

**a**

**TESIS  
DE  
SANTIAGO ESTEVEZ ALDREY**

**PSICOLOGIA TRASCENDENTE**

**CURSO ONLINE 2009**

## **INDICE**

- CIENCIA MATERIALISTA, PSICOLOGIA MATERIALISTA.
- EVOLUCION DE LA PSICOLOGIA EN OCCIDENTE.
- LA VISION ORIENTAL Y OCCIDENTAL DEL EGO.
- LOS ESTADOS NO ORDINARIOS DE CONSCIENCIA.
- LA EVOLUCION DE LA CONSCIENCIA.

## **MOTIVO DE LA ELECCION DEL TEMA**

El motivo de elección del tema es porque es una constante en mi vida desde que yo recuerde, siempre he sentido una curiosidad muy grande acerca del origen y sentido de la vida. De pequeño esto se reflejaba en una auténtica fascinación por los documentales de Carl Sagan (Cosmos) y cualquier otro que tratara sobre la misma temática. La imagen de los planetas girando alrededor del sol flotando en el espacio me parecía y me sigue pareciendo sencillamente mágica y de una belleza inmensa, también la observación de los diferentes cuerpos, fenómenos, etc., que hay en el universo. Pero lo que más me llama la atención es lo que sustenta y mueve todo. Posteriormente y ya con unos veintidós años, tomé contacto con el mundo transpersonal a través de un terapeuta que realizaba cursos, con él descubrí el Zen, la mística, el chamanismo, etc., algo que llegó a lo más profundo de mí. A partir de ese momento fui aprendiendo sobre psicología transpersonal y sobre muchas temáticas, pero lo que más me apasiona es la psicología transpersonal de entre todo lo que he ido asimilando, el autoconocimiento y la trascendencia desde el enfoque que le da, me atraen de una forma muy poderosa. Tanto es así que la decisión que tomé de dejar el trabajo que tenía y dar un cambio a mi vida pasa por dedicarme profesionalmente a la terapia transpersonal, aparte de aplicarla en mi vida personal. Dentro de la psicología transpersonal, me interesa mucho investigar y profundizar sobre los estados no ordinarios de la consciencia. Tomar contacto con nuestros aspectos trascendentes, experimentar otras realidades, conocerlas y desarrollarlas. Mis dos referentes en esta disciplina son Stanislav Grof y Ken Wilber. Mi mayor sueño hoy por hoy sería realizar algún tipo de trabajo en la línea de estos auténticos maestros de la psicología transpersonal.

## **CIENCIA MATERIALISTA, PSICOLOGIA MATERIALISTA**

Con la llegada de la Revolución Científica, que comienza con la publicación de la obra de Copérnico y culmina con la obra de Newton, pasando por las aportaciones entre otros de Galileo y Kepler, se establecen los fundamentos conceptuales e institucionales de la ciencia moderna. Tal acontecimiento no sólo conduce al mundo de los objetos, sino que se convierte para el espíritu en un medio para llevar a cabo su propio conocimiento (nacimiento de la filosofía moderna).

Con ella se quiebra la imagen del mundo antiguo y medieval, el espacio y el tiempo se ensanchan hasta el infinito. La razón es lo único que nos permite entrar en ese ámbito, la que lo asegura, la que le pone medidas y límites. La observación sensible tiene que aliarse con la medición exacta y de ambas surgir la nueva teoría natural, comienza el paradigma materialista.

Las consecuencias de la revolución científica, pueden dividirse en tres grandes grupos: consecuencias metodológicas, filosóficas y religiosas.

- Consecuencias metodológicas: desconfianza ante las intuiciones como intérprete de la realidad. Incremento del valor de la observación y de la experiencia, se pasa a trabajar con hipótesis basadas en la experiencia y sujetas a revisión continua. Nuevo criterio de la verdad. La deducción da paso a la inducción. Elaboración de la metodología en que se basa la ciencia (método científico). La expresión de la realidad se matematiza, la ciencia moderna quiere predecir la exactitud de los fenómenos, a través del conocimiento de las leyes físico-matemáticas que los rigen. Cada rama de la ciencia se independencia aunque utilicen indirectamente sus avances.

- Consecuencias filosóficas: cae la autoridad de Aristóteles ya que se equivocó al afirmar el sistema geocéntrico, el cese del movimiento cuando cesa la causa, también por considerársele defensor del método deductivo y de la especulación pura. Cambia el concepto de ciencia, solo interesa el comportamiento aparente en lugar de la realidad subyacente.

- Consecuencias religiosas: la ciencia tiene supremacía frente a cualquier autoridad, la última palabra la tiene la razón, que parte de la experiencia científica y vuelve a ella para verificar sus conclusiones. El científico suprime las explicaciones prenaturales de los fenómenos físicos y busca solo las causas inmanentes.

