

Gabriel Fernández. "La tríada transpersonal y su aplicación en terapia".

ESQUEMA DE LA CONFERENCIA

1. PLANTEAMIENTO INICIAL: DE LA DUALIDAD A LA TRIALIDAD

- La conferencia parte de una reflexión crítica sobre la tendencia del mundo transpersonal a centrar el discurso en la oposición entre **dualidad y no dualidad**.
- La no dualidad constituye una aportación espiritual de gran valor, especialmente por su capacidad para transformar radicalmente la manera de experimentar la realidad.
- Sin embargo, se cuestiona que la no dualidad se convierta en una **solución total**, como si después de alcanzar determinados estados de conciencia ya no fuera necesario continuar trabajando.
- Se propone desplazar el centro del discurso desde la dualidad/no dualidad hacia la **trialidad**, entendida como una forma más rica de comprender la realidad.
- La sombra constituye un buen ejemplo de estructura triádica: necesita una fuente de luz, un elemento que la bloquee y una superficie donde proyectarse.
- En psicología, la sombra puede entenderse también mediante tres elementos: **conciencia, estructura psicológica e inconsciente**.

2. EL ENFOQUE TRANSPERSONAL

- «Transpersonal» significa aquello que va **más allá de lo individual**, pero también aquello que se expresa y manifiesta **a través de la persona**.
- El propósito del acompañamiento transpersonal es ayudar a quienes desean abrirse a una dimensión que trasciende su individualidad e integrarla en los diferentes niveles de su existencia.
- Se trata de acompañar un proceso de **desarrollo y florecimiento personal**.

- Este planteamiento resulta especialmente significativo en el contexto occidental actual, donde muchas personas se consideran **«espirituales pero no religiosas»**.
- Al no encontrarse dentro de una tradición espiritual determinada, estas personas necesitan elaborar sus propios caminos y referencias.

3. UN MODELO PARA ORIENTARSE: «**TODOS LOS MODELOS SON ERRÓNEOS, PERO ALGUNOS SON ÚTILES**»

- El modelo presentado no pretende ser una descripción exacta de la realidad.
- Es un **modelo hermenéutico**, es decir, una herramienta para interpretar y comprender las situaciones.
- Su valor no reside en ser una representación perfecta, sino en resultar **útil como brújula** para el acompañamiento transpersonal.
- El modelo es necesariamente incompleto y debe mantenerse abierto a nuevas experiencias y perspectivas.

4. LA TRÍADA TRANSPERSONAL

El modelo distingue **tres ámbitos del desarrollo espiritual**, que están relacionados entre sí:

A. Conciencia

- Apertura a la trascendencia.
- Intellecto y comprensión.
- Búsqueda de verdad.
- Relación con lo absoluto.

B. Amor y relación

- Corazón.
- Vínculo con los demás.
- Entrega.
- Bondad.
- Encuentro.

C. Vida

- Cuerpo.
- Impulsos.
- Energía vital.
- Belleza.
- Existencia concreta.

Estos tres ámbitos no están separados: **terminan confluyendo**, pero su diferenciación permite reconocer los desequilibrios y las necesidades de cada persona.

5. ABSOLUTO, RELATIVO Y RELACIÓN

El modelo puede expresarse también mediante una segunda tríada:

ABSOLUTO – RELATIVO – RELACIÓN

- **Absoluto:** dimensión de trascendencia y apertura a aquello que está más allá de la individualidad.
- **Relativo:** mundo concreto, limitado y cambiante en el que vivimos.
- **Relación:** elemento que permite integrar ambos ámbitos.

La relación no debe entenderse como un aspecto secundario, sino como una **dimensión fundamental de la experiencia espiritual**.

6. LA INTEGRACIÓN DE PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

- El trabajo espiritual no debería sustituir al trabajo psicológico.
- En el contexto occidental, donde existe un fuerte sentido del yo individual, resulta especialmente importante trabajar previamente las estructuras psicológicas.
- Es necesario reconocer:
 - heridas;
 - condicionamientos;
 - necesidades;
 - mecanismos defensivos;
 - puntos ciegos;
 - sombras personales.

- La espiritualidad puede convertirse en una forma de evasión cuando se utiliza para no afrontar conflictos psicológicos.
- De ahí el concepto de «**spiritual bypass**»: utilizar la espiritualidad para evitar aspectos de la propia vida que necesitan ser trabajados.

7. LAS EXPERIENCIAS ESPIRITUALES Y SUS LUCES Y SOMBRAS

La búsqueda espiritual puede desarrollarse mediante diferentes vías:

- meditación;
- prácticas contemplativas;
- danza y movimiento;
- técnicas de respiración;
- estados no ordinarios de conciencia;
- otras prácticas de exploración interior.

Estas experiencias pueden tener un gran valor transformador, pero también presentan **luces y sombras**.

El reto consiste en integrar las experiencias espirituales sin convertirlas en una nueva forma de evasión, identificación o idealización.

