lo espiritual, en la búsqueda de la auto-realización y la auto-trascendencia del hombre.

La autotrascendencia se puede definir como: “el estado de conciencia en donde el sentido de identidad se expande más allá de las definiciones ordinarias y autoimagen de la personalidad individual. Esto nos encamina hacia una óptima salud mental, ya que exploramos estados de desarrollo personal que se extienden más allá del ego individual, hasta incluir amplios aspectos del género humano, naturaleza o cosmos”

Esta corriente psicológica, surge en los años 60, como una alternativa de unificar e integrar los conocimientos de las psicologías tradicionales de occidente, con la sabiduría de los grandes maestros de oriente.

La Psicología Transpersonal no excluye a las corrientes psicológicas conocidas hasta entonces como: el conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista.

Estos modelos terapéuticos tenían como objetivo principal la adaptación del individuo a su medio ambiente. No admitían la posibilidad de un desarrollo psicológico más elevado (en especial las dos primeras que eran más reduccionistas)

Son los psicólogos humanistas quienes mejor abordaron las dimensiones de lo humano y lo relacionado a la salud a través de una mirada más entera del hombre.

Abraham Maslow, uno de los principales precursores humanistas, se interesó en aquéllas posibilidades que iban más allá de la autorrealización, donde el individuo trasciende los límites de la identidad y la experiencia. Dijo Maslow:

“...considero que la psicología humanista, la psicología de la tercera fuerza, es un movimiento de transición, una preparación para una cuarta psicología, superior a ella, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos, más que en las necesidades e intereses humanos. Una psicología que va más allá de la condición humana, de la identidad, de la auto-realización...”

Existieron otros factores en la cultura de esa época que favorecieron el surgimiento de la Psicología Transpersonal: muchas personas insatisfechas con el mundo externo material, comenzaron una búsqueda interior a través de diversos caminos y prácticas espirituales como la lectura de textos orientales, el yoga, la meditación, etc., lo que contribuyó a experimentar estados de conciencia muy diferentes a los habituales.

Luego vino un replanteo de los terapeutas más ortodoxos, y de todos aquellos que no pasaban por estas experiencias: comenzaron a entender que lo místico, lo raro, el éxtasis espiritual, lo que no existe porque no se puede demostrar, cobraba una importancia tal, que era el centro de la vida de una gran mayoría.

Así, la vivencia de estados superiores de conciencia, dejó de ser exclusividad del guru o maestro espiritual, aceptando que este “modo del ser” diferente, era una posibilidad que estaba al alcance de todo ser humano.

Hoy se observa una creciente derivación de pacientes por parte de médicos, psiquiatras y psicólogos, a los centros de práctica del yoga, la meditación y otras disciplinas afines, como un modo de complementar y acompañar el tratamiento físico o psicológico.

Dice Medard Boss: "...si nuestra ciencia de la salud mental ha de llegar a ser más efectiva, los psicoterapeutas tendrán que equilibrar su conocimiento de las técnicas y conceptos psicológicos con una disposición contemplativa."

Autores relevantes en la Psicología Transpersonal:

### **William James:**

Se interesó por el estudio de la voluntad libre y reconoció la existencia de un self espiritual, más interno, subjetivo y dinámico que el self material o social.

Tuvo sus propias experiencias místicas, y se interesó por los aspectos prácticos de la experiencia religiosa y la forma en que actuaba en la vida diaria.

### **Carl Gustav Jung:**

Tuvo valiosas aportaciones: sus estudios sobre los mitos, los sueños, los sistemas simbólicos (alquimia, tarot, astrología, I Ching); la idea de Inconsciente Colectivo. Su idea de los Arquetipos, quizá sea la contribución más relevante y sólida de Jung en este campo, por ser uno de los principales conceptos de lo Transpersonal.

### **Roberto Assagioli:**

Fue el primero en utilizar el término Transpersonal (1956) en el sentido que es actualmente aceptado: fue el creador de la Psicosisíntesis, siguiendo la línea marcada por Jung, pero ampliando sus conceptos, ya que diferenció el Inconsciente Superior (o Self Transpersonal) del Inconsciente Colectivo.

### **Abraham Maslow:**

Aunque no hizo ninguna aportación desde el punto de vista práctico a la Psicología Transpersonal, no puede pasarse por alto su insistencia, en el hecho de que las "experiencias cumbres" son la clave para adentrarse en lo transpersonal.

Su concepto de autorrealización y plenitud se acerca mucho a un estado de unidad de características místicas. Fundó el Journal of Transpersonal Psychology en 1968, lanzando así la denominada "cuarta fuerza de la Psicología"

### **Stanislav Grof:**

Uno de los autores más destacados en el terreno de la Psicoterapia Transpersonal. Empezó como psiquiatra y psicoanalista en 1956, investigando sobre alucinógenos con LSD para buscar una forma de acercamiento y comprensión de los mecanismos de la esquizofrenia. El resultado fue totalmente inesperado, ya que nada tuvieron que ver con la esquizofrenia (que implica aislamiento con respecto al mundo) sino que logró todo lo contrario: mayor apertura al mundo y mayor relación con los problemas internos. Esto lo llevó, en el campo de las experiencias transpersonales a uno de sus descubrimientos más importantes que fue el de las Matrices Perinatales, en las que describe la trascendencia del marco de la realidad, del espacio y del tiempo, que nos brinda una visión inestimable de los distintos estadios del proceso de nacimiento, y las huellas que imprime en el psiquismo de los seres humanos, así como de la psicopatología, destacando el potencial terapéutico de la dimensión religiosa y espiritual. Posteriormente desarrolló la técnica de la Respiración Holotrópica, que permite alcanzar esas mismas experiencias, prescindiendo de los inconvenientes del uso de los psicotrópicos.

### **Ken Wilber:**

En 1977 en un afán de reconciliar lo psicológico con lo espiritual, surge este psicólogo, autor de una serie

de libros sobre misticismo, psicología, desarrollo histórico del mundo, religión y física. Plantea de forma muy esclarecedora sus mapas de los distintos niveles de la conciencia y su evolución, desde una perspectiva transpersonal, así como las psicoterapias que resultan más convenientes para aplicar en cada nivel. Es considerado como uno de los escritores vivos del mundo en temas relativos a la Conciencia y la Psicología Transpersonal. Graduado en química y biología. Cuenta con extensos conocimientos en psicoterapia, filosofía y religión. Wilber considera que nuestra percepción es apenas una isla insignificante rodeada de un amplio e insospechado mar de la conciencia.

A partir de 1969 y en torno al Journal of Transpersonal Psychology se forma la Association for Transpersonal Psychology en Estados Unidos, que aglutina estudiosos y practicantes del tema como: A. Maslow, S. Grof, K. Wilber, V. Frankl, C.Tart, F. Vaughan, G. Allport, y muchos más.

Autora: Lic Teresa Utrera, Psicóloga Transpersonal:

[www.caminosalser.com/teresautrera](http://www.caminosalser.com/teresautrera)