Con Descartes, Galileo y Newton se desarrolló la idea de que el verdadero conocimiento es el conocimiento de algo que está más allá de los fenómenos, que tiene una estructura definida y demostrable matemáticamente. Newton desarrolló las bases de la mecánica clásica que es la que describe el movimiento de sistemas de partículas físicas de sistemas macroscópicos y a velocidades pequeñas comparadas con la velocidad de la luz.

Era tan determinante el peso de la nueva ciencia que cualquier disciplina para validarse tenía que basarse en los mismos principios y leyes que exigían y siguen exigiendo el método científico. Estos principios son:

- La observación, el científico se dedica a observar lo mejor posible los fenómenos que le interesan y a buscar continuamente mejores maneras de realizar esas observaciones.

- Las observaciones tienen que ser públicas en el sentido de que deben ser reproducibles por cualquier observador debidamente adiestrado.

- Teorización, un científico debe explicar de manera coherente todo lo que haya observado y debe tener una estructura lógica, que otros hombres de ciencia puedan comprender aunque no necesariamente aceptar.

- Consecuencias observables, cualquier teoría que formule un hombre de ciencia debe tener consecuencias observables, y a partir de esa teoría debe ser posible hacer predicciones que puedan ser verificadas por la observación. Si tal verificación no es posible, se ha de considerar que la teoría no es válida, independientemente de su elegancia, su lógica u otras virtudes.

El error de base de la ciencia es que solo da como válidos a los experimentos que son observados con los cinco sentidos físicos, de esta manera quedan fuera muchas experiencias y fenómenos que vivimos y que son reales pero que no pasan por el filtro que ella aplica y por lo tanto no los valida como reales. Nos encontramos entonces ante una situación paradójica y que es el dogmatismo del cual la propia ciencia fue víctima por parte de la iglesia, con su intolerancia ante cualquier teoría que no fuera acorde a sus principios y que ahora aplica la ciencia en la misma forma, todo lo que no se haga como yo digo no es válido. Hay muchos casos como el que detallaré a continuación y que es un resumen de una conferencia en la que Ken Wilber (pensador y filósofo de renombre mundial) relata que a pesar de que un experimento cumple el método científico, la experiencia resultante no es validada como real por la psicología. El tema al que hace referencia es la meditación, explica que si alguien practica meditación siguiendo los principios de ésta durante un tiempo, obtendrá una experiencia la cual es observable (pone el ejemplo de un satori), además la podrá comprobar con la comunidad adecuada y que es gente que ha hecho lo mismo y ha obtenido una experiencia que ha podido ser consensuada. A pesar de cumplir con los requisitos que exige la ciencia, el resultado de dicha experiencia es tildada de imaginación por parte de la psicología que además, le da un significado a la imaginación de irreal. Tratar de imaginación irreal y fantasías a experiencias íntimas del Ser que diferentes tradiciones espirituales llevan en algunos casos hasta seis mil años de experimentación, además de ser un acto de soberbia e intolerancia, es también un atentado al espíritu científico de apertura a lo desconocido y de investigar y estudiar algo antes de sacar conclusiones. Sin embargo esto no pasa por poner un ejemplo con los números negativos, que no existen en el mundo externo y sin embargo, la comunidad de matemáticos conocen la forma de realizar el experimento lógico adecuado para demostrar y consensuar su veracidad.

Con el descubrimiento de la física cuántica y sus teorías revolucionarias se cae el viejo paradigma materialista y entramos en una nueva forma de ver y entender el mundo que no todo el mundo acepta a pesar de la evidencia. Un paradigma es como una gran teoría general que puede abarcar la mayor parte de los fenómenos conocidos en su campo o proporcionar un contexto para ellos. Cualquier paradigma o teoría está continuamente expuesta a ser modificada o refutada, sin embargo mientras la teoría es eficaz se suele tender a darla por sentada. Entonces los paradigmas suelen convertirse en marcos de referencia y filtros que condicionan la manera habitual de ver las cosas, adquiriendo un gran poder a pesar de que solo son una teoría o interpretación de algo. De aquí la dificultad de introducir un nuevo paradigma siendo incluso ignorado inicialmente. La física cuántica representa un cambio de paradigma ya que las teorías que dábamos por absolutas e inmutables, ahora no son válidas en este nuevo contexto. La creencia de que el átomo era la última partícula indivisible se viene abajo con la nueva física subatómica, que lo descompone hasta el punto en el que solo hay energía. Dicho de otra manera que la materia está compuesta casi en su totalidad de vacío, un vacío que paradójicamente está pleno de energía. Si a este descubrimiento le sumamos el experimento en el cual el observador afecta a lo observado, el principio de incertidumbre, el entrelazamiento cuántico, la superposición cuántica, etc., podemos ver incluso como la ciencia empieza a usar una terminología que los místicos ya utilizaban hace miles de años, como que el universo está interconectado, que todo afecta al todo, que la conciencia afecta a la materia, etc.

## EVOLUCION DE LA PSICOLOGIA EN OCCIDENTE

La psicología como ciencia cuyo fin es el estudio del alma, tiene una antigüedad milenaria, tanto en Oriente como en Occidente su origen se funde con la filosofía abarcando el estudio de la existencia, el conocimiento, la mente, la verdad, etc.