8. ACEPTAR LA INCOMPLETUD

- La espiritualidad no elimina completamente la **falta**.
- En la vida siempre existe algo que no está resuelto, algo que duele o que permanece descolocado.
- Pretender que la espiritualidad elimine definitivamente esa falta conduce a expectativas poco realistas.
- Lo que puede cambiar es nuestra relación con ella:
 - la falta sigue existiendo;
 - pero deja de ocupar todo nuestro espacio interior;
 - disminuye su importancia;
 - aumenta nuestra sensibilidad hacia las necesidades de los demás.

La transformación espiritual no consiste, por tanto, en conseguir una perfección definitiva, sino en **vivir de otra manera aquello que permanece incompleto**.

9. LA ESPIRITUALIDAD COMO PROCESO

- La vida espiritual es un «**work in progress**», un trabajo en curso.
- No debemos obsesionarnos con alcanzar una meta definitiva.
- Vivimos siempre en un «mientras tanto».
- El camino implica aceptar simultáneamente:
 - el dolor;
 - la incertidumbre;
 - el anhelo;
 - la belleza;
 - el cambio.
- La tarea consiste en **vivir plenamente el proceso**, sin intentar escapar prematuramente de aquello que nos resulta incómodo.

10. LA DIMENSIÓN RELACIONAL: LA GRAN ASIGNATURA PENDIENTE

- Una de las principales carencias de determinadas formas de espiritualidad contemporánea es la insuficiente atención concedida a la **relación con los demás**.
- La espiritualidad debe manifestarse en el encuentro concreto con otras personas.
- Esto implica:
 - preocupación por quienes sufren;
 - apertura del corazón;
 - entrega;
 - servicio;
 - creación de comunidades sanas;
 - transformación de las estructuras sociales.
- La ética y la política, entendida esta última como cuidado de las estructuras comunes, forman parte también de la dimensión espiritual.
- La relación no es un añadido a la espiritualidad: **es uno de sus elementos esenciales**.

11. ESPIRITUALIDAD Y COMUNIDAD

- La transformación personal no puede quedarse en el ámbito individual.
- Es necesario aprender a **caminar con otros**.

- Una espiritualidad madura debería favorecer la creación de comunidades capaces de:
 - cuidar;
 - acompañar;
 - compartir;
 - afrontar los conflictos;
 - transformar las estructuras.
- El siglo XXI plantea el reto de descubrir **cómo construir comunidades verdaderamente sanas.**

12. LAS PRINCIPALES SOMBRAS DEL CAMINO TRANSPERSONAL

Entre los riesgos que deben vigilarse aparecen:

- pensar que el trabajo espiritual hace innecesario el psicológico;
- utilizar la espiritualidad para evitar conflictos personales;
- buscar experiencias extraordinarias como finalidad en sí mismas;
- convertir lo transpersonal en una vía para satisfacer exclusivamente las propias necesidades;
- confundir experiencias espirituales con transformación integral;
- olvidar el cuerpo, las relaciones y la vida cotidiana;
- perder de vista la dimensión ética;
- convertir la espiritualidad en una búsqueda narcisista de bienestar.

13. DE LA AUTORREALIZACIÓN AL SERVICIO

- Existe el riesgo de concebir lo transpersonal como algo destinado exclusivamente a **«hacerme feliz a mí»**.
- La psicoterapia tiene, en buena medida, una finalidad de cuidado y transformación personal.
- La espiritualidad introduce una dimensión que va **más allá del propio individuo**.
- Por eso, la integración entre psicología y espiritualidad implica un desplazamiento progresivo:

del «yo» → hacia el «otro» → hacia algo que nos trasciende.

- La transformación espiritual se reconoce cuando disminuye la autorreferencialidad y aumenta la capacidad de entrega y servicio.

14. RETOS DE LA ESPIRITUALIDAD CONTEMPORÁNEA

La conferencia señala diversos ámbitos que necesitan ser revisados:

Tradición

Encontrar formas de espiritualidad que no sean simplemente un rechazo de las tradiciones ni una aceptación acrítica de ellas.

Comunidad

Aprender a construir nuevas formas de comunidad y pertenencia.

Cuerpo, placer y sexualidad

Integrar la dimensión corporal y vital dentro de una espiritualidad que no niegue ni absolutice el placer.

Ética y poder

Evitar que las relaciones espirituales reproduzcan dinámicas de poder, dependencia o falta de ética.

15. UNA ESPIRITUALIDAD ENCARNADA

La propuesta final apunta hacia una espiritualidad que no separe:

espíritu y cuerpo
trascendencia y vida cotidiana
individuo y comunidad
experiencia interior y compromiso ético
absoluto y relativo

La espiritualidad debe **encarnarse en la existencia concreta** y expresarse en la manera en que vivimos, nos relacionamos y participamos en el mundo.

16. IDEA CENTRAL DE LA CONFERENCIA

La conferencia propone superar una visión de la espiritualidad centrada exclusivamente en la trascendencia o en las experiencias de conciencia y avanzar hacia una perspectiva **triádica, integradora y relacional**.

La verdadera transformación espiritual no consiste en escapar de la vida, sino en integrar conciencia, corazón y vida; absoluto, relativo y relación; interioridad, vínculo y compromiso.

El criterio último de la madurez espiritual no sería únicamente **qué experiencias de conciencia alcanzamos**, sino **cómo esas experiencias transforman nuestra manera de vivir, de relacionarnos y de cuidar la vida**.