

Qué es la psicología transpersonal

Herramientas para una evolución que pasa por trascender el ego

Tao Prajñananda

Psicólogo, psicoterapeuta transpersonal y maestro de Yoga Integral

Todas las escuelas psicológicas en Occidente han trabajado siempre con el objetivo de ayudar a las personas a adaptarse exitosamente a la realidad, y aunque los métodos de las diferentes escuelas son distintos y unas trabajan con el inconsciente, otras con la conducta, etcétera, sus objetivos apuntan siempre a la superación de aquello que impide al paciente mantener una relación “sana” con el entorno y le genera así graves y dolorosas consecuencias en su autoestima, en su estabilidad emocional, eventualmente también en su integración socio-profesional, entre otras.

Cuando un individuo, tras un proceso psicoterapéutico, logra revertir los síntomas específicos que le llevaron a la terapia y su vida puede considerarse “estabilizada en la normalidad”, se acepta que la terapia ha cumplido su función.

Esta supresión sintomática, generalmente beneficiosa (por lo menos a corto plazo), es considerada por la psicología transpersonal como –en el mejor de los casos– la mitad del camino hacia la plenitud de las posibilidades humanas, ya que esta psicología parte del hecho científico de que tal como el ser humano evolucionó desde formas de vida simples hasta desarrollar su conciencia actual, este proceso evolutivo continúa hoy, y el siguiente nivel de desarrollo de la conciencia (nivel que denominamos Supraconciencia o Conciencia Transpersonal) no sólo es la única vía posible a la total plenitud, sino que se considera que esta necesidad que tiene la conciencia de continuar evolucionando se expresa de un modo tan potente que, a veces, es responsable del sufrimiento que los seres humanos sentimos a menudo, si nuestro proceso evolutivo está bloqueado, aunque hayamos conseguido fama, poder y “tengamos todo lo que una persona pueda querer”.

Por esto la psicología transpersonal busca “desbloquear” este proceso y proporcionar las herramientas para una evolución que pasa necesariamente por la trascendencia de un ego que, siendo imprescindible inicialmente para permitir al niño construir una identidad adulta y adaptarse a la realidad, es posteriormente en sus adicciones, apegos, temores, prejuicios, un obstáculo para el acceso a la experiencia supraconsciente.

Lo transpersonal es entonces aquello que nos conecta con nuestra verdadera naturaleza que es luminosa, trascendente y perfecta, y en ese sentido se funde plenamente con lo espiritual.

Características

Las personas que acceden a la experiencia transpersonal, aunque sea transitoriamente, y aquellas que viven ya efectivamente en el nivel supraconsciente, nos la describen con las siguientes características:

Carácter inefable: la experiencia no se puede describir con el lenguaje usual.

Trascendencia del espacio y del tiempo: ya no son sentidos como antes, o directamente desaparecen.

Sentimiento de lo sagrado: vivencia de que el universo es un lugar sagrado y que aquí y ahora se está produciendo algo grande y digno de sumo respeto.

No dualidad: desaparición de la percepción dualista yo-mundo o sujeto-objeto.

Cambio del sistema de valores y del comportamiento: cambio que tiende a los valores e intereses superiores (compasión, belleza, bondad, verdad) y progresivo desapego de los bienes materiales, y en ocasiones desarrollo de habilidades parapsicológicas.

Certeza de realidad: le confieren una certidumbre absoluta de que lo vivido es real, inclusive mucho más real que lo vivido como ordinario en la cotidianidad.

Desaparición del miedo a la muerte: se percibe la vida como eterna, aun cuando la existencia física es transitoria.

Proceso de crecimiento

El proceso no se ocupa tanto de la solución de los problemas particulares (aunque los reconoce, los trabaja y los integra), sino de la creación de condiciones en que se posibilite, según sea adecuado, la solución o la trascendencia de los problemas. El terapeuta no cura la dolencia particular de la persona, sino que la capacita para que aprenda a contactar sus propios recursos interiores y deje actuar sin miedo el proceso natural de curación, que es también un proceso de crecimiento. En esto esta terapia se parece más al tratamiento médico naturista que al habitual (alopático).

Resumiendo, podemos decir que una terapia verdaderamente transpersonal (que será sólo posible si el terapeuta es un verdadero practicante de la vía transpersonal) implica una expansión de la conciencia del cliente, quien verá y sentirá cada vez más claramente que tanto sus sufrimientos y conflictos “actuales” como su insatisfacción general provocada por su imperfección y sentimientos de incompletud son nimiedades, comparadas con las infinitas posibilidades que ya comienza a vislumbrar y a experimentar.

De este modo, al disminuir la identificación con su melodrama interno y crecer su sabiduría, el cliente experimenta una serenidad desconocida por él hasta entonces y una “abundancia” de motivación positiva que, en virtud de precisas leyes evolutivas, se transforma inexorablemente en simpatía-empatía hacia todos los seres sintientes (compasión). Y del mismo modo que la conciencia de vigilia “normal” se ve acompañada inevitablemente de pensamiento mecánico alrededor de temas relacionados con los deseos, la preocupación, los miedos, etcétera, el desplazamiento de los intereses personales del cliente desde su ego hacia valores superiores como la compasión, la belleza, la creatividad, marca el comienzo de una serie de cambios revolucionarios que constituyen el amanecer del siguiente peldaño de la evolución de la vida, la Supraconciencia.

Tomado de <https://tumismo.es/articulos/conciencia/que-es-la-psicologia-transpersonal/>