En Occidente sin embargo con la llegada de la revolución industrial y el paradigma materialista unido al avance de la medicina en el conocimiento del cerebro y su anatomía, se consensuó una teoría sobre el comportamiento humano, como resultado de procesos mentales localizados en partes concretas del cerebro. Nos encontramos con el nacimiento de la primera fuerza en la psicología occidental:

El Conductismo se originó con la obra de John B. Watson, un psicólogo Americano. Watson afirmaba que la psicología no estaba interesada con la mente o con la consciencia humana. En lugar de ello la psicología estaría interesada solamente en nuestra conducta. De esta manera los hombres podrían ser estudiados objetivamente, como las ratas y los monos. La obra de Watson se basaba en los experimentos de Iván Pavlov, quien había estudiado las respuestas de los animales al condicionamiento. En el experimento mejor conocido de Pavlov hacía sonar una campana mientras alimentaba a varios perros. Hacía esto durante varias comidas. Cada vez que los perros escuchaban la campana sabían que se acercaba una comida y comenzarían a salivar. Luego Pavlov había sonar la campana sin traer comida, pero los perros todavía salivaban. Habían sido “condicionados” a salivar cada vez que escuchaban el sonido de la campana. Pavlov creía, como Watson iba después a enfatizar, que los seres humanos reaccionan al estímulo de la misma manera. Posteriormente B.F. Skinner comprobó las teorías de Watson en el laboratorio. Él argumentaba que las personas responden a su ambiente, pero también operan sobre el ambiente para producir ciertas consecuencias. Skinner desarrolló la teoría del “condicionamiento operante,” la idea de que nos comportamos de la manera que lo hacemos porque este tipo de conducta ha tenido ciertas consecuencias en el pasado. Por ejemplo, si tu novia te da un beso cuando tú le das flores, probablemente le vas a dar flores cuando quieras un beso. Estarás actuando con la expectativa de una cierta recompensa. Sin embargo, al igual que Watson, Skinner negaba que la mente o los sentimientos jugaran algún rol en determinar la conducta. El conductismo es naturalista, esto significa que el mundo material es la última realidad, y todo puede ser explicado en términos de leyes naturales. El hombre no tiene alma y no tiene mente, solo un cerebro que responde al estímulo externo. El conductismo enseña que el hombre no es nada más que una máquina que responde al condicionamiento. Consecuentemente, el conductismo enseña que no somos responsables por nuestras acciones. Si somos meras máquinas, sin mentes o almas, reaccionando al estímulo y operando en nuestro ambiente para conseguir ciertos fines, entonces cualquier cosa que hagamos es inevitable. A partir de sus teorías Skinner desarrolló la idea de “dar forma”, al controlar las recompensas y los castigos puedes dar forma a la conducta de otra persona. Como psiquiatra una de las metas de Skinner es dar forma a la conducta de sus pacientes de manera que él o ella reaccionen de maneras más socialmente aceptables. Skinner es bastante claro de que sus teorías debieran ser usadas para guiar la conducta, quiere que el conductismo sea la base para manipular a los pacientes, los estudiantes y las sociedades en general.

El Psicoanálisis o segunda fuerza aparece a finales del siglo XIX, aunque provenía de la psiquiatría. Su fundador Sigmund Freud desarrolló la teoría del inconsciente como almacén de poderosas fuerzas ocultas. Propuso una estructura de la mente dividida en tres partes: el Ello, el Yo y el Superyó.

- El Ello representa los impulsos y deseos más primitivos, es donde está la fuente de energía psíquica, sus contenidos son inconscientes y parte de ellos son heredados y otros adquiridos.

- El Superyó es la parte que representa a la moral y la ética y contrarresta al Ello.

- El Yo está situado entre ambos arbitrando nuestros deseos y necesidades primitivas con nuestras creencias éticas y morales.

Un Yo saludable es el que proporciona las herramientas para adaptarse al mundo, permitiendo interactuar con éste de forma adecuada para el Ello y el Superyó. Para llegar a este Yo sano propone un método de exploración de los procesos psíquicos inconscientes para hacerlos conscientes, en el cual utiliza varias técnicas y que son:

- La palabra es el instrumento a través del cual el terapeuta se encarga de ir analizando el contenido de lo que explica el paciente, tiene que ayudar al éste a interpretar y comprender lo que ha expresado y buscar los orígenes ocultos de los síntomas.

- La asociación libre, la cual consiste en expresar a partir de una palabra todo lo que se le viene a la mente, aunque parezca absurdo lo que está expresando, dan información de lo que el paciente tiene reprimido, el terapeuta le ayuda a darle sentido.

