

La psicología Transpersonal y el crecimiento espiritual

2014-05-05 08:27:37

La psicología Transpersonal, también llamada la cuarta fuerza, es una corriente de la psicología que incluye en su visión del ser humano, además de los aspectos psicológicos o personales, los aspectos espirituales o trascendentes, así como las experiencias “más allá de la persona” o Transpersonales.

Muchas veces, en el ámbito espiritual o en el Transpersonal, se mezclan o confunden las experiencias trascendentes con las experiencias espirituales o con las experiencias Transpersonales. Esta confusión entre experiencias y niveles de conciencia ha llevado en muchos casos a considerar como experiencias espirituales, experiencias de conocimiento Transpersonal o experiencias trascendentes que bien poco tienen que ver con lo que comúnmente se entiende como espiritualidad. Estas experiencias que se dan dentro del crecimiento espiritual solo tienen un valor real si son correctamente situadas e integradas por la persona.

Sobre esta diferenciación de tipos de experiencias de acceso a distintos niveles de conciencia se han escrito muchos ensayos que han comportado interesantes y a veces divergentes teorizaciones que intentan ubicar y orientar sobre como estas contribuyen el crecimiento espiritual y/o de la conciencia. Algunos de los autores y sus obras más remarcables son:

Stanislav Grof: La mente holotrópica

Charles T Tart: Estados de conciencia

Ken Wilber: El espectro de la conciencia

Antonio Blay: Niveles superiores de conciencia

Recomiendo a quien quiera profundizar en este tema que consulte estas obras.

Por lo que me concierne a mí, en este artículo intentaré tener en cuenta las diferentes visiones para establecer una pequeña guía práctica de cómo la psicología Transpersonal puede ayudar a las personas en su crecimiento espiritual, entendido este como camino de búsqueda de la plenitud y la libertad en sus vidas cotidianas.



La conciencia

Definiré la conciencia personal como aquello de lo que uno es consciente, de lo que uno “se da cuenta”. Desde esta simple definición, es evidente que cada persona tiene un nivel de conciencia diferente sobre si mismo y sobre su entorno, dependiendo del grado de profundización en su experiencia y la información a la cual haya tenido acceso, así como del desarrollo de sus capacidades intelectuales, cognitivas, experienciales y emocionales. Este nivel de conciencia particular le concede a cada uno una explicación

de quién es y cómo funciona el universo.

Cuando uno se plantea, o empieza a través de sus experiencias, un camino de crecimiento personal y de profundización y ampliación de la conciencia de quien es realmente, es indispensable un trabajo sobre la identidad o ego como primer paso. Teóricamente esta sería la primera fase de un camino que podría llevar a una conciencia espiritual. Se podría decir que la pregunta base es ¿Quién soy yo?

Esta fase es la fase de reconocimiento del Ego y la profundización sobre la identidad. Es a nivel psicológico, y consiste en reconocer la existencia de unos elementos conscientes y subconscientes de la personalidad que le llevan a actuar motivado por su historia personal y a interpretar la realidad desde un prisma concreto.

Existen algunos elementos básicos que le llevan a una autoconciencia sobre su personalidad y su identidad. Aparece la primera noción de la persona como ser autoconsciente que, a través de sus pensamientos, conocimientos y obras, interactúa con el universo. Esta interacción determina su vida y la interpretación de sus experiencias.

Sin embargo muchas las personas que empiezan el camino espiritual ignoran su mundo subconsciente y como está formada su identidad. Esta ignorancia impide un verdadero crecimiento puesto que se aferran a verdades que no provienen de su experiencia y de la observación de sus mundos interiores.

El cuerpo y las emociones

Para poder desarrollarse espiritualmente, el segundo elemento a tener en cuenta es la recuperación de los aspectos físicos y emocionales. Tomar conciencia de que nuestro cuerpo y nuestras emociones juegan un papel muy importante en nuestra conciencia.

Cuando te has planteado cuál es tu identidad, o sea, con que te identificas, aparece la realidad de tu identificación múltiple con tus diferentes aspectos. En la sociedad occidental en la que vivo, las ideas tienen un papel superior a los otros aspectos de identificación que tenemos más o menos conscientes. El “pienso luego existo” del filósofo Descartes, así como las diferentes filosofías y religiones desarrolladas en occidente, fragmentaron al ser humano desidentificándolo de los otros aspectos de su realidad personal.

Las personas suelen presentarse a ellos mismos diciendo: Yo soy Tal, y soy médico o cualquier otra profesión, y pueden continuar diciendo su nacionalidad, su creencia, su equipo de fútbol o su tendencia política; esta es la identificación mental. El cuerpo o sus emociones y sentimientos suelen quedar en un segundo plano, y así se puede decir que muchas personas son “cabezas con patas” que no se identifican ni con su cuerpo ni con sus emociones y sentimientos.

En la psicología Transpersonal, y en muchas tradiciones espirituales, se suele advertir que es imprescindible estar bien “enraizado”, consciente del cuerpo y de las emociones, para poder crecer espiritualmente. La falta de “enraizamiento” comporta una espiritualidad mental, no sentida a través del cuerpo y de las emociones, que son dos de las vías más importantes de información sobre nuestra experiencia. Existen, de hecho, vías espirituales, como por ejemplo el yoga de Patañjali, en que el cuerpo es la base del crecimiento espiritual. También se ha desarrollado decenas de terapias corporales, con bases más psicológicas o más espirituales, que favorecen este desarrollo de la conciencia corporal como parte del crecimiento personal.

