

PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

www.romangonzalvo.com/

"Transpersonal" es un término que se emplea en diferentes ámbitos, pero que se originó y se sigue usando fundamentalmente en el ámbito de la psicología.

La primera persona en mencionar este término fue el psicólogo William James (1842-1910), en la Universidad de Edimburgo, para referirse a la experiencia humana de lo trascendente. Sin embargo, con la evolución de los años, la definición ha ido sistematizándose cada vez más hasta llegar por ejemplo a la ofrecida por Walsh y Vaughan (1994) y Daniels (2008): "La experiencia transpersonal es 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". En otras palabras, lo transpersonal atañe al ser profundo que somos en realidad, una vez hemos trascendido nuestro ego.

La psicología transpersonal se distingue de las otras escuelas psicológicas (sin contradecirlas) porque es la única que comprende al ser humano como un ser esencialmente espiritual, junto con sus dimensiones biológica, psicológica, social y ecológica. Es la única psicología que estudia deliberadamente la naturaleza del ego, y nuestra relación con él, integrando el conocimiento proveniente de las demás escuelas, e incluyendo nuevos parámetros en la práctica como por ejemplo el conocimiento intuitivo, la metacognición, el inconsciente colectivo, el sentido último, la empatía y la compasión, la aceptación profunda, el compromiso con el amor, la paz interior o la autorregulación organísmica, entre otros.

El paradigma (y por tanto la psicología y psicoterapia) transpersonal, parte de la concepción de que vivimos fundamentalmente apegados a nuestra mente, nuestro ego. Lo cual nos impide experimentar lo que somos en verdad, produciéndonos en numerosas ocasiones identificaciones erróneas, con ideas de nosotros mismos, de los demás, y de lo que nos rodea, que no se corresponden con la realidad. Fruto de esto, vivimos la vida desde un estado de consciencia ordinario, que nos impide comprender lo que está más allá de nosotros mismos, debido dicho sea de paso, al bienestar y seguridad que produce mantenerse en lo conocido, evitando el incómodo camino que implica el conocimiento de sí mismo y del mundo.

La atracción por la dimensión transpersonal de las personas y del universo, puede originarse por mero interés personal y curiosidad. Aunque también puede surgir debido a algún hecho doloroso, que nos hace volcarnos hacia dentro, encontrándonos con un mundo interior que hasta entonces desconocíamos, que nos asusta y desestabiliza, y que incluso puede llevarnos hasta el trastorno o la enfermedad si no se sabe transitar correctamente. Este momento de angustia, lejos de ser una condena, significa una oportunidad de crecimiento; el desencadenante a un despertar de expansión de la consciencia.

La visión transpersonal supone la no-dualidad de la existencia. Todo lo contrario al mundo que crea nuestra mente, nuestro ego, en el que la realidad se manifiesta de forma dual: bueno-malo, acertado-equivocado, sano-enfermo, aceptable-inaceptable, soledad-compañía, placer-dolor, vida-muerte, etc. Cuando despertamos a la 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 mayor nivel de consciencia al que una persona puede llegar.

No obstante, la apertura a lo transpersonal no está en todos, ni tiene por qué ser para todos. Cada cual vive en un estado de consciencia diferente, porque hay infinitas formas de existir. Esta perspectiva simplemente convive con las demás, armónicamente.

El camino es largo, lleno de aprendizajes, y nosotros solo somos seres en continua evolución. La integración de la esfera transpersonal en la cosmovisión del ser humano no nos libra de padecer los mismos problemas que cualquiera sin esta óptica, la diferencia es la solución que damos a esos problemas.