- La interpretación de los sueños, para Freud todos los sueños representan la realización de un deseo por parte del soñador, incluso los sueños tipo pesadilla, son realizaciones disfrazadas de deseos reprimidos. Según su teoría, la "censura" de los sueños produce una distorsión de su contenido. Así que lo que puede parecer ser un conjunto de imágenes soñadas sin sentido puede, a través del análisis y del método "descifrador", ser demostrado ser un conjunto de ideas coherentes. Freud propone que al valor del análisis de los sueños se radica en la revelación de la actividad subconsciente de la mente.

En el psicoanálisis la religión y la espiritualidad no tienen cabida como realidad, sino como una necesidad infantil no satisfecha y que en el adulto se proyecta la carencia de afecto paterno en el gran Padre celestial.

La Psicología Humanista es la tercera fuerza y surge en la década de los sesenta del siglo XX. Este movimiento aportaba otra serie de valores, tendencias, aspiraciones que la cultura predominante. Presenta diferentes facetas de protesta, de desafío, de complemento, de extensión o de alternativa de las otras dos corrientes, la Psicología Conductista y el Psicoanálisis. La Psicología Humanista acepta los modelos y analogías de las otras dos corrientes como guías legítimas para ciertas áreas de investigación, pero no los considera como una descripción adecuada de los seres humanos y menos soporta que sean elevados a la categoría de dogmas, como frecuentemente lo han sido. Se centra más en las personas sanas dando lugar a la terapia del crecimiento o del potencial humano y no solo en sus aspectos negativos y patológicos. Abraham Maslow, padre de la Psicología Humanista, postulaba que cada ser humano tiene una tendencia innata a autorrealizarse, debiendo primero satisfacer sus necesidades más inmediatas y básicas y ascendiendo por una escala de prioridades llegando a la autorrealización, la famosa pirámide de Maslow. Siguiendo e integrando las ideas de la Asociación de Psicología Humanista, podemos señalar cuatro características como las más típicas en los autores más representativos de esta orientación psicológica:

1. Una atención centrada en la experiencia humana consciente como fenómeno primario ineludible al estudiar al ser humano. Las explicaciones teóricas y la conducta externa son consideradas como posteriores y secundarias ante la experiencia misma y ante la significación de ésta para la persona.
2. Un énfasis en cualidades tan profundamente humanas como la elección, la creatividad, la valoración y la autorrealización, en cuanto opuestas a un pensar sobre los seres humanos en términos mecanicistas y reduccionistas.
3. Fidelidad al "significado y valor" cuando se eligen los problemas de estudio e investigación, y oposición al énfasis que se pone en la objetividad metodológica a expensas de la significación.
4. Especial aprecio por la dignidad y valor del ser humano e interés en el desarrollo del potencial inherente a cada persona.

La Psicología Transpersonal o cuarta fuerza tiene su origen a finales de los años 60 del siglo XX. Trata del estudio de los potenciales más elevados de la humanidad y del reconocimiento, comprensión y actualización de los estados de consciencia unitivos, espirituales y trascendentes. Curiosamente los mismos autores que generaron el nacimiento de la Psicología Humanista se fueron dando cuenta, a través de la observación de personas y grupos, que el desarrollo personal llegaba habitualmente a un límite o situación ante la cual no tenía respuestas. Una vez que el individuo había alcanzado un nivel elevado de desarrollo y crecimiento personal, aparecían preguntas, dudas existenciales que apuntaban hacia la trascendencia y realidad última del Ser. En este contexto Maslow ya intuía las limitaciones de la psicología que él mismo había creado. Por otro lado un psiquiatra recién licenciado de Checoslovaquia, se prestó como voluntario para un experimento con LSD (se estaba investigando el posible alivio de los síntomas de la esquizofrenia con el tratamiento con LSD), durante la sesión con dicho ácido y sobre todo en su fase culminante tuvo una experiencia cósmica, de fusión con el universo, inefable y transformadora la cual le despertó un fuerte interés por los estados no ordinarios de consciencia. Se trataba de Stanislav Grof, quien fue invitado por el gobierno de los Estados Unidos a dirigir un instituto de investigaciones psiquiátricas en Maryland, donde acabó conociendo a Abraham Maslow. Ambos junto a Anthony Sutich fundaron la Psicología Transpersonal (más allá de la personalidad). Poco a poco se fueron sumando psicólogos, filósofos, autores, científicos, etc., de la talla de Ken Wilber, Charles Tart, Roger Walsh, Daniel Goleman, Joseph Campbell, etc. Por último pero no menos importante ya que está considerado como el primer psicólogo transpersonal, tenemos al psiquiatra suizo Carl Gustav Jung.

La psicología transpersonal representa también un cambio de paradigma en la psicología occidental, los viejos paradigmas no aceptaban ni apoyaban los altos grados de estados de bienestar psicológico, ni mucho menos los estados superiores de consciencia. Enfatiza en que el origen es la consciencia y no la materia, siendo ésta un derivado. En este punto la física cuántica apoya esta visión al demostrar científicamente que la materia en su última expresión es energía, expresión que también utilizamos para definir a la consciencia, energía inteligente que se ordena y evoluciona tendiendo hacia una forma más compleja y profunda.