La meditación y los estados de conciencia

La herramienta común a todos los caminos de crecimiento espiritual es la meditación en sus múltiples

formas. La observación introspectiva del mundo en relación a nuestra identidad surge inevitablemente y de ahí se desarrollan los diferentes tipos de meditación.

Esta observación de los procesos internos conlleva la comprensión de que nuestra conciencia atraviesa diferentes estados que modifican nuestra percepción de la realidad. Nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras sensaciones determinan a cada momento como nos percibimos a nosotros mismos y al universo. Estos diferentes modos de percibir es lo que se ha venido a llamar estados de conciencia. El crecimiento espiritual es un aprendizaje de estos estados de la conciencia que nos muestran como nuestra identidad y nuestra percepción del mundo es variable, y nos ofrecen información sobre quienes somos realmente.

Los estados de conciencia suceden de manera natural a través de las prácticas espirituales como la meditación, el yoga, la danza o la respiración. Una práctica espiritual consciente suele buscar la modificación de la conciencia para alejarse del modo cotidiano de observar la realidad y obtener modos más profundos de conciencia que le acerquen a la verdadera identidad. Es por eso que muchas tradiciones espirituales han elaborado complejas técnicas para la modificación de la conciencia que pueden incluir el silencio, el aislamiento, las respiraciones forzadas, la estancia en ciertos lugares, posiciones físicas forzadas o el consumo de plantas o sustancias que produzcan ese cambio en la conciencia.

La psicología Transpersonal integra el conocimiento y el estudio de los estados de conciencia y de su modificación acompañando y facilitando la integración de las experiencias. La observación y comprensión de esos estados debe estar guiada por unos conocimientos que solo pueden facilitar las personas y las historias de las personas que anteriormente se aventuraron en la búsqueda de la "realidad más allá de la realidad cotidiana". Sin una comprensión correcta, la modificación de la conciencia puede comportar peligros que dañarían la personalidad, ha de ser integrada dentro de nuestra realidad cotidiana.

Es aquí donde aparece el papel de guía en el crecimiento, que solo puede dar aquel que ha recorrido anteriormente ese camino de profundización. Aunque cada persona recorre un camino único, llegado cierto punto del camino es normal que se busque la guía de maestros espirituales que puedan ayudar a superar trabas y aconsejar sobre que prácticas son más adecuadas a cada persona en particular.

Asimismo es natural buscar en la sabiduría de las tradiciones espirituales la explicación a ciertas percepciones y conocimientos sobre la realidad que surgen así como una adecuación de la vida cotidiana a las experiencias vividas. En la literatura de las tradiciones espirituales se puede encontrar mucha información que ayude a integrar e interpretar las vivencias espirituales y que ayudan a tomar conciencia de que el camino que uno está recorriendo ha sido transitado desde el principio de la humanidad por miles de seres humanos.

La conciencia espiritual

La adquisición de una mayor conciencia sobre quien somos y de cómo nos relacionamos con el universo comporta un cambio de valores. La experiencia de la interrelación de los seres humanos con sus congéneres, con la naturaleza y con el mundo material, modifica nuestra relación con las personas, con los seres vivos y con la materia, aportando una mayor sensibilidad y humildad. O sea, que la creación de nuevas percepciones que surgen ante el mundo y el universo comporta una respuesta moral y ética.

También surge un compromiso con el propio camino que reclama una práctica y una disciplina cada vez más amplia y que se extiende a todos los ámbitos de la vida. Ese momento de cambio de actuación también debería ser acompañado por personas que antes hayan afrontado esa transformación en sus vidas, para orientar y facilitar la integración de ese nuevo modo de ver y de verse, ya que muy a menudo

uno se da cuenta de que su vida, tanto a nivel externo como interno, ya no le satisface o resulta contradictoria con su nueva percepción de la realidad.

Es el momento del “encuentro con la sombra” como C.G. Jung lo denominó o de “la noche oscura del alma” de San Juan de la cruz. El psicoterapeuta Transpersonal debería poder ayudar a transitar esa fase del camino, en la que el Ego sufre por la inadaptación a una realidad personal que se ha vuelto caduca.

Más allá...

Más allá de este punto, creo que la psicología Transpersonal no puede aportar más que una fraternal comprensión, pues el diálogo interior se convierte en la propia guía. Puede ser también el momento de encontrar un Maestro que establezca una relación íntima que ayude a la persona a encontrar la vía para recorrer los últimos tramos de esta aventura de autodescubrimiento sobre la auténtica identidad. La conciencia traspasa los límites de la persona y ya no es personal sino Transpersonal.

Quiero dejar claro que esta sería una progresión ideal y natural del crecimiento espiritual, y del papel que podría jugar la psicología Transpersonal como acompañamiento. Sin embargo, cada camino es único y la psicología Transpersonal está recorriendo su propio camino de crecimiento, que está compuesto, a su vez, por el camino de todos aquellos que se denominan psicólogos, terapeutas, counsellors o psicoterapeutas Transpersonales. Estos profesionales no son nada más que personas, que teniendo en cuenta la psicología occidental tratan de seguir su propio camino de crecimiento espiritual, y no son Maestros iluminados ni poseen la verdad absoluta, y como seres humanos también se equivocan y crecen con cada experiencia.

Jordi Àlvarez, psicoterapeuta Transpersonal.

Barcelona, Abril de 2014

fuentes: <http://homeratpenat.wordpress.com/>