

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Alberto García-Moreno
Psicólogo Transpersonal
VICHARA ASHRAM



Psicología y transpersonal son dos palabras que entran en complejidad respecto a su significado, origen y dirección a la que apuntan. La palabra psicología significa “espíritu”, “alma”, “vida”, convirtiéndose en una de las ciencias más relevantes de nuestra era, ya que investiga e indaga en el conocimiento de la naturaleza intangible y abstracta del ser humano. Tal es la complejidad, que la psicología como ciencia ha ido transformándose y evolucionando tal y como lo ha hecho la ciencia en general a lo largo de la vida. Este desarrollo y crecimiento ha generado diferentes escuelas que, se podrían considerar como escalones ascendentes que llevan al ser humano al encuentro con una apertura realista y efectiva a sus anhelos vitales.

La palabra transpersonal es un tanto confusa y abarca la evolución del ser humano, tanto de

lo personal como de lo que está más allá de sus fronteras. Contiene, el prefijo “trans”, que significa “más allá” pero “a través de” la persona. La palabra transpersonal representa la inquietud por el sentido último de la existencia, poniendo de manifiesto que la evolución del conocimiento y el origen del ser humano no pueden recaer exclusivamente en lo material y mecánico, sino que se ha de integrar al ser, a la consciencia retomando el aspecto espiritual de la vida. Este término es escogido en los años sesenta por varios psicólogos y psiquiatras entre los que se encuentran Abraham Maslow y Stanislav Grof, pero de quién procede es de Jung. La andadura a la que hace referencia el término “trans”, más allá de, contiene y consolida el planteamiento de que la verdad no se encuentra en un individuo aislado que percibe lo exterior a sí mismo como una amenaza en la vida concebida desde la competitividad, sino que la verdad reside en el ser humano y lo dirige hacia la compasión, la generosidad, la paz interior y la capacidad de amar, relacionándose con el mundo desde una perspectiva diferente.

La psicología transpersonal trata de integrar lo laico y terrenal con las tradiciones orientales, que aportan multitud de enseñanzas entre las que se encuentran la meditación, el yoga y la relajación. La deuda, por tanto con Oriente es innegable, ya que nos ha mostrado la conexión vital entre la vida actual y el sentido trascendente de la misma, lo que nos permite ampliar nuestra visión. Pero lo verdaderamente relevante es que lo espiritual es inseparable de lo psicológico, logrando re-espiritualizar la psicoterapia.

Se trata de que el ser automático y mecánico actual se detenga y realice una mirada hacia

La palabra transpersonal representa la inquietud por el sentido último de la existencia, poniendo de manifiesto que la evolución del conocimiento y el origen del ser humano no pueden recaer exclusivamente en lo material y mecánico, sino que se ha de integrar al ser, a la consciencia retomando el aspecto espiritual de la vida.

La psicología transpersonal trata de integrar lo laico y terrenal con las tradiciones orientales, que aportan multitud de enseñanzas entre las que se encuentran la meditación, el yoga y la relajación.

su interior que le conecte consigo mismo. El mundo cambia a marchas forzadas, la ciencia y la tecnología alteran nuestros hábitos cotidianos y el medio ambiente, lo que hace cuestionarse quienes somos y cuál es el sentido y la finalidad de nuestras vidas. La psicología transpersonal nos orienta y guía en esta sociedad moderna, donde los protagonistas son avances y logros exclusivamente tecnológicos y materiales que se anteponen al ser. El objetivo de la psicoterapia transpersonal no es ejercer un control sobre el ser humano considerándolo como una máquina programada de conductas y hábitos, genes y células, tal y como lo ha hecho la ciencia determinista desde Newton

(donde la consciencia no existe), sino establecer una comunicación sincera y honesta desde uno mismo hacia lo que le rodea. Además, defiende la vuelta al humanismo tras la aparición del individualismo y el egoísmo extremo donde la competencia y la supervivencia del más fuerte están normalizadas. Se posiciona solidamente frente a la cultura de la adicción, de la evasión y del analgésico, fruto del materialismo donde la economía domina sobre la política, manejándonos mecánicamente a su antojo. En definitiva, el objetivo de la terapia transpersonal, cito aquí a Manuel Almendro por su preocupación y dignidad en dar a comprender lo transpersonal y por la influencia de su trabajo a nivel personal, podría ser: "Disciplina que investiga y aborda el acceso a la consciencia a fin de percibir y armonizar-desde ahí y en la medida que vaya siendo posible- las sensaciones los sentimientos, pensamientos e intuiciones de cara a realizar las más altas potencialidades del ser". **F**

Claudio Naranjo referente en la psicología transpersonal, afirma que esta surge en un momento de cambio, en el que muere una cultura y nace otra, dando lugar a una cuarta fuerza: la psicología transpersonal, que aprovecha los obstáculos y situaciones vitales como oportunidad de transformación y descubrimiento del problema psicológico, lo que favorece la autorrealización, en la cual se puede vivenciar como ilusorio al ego y como real a la unidad subyacente de la existencia. De este modo se disuelve el miedo, la tensión, es decir, el yo-personal, aceptando el devenir de la vida y retornar así, a nuestra Naturaleza Real y Verdadera.