También considera que la psique es multidimensional, al reconocer los estados no ordinarios de consciencia más allá del ego y de la personalidad, de esta manera vuelve a colocar a las experiencias de la trascendencia y a su significado en el lugar que todas las culturas de la humanidad le habían asignado históricamente. Pero esto no significa que queden excluidas las corrientes psicológicas precedentes conocidas como el Conductismo, el Psicoanálisis y la Psicología Humanista, sino que las incluye, las integra y ensancha su punto de vista. Es una psicología que permite abarcar la complejidad y riqueza de las experiencias humanas. Se centra más en el estudio del todo que en el de las partes ampliando el viejo paradigma al que integra y amplía para alcanzar un mayor conocimiento de lo universal. Integra a las diferentes tradiciones espirituales y religiones como el Budismo, el Hinduismo, psicología de las religiones, escuelas filosóficas y místicas, etc., culturas preindustriales como los aborígenes, indígenas, indios, que conocen y practican una gran variedad de técnicas de inducción de estados no ordinarios de consciencia y también al tener como base el estudio de la consciencia incorpora las neurociencias, neurofisiología, parapsicología, etc.

El campo de acción de la Psicología Transpersonal centra su interés en los siguientes puntos:

- Psicología y psicoterapia.
- Crecimiento y transformación personal.
- Investigación sobre estados de consciencia.
- Adicción y rehabilitación.
- Muerte y experiencias cercanas a la muerte.
- Publicación de investigaciones teóricas y prácticas.
- Trabajos empíricos.
- Estudio sobre procesos, valores y estados transpersonales.
- Las metanecesidades.
- Experiencias cumbre.
- El Ser, la esencia, la trascendencia, etc.
- Teoría y prácticas de la meditación.

- La cooperación transpersonal.

Hay un abanico de terapias transpersonales cuyo fin es el crecimiento personal y la toma de consciencia, logrando con ello unos niveles de salud que pueden llegar a ser más amplios que los normalmente aceptados, algunas de dichas terapias son:

- El análisis Junguiano (Escuela de Zurich y Arquetípica).
- La Biosíntesis.
- La Integración Primal.
- La Psicosisíntesis.
- La Terapia Transpersonal.
- La imaginación activa, planteada por C.G. Jung en 1935 y desarrolla posteriormente en el Instituto de Zurich por B. Hannah.
- La fantasía guiada, o sueño dirigido según Dessoille, basada en las técnicas de visualización y ampliamente desarrollada en Psicosisíntesis.
- La meditación.
- Trabajo con los sueños.
- Técnicas de regresión hipnótica.
- Respiración holotrópica.

Las psicoterapias de orientación transpersonal se focalizan en el desarrollo armónico de la persona en su camino hacia la trascendencia, lo que significa que se interesa en la salud psíquica de la persona íntegra, de la persona en una búsqueda espiritual, al promover la salud y el crecimiento integrales se ocupa de todo el espectro de la consciencia, con sus potencialidades y limitaciones. Este enfoque afirma el potencial curativo de las experiencias transpersonales e investiga los objetivos espirituales desde un punto de vista psicológico, de hecho la principal tarea de la psicoterapia consiste en el cuidado del alma. Los terapeutas transpersonales pueden recurrir por consiguiente, tanto a las técnicas terapéuticas tradicionales como a métodos derivados de las diferentes disciplinas espirituales, como la meditación y el entrenamiento mental. Así el cliente puede ser alentado a observar los procesos psicocorporales y las profundidades más internas de su psiquismo, en un proceso dirigido al descubrimiento de un amplio arsenal de recursos internos y de su propio potencial curativo innato. En cuanto al contexto terapéutico, el terapeuta transpersonal considera a la consciencia como objeto e instrumento de cambio, esto implica que cualquiera que sea el problema que plantea el cliente, el terapeuta se centrará en el nivel y estado de consciencia del cliente y estimulará su desarrollo. Por otra parte el propio nivel de consciencia del terapeuta afectaría directamente la relación terapéutica y por lo tanto al cliente. Por otra parte, la orientación transpersonal no invalida a otras aproximaciones terapéuticas, ya que todas ellas pueden resultar adecuadas a las diferentes necesidades que los seres humanos tienen en momentos diferentes. Lo que hace es buscar un contexto más amplio, que permita una visión más inclusiva de las posibilidades del ser humano, de esta manera, los diferentes enfoques terapéuticos constituyen a su modo un enfoque parcialmente adecuado que se ocupa en un nivel específico de la conciencia.

Principales autores e investigadores de la psicología transpersonal:

William James se interesó por el estudio de la voluntad libre, de lo cual extrajo dos conclusiones: una, que nuestras propias decisiones son creativas y la otra, que en ocasiones es necesario renunciar a nuestra voluntad. Reconoció la existencia de un self espiritual, más interno, subjetivo y dinámico que self material o social. Tuvo sus propias experiencias místicas y con relación a ese self superior escribió: "Resulta evidente que el self superior es aquella parte de nuestro ser que es contigua o adyacente a un algo más de cualidad similar que puede actuar en el universo exterior, que es capaz de mantenerse en contacto con él y en cierto modo sujetarse a la tabla de salvación mientras el self inferior se hace pedazos y se hunde en el naufragio". Le interesaban los aspectos

prácticos de la experiencia religiosa y la forma en que actuaba en la vida diaria. (James, W. En Rowan 1997).

Carl Gustav Jung, sus aportaciones a éste campo son muchas, sus estudios sobre los mitos, los sueños, los diversos sistemas simbólicos (Alquimia, Tarot, Astrología, I Ching), la idea de inconsciente colectivo, que él identifica con lo transpersonal, si bien no en el sentido que se le da actualmente a éste término, pues ahora, se entiende lo espiritual o transpersonal como algo que se sale del marco de lo psicológico y del inconsciente colectivo. Su idea de los Arquetipos es tal vez la contribución más relevante y sólida de Jung en éste campo, por ser uno de los principales conceptos de lo Transpersonal. Por arquetipo (1912) entiende "imágenes que reflejan modalidades universales de experiencia y de comportamiento humano", también las llamó imágenes primordiales, y sus características además de universales, siguen unas pautas profundas y autónomas. Estos arquetipos emergen del inconsciente colectivo, donde se han ido acumulando como consecuencia de las experiencias vitales de todos nuestros antepasados a lo largo de nuestra herencia filogenética, quedando impresas en nuestro psiquismo y se manifiestan como pautas de conducta inherentes a todo ser humano, que pueden describirse simbólicamente como acciones de personajes mitológicos y situaciones que evocan sentimientos, imágenes y temas universales.

Roberto Assagioli, fue el primero en utilizar el término Transpersonal (1965) en el sentido actualmente aceptado. Fue el creador de la Psicosisntesis, siguiendo la línea marcada por Jung pero ampliando sus conceptos ya que diferenció el Inconsciente Superior (o Self Transpersonal) del Inconsciente Colectivo. De esta forma marcaba la diferencia entre los contenidos arcaicos y primitivos del Inconsciente Colectivo -cuyos arquetipos son prepersonales-, de los contenidos del Supraconsciente -cuyos arquetipos son transpersonales-.

Abraham Maslow, aunque no hizo ninguna aportación desde el punto de vista práctico a la Psicología Transpersonal, no puede pasarse por alto su insistencia en el hecho de que las Experiencias Cumbre son la clave para adentrarse en lo Transpersonal. Su concepto de auto realización y plenitud se acerca mucho a un estado de unidad de características místicas. "la experiencia cumbre, una experiencia en la que el tiempo se desvanece y todas las necesidades se hallan colmadas" (Maslow en Rowan 1997). Fundó el Journal of Transpersonal Psychology en 1968, lanzando así la denominada Cuarta fuerza de la Psicología.

Stanislav Grof, Uno de los autores más importantes en el terreno de la Psicoterapia Transpersonal. Empezó como Psiquiatra y Psicoanalista en 1956, investigando sobre alucinógenos con LSD, para buscar una forma de acercamiento y comprensión de los mecanismos de la esquizofrenia. El resultado fue totalmente inesperado, ya que nada tuvieron que ver con la esquizofrenia, que implica aislamiento con respecto al mundo, sino que logró todo lo contrario, mayor apertura al mundo y mayor relación con los problemas internos. Esto le llevó en el campo de las experiencias transpersonales, a uno de sus descubrimientos más importantes que fue el de las Matrices Perinatales, en las que describe la transcendencia del marco de la realidad, del espacio y del tiempo, que nos brinda una visión inestimable de los distintos estadios del proceso de nacimiento y las huellas que imprime en el psiquismo de los seres humanos, así como de la psicopatología, destacando del potencial terapéutico de la dimensión religiosa y espiritual. (Grof. 1994) Posteriormente desarrolló la técnica de la Respiración Holotrópica, que permite alcanzar esas mismas experiencias prescindiendo de los inconvenientes del uso de los psicotrópicos.

Ken Wilber, en 1977 en un afán de reconciliar lo psicológico con lo espiritual surge este psicólogo, autor de una serie de libros sobre misticismo, psicología, desarrollo histórico del mundo, religión y física. Plantea de forma muy esclarecedora sus mapas de los distintos niveles de la consciencia y su evolución desde una perspectiva transpersonal, así como las psicoterapias que resultan más convenientes para aplicar en cada nivel. En su libro El proyecto Atman (1980) plantea el marco conceptual y teórico de la Psicología Transpersonal. A partir de 1969 y en torno al Journal of Transpersonal Psychology se forma la Association for Transpersonal Psychology en Estados Unidos que aglutina estudiosos y practicantes del tema, además de Maslow, S. Grof, y Wilber, V. Frankl, Ch. Tart, F. Vaughan, G. Allport (Ram Dass), H. Smith y muchos más.

## LA VISION ORIENTAL Y OCCIDENTAL DEL EGO

La visión que tiene Oriente y Occidente del ego es radicalmente opuesta. El bagaje espiritual de Oriente es de una auténtica riqueza, profundidad, antigüedad, sabiduría, etc. Un ejemplo es la amplísima variedad del vocabulario que tienen para definir, matizar, concretar, explicar cualquier fenómeno, estado, nivel de conciencia, etc. Occidente también tiene su tradición de conocimiento del mundo espiritual, pero éste ha quedado aplastado y anulado por el poder imperante de la ciencia, que es la que desarrolla la psicología occidental en base a sus descubrimientos mediante su método científico y establece lo que es válido y lo que no. Hablamos de este Occidente con su psicología "científica" y no del Occidente preindustrial.

Se puede decir que en Oriente, la mayoría de la población se ha quedado anclada en la práctica religiosa o espiritual en su forma más exotérica y devocional, con sus rituales tan variados y en la mayoría de los casos esperando una salvación basada más en el cántico, oración y devoción que en el conocimiento profundo de uno mismo, y manteniendo unas tradiciones más que obsoletas y discriminatorias fruto de la ignorancia y de la superstición. Por otro lado está el gran conocimiento y sabiduría que Oriente acumula y constata en su aspecto más esotérico y por supuesto el gran abanico de maestros espirituales que históricamente han venido de Oriente. Maestros del más alto nivel evolutivamente hablando que nos vienen mostrando el camino que ellos ya han transitado, trazando un completísimo mapa del ser humano en todos los niveles (físico, emocional, mental, espiritual) y de todos los niveles evolutivos por los que la humanidad debe atravesar en su camino hacia la totalidad, detallando la dirección correcta y las trampas del camino a las que nos debemos enfrentar.

Desde este profundo conocimiento, la visión de Oriente con respecto al ego se la puede calificar prácticamente de lo que en Occidente sería un estado de patología pura, ya que en las tradiciones y filosofías orientales el ego no solo ocupa el escalafón más bajo en el nivel evolutivo consciente, sino que además es una completa ilusión tanto el ego mismo, como la interpretación que hace del mundo dicho ego al ser su esencia completamente irreal, compuesto de creencias, conceptos, símbolos, interpretaciones, etc., y no de una percepción directa de la realidad, que en último término no sería ni percepción, sino una vivencia directa en la cual no hay distinción entre observador, observado y la acción de observar. Esta vivencia directa para el ego es sencillamente imposible ya que al interpretar la realidad se basa en la memoria acumulada, prejuicios, ideas preconcebidas entre otros, que por definición impiden la vivencia directa. El modo de conocer el mundo por parte del ego es desde la dualidad, yo y el mundo, observador y observado. Intentar conocer el mundo como algo separado de nosotros es imposible ya que formamos parte del mundo, si nos separamos al experimentar hay una parte que se queda fuera ¿quién observa al observador? En este punto la física cuántica viene a corroborar la visión oriental por la cual el observador afecta a lo observado porque son la misma cosa. El modo que nos permite conocer el mundo es el modo íntimo, directo, no dual. Solo en un pequeño intervalo de tiempo vivimos en ese estado de ser uno con lo que vemos y experimentamos, esta etapa va desde el embarazo a los primeros meses de vida donde no hay yo y el mundo ni ningún tipo de diferenciación, aunque dicha etapa es vivida desde la inconsciencia, soy la totalidad pero no sé que soy la totalidad.

A partir del nivel del ego, las tradiciones orientales detallan toda una serie de niveles en una escala ascendente, pasando por diferentes estados superiores en un continuo en el que cada uno se va expandiendo, ensanchando y profundizando y que a la vez integra al inferior, asimismo cada uno cuenta con sus características específicas propias y así hasta llegar a la totalidad.

En cambio en Occidente el estado de vigilia está considerado como el óptimo y más saludable y los cinco sentidos como los instrumentos más fiables para conocer e interactuar con el mundo. En este estado es en el que opera el ego el cual está considerado como el nivel de conciencia más elevado. Desde esta concepción y con la instauración del pensamiento dualista el mundo queda separado, todo es medible y observable y todo puede ser analizado. El principal problema del intelecto que es el instrumento que se utiliza para comprender es que se basa en la razón, en los conceptos, el análisis de las partes, la lógica y la teorización. Para tener un conocimiento directo del mundo no podemos utilizar dicho instrumento ya que como apuntaba, el conocimiento directo es una experiencia vivencial y directa y no en base a conceptos, teorías, lógica, etc. El concepto o idea es una imagen congelada de la realidad, dicho de otra manera podemos

teorizar, analizar, razonar sobre el agua, llenar libros, dar conferencias, etc., pero solo beber un vaso de agua nos proporcionará la experiencia real, por muy refinada que sea una teoría nunca será la realidad misma. La grandeza del intelecto es su profunda capacidad de análisis y razonamiento, lo cual es también su gran límite. Solo una integración equilibrada de nuestros aspectos tanto el intelectual como el abstracto, o sea, de nuestros dos hemisferios cerebrales nos permitirá evolucionar hacia un pensamiento superior, más holístico y trascendente. Si estamos compuestos de razón y de abstracción será por algo y es con los dos que tenemos que funcionar.

De la misma manera que una mente sin corazón es fría y calculadora y un corazón sin mente es pura emocionalidad, una sociedad basada en el intelecto ha construido un mundo externo desarrollado a nivel material pero vacío de sentido y una sociedad basada en la introspección y la abstracción ha desarrollado el mundo interno, pero ha descuidado el mundo externo. Y si estamos en un planeta físico con un cuerpo físico es porque la evolución se hace a través de la materia y no negándola o tachándola de no espiritual y considerándola indigna como han hecho algunas tradiciones religiosas. Como postula la física cuántica, todo es energía en sus diferentes estados vibratorios, no hay un mundo material y un mundo espiritual, son las dos caras de la moneda. Integración y no separación que ya vemos históricamente a donde nos ha llevado esta última, a identificarnos con los símbolos que promueven dicha separación y división entre las personas, como son las banderas, la nacionalidad, la raza, las lenguas, las tradiciones, etc., y sus consecuencias que son entre otras vivir en permanente conflicto y sufrimiento.

## **LOS ESTADOS NO ORDINARIOS DE CONSCIENCIA**

Los estados no ordinarios de consciencia han sido una constante en las diferentes culturas y tradiciones, las cuales les han concedido un gran valor y les han dedicado una buena cantidad de tiempo y energía en su desarrollo. Cada cultura y tradición dispone de sus métodos o procedimientos para alterar la mente e inducir estados no ordinarios de consciencia con fines espirituales. Entre estos procedimientos podemos destacar la percusión, música, cantos, danzas rítmicas, alteraciones de la respiración, meditación y oración, uso de plantas y sustancias psiquedélicas, etc. Conviene aclarar en este punto que hay una gama amplísima de lo que se llama estados no ordinarios o alterados de consciencia y una parte de ellos son patologías. En este caso nos centramos en los estados no ordinarios de consciencia en personas sanas y con potencial sanador y evolutivo.

La práctica de inducción de estados no ordinarios de consciencia se remonta a los orígenes de la humanidad. Se puede decir que es la característica más destacada del chamanismo, el cual es el sistema espiritual y de sanación más antiguo y más universal. El chamán experto es capaz de entrar en un estado de trance de forma controlada y a voluntad propia y utilizar ese estado para diagnosticar enfermedades, sanar, acceder a percepciones extrasensoriales, a otras realidades y dimensiones y otros fines variados. Pero no es un camino fácil, un gran número de chamanes comienzan su carrera con una crisis psicoespiritual espontánea (lo que se llama enfermedad chamánica), que consiste en un estado visionario profundo durante el cual el futuro chamán suele tener la experiencia de viajar al mundo de los muertos donde es atacado por espíritus malignos y expuesto a diferentes pruebas, es matado y desmembrado y posteriormente suele ir acompañado de una experiencia de renacimiento y ascenso al reino celestial. Negarse a ocupar su puesto en la comunidad en la condición de chamán puede llevarle a enfermar crónicamente y puede llegar a costarle la vida.

A continuación se detallan varias técnicas para la inducción de estados no ordinarios de consciencia que utilizan las diferentes culturas y tradiciones:

- Trabajo con la respiración (pranayama, bastrika yóguico, la respiración de fuego budista, la respiración sufí, el ketjak de Bali, el Inuit o música gutural de los esquimales, etc.)
- Tecnologías sonoras (la percusión, los cascabeles, el uso de palos, campanas, gongs, la música, los mantras, el didjeridu, etc.)
- Danzas y otras modalidades de movimiento (los giros de los derviches, las danzas de los lamas, la danza trance de los bosquimanos de Kalahari, el hatha yoga, tai-chi, el chi-kung, etc.)
- El aislamiento social y la privación sensorial (retiro en el desierto, en cuevas, en la cima de montañas, en lugares nevados, la búsqueda visionaria, etc.)
- La sobrecarga sensorial (la combinación de estímulos acústicos y visuales durante los rituales aborígenes, el dolor físico extremo, etc.)
- Los medios fisiológicos (el ayuno, la privación de sueño, el uso de purgas y laxantes, sangrías (mayas), procedimientos extremadamente dolorosos (la danza del sol, las subincisiones y las limaduras de dientes de los indios lakotas sioux)
- La meditación, la oración y otras prácticas espirituales (distintas prácticas de yoga, el tantra, las prácticas Zen de las escuelas Soto y Rinzai, el Dzogchen tibetano, la oración cristiana de Jesús, los ejercicios de Ignacio de Loyola, etc.)
- Los materiales provenientes de plantas y animales psiquedélicos (el hachís, el peyote, el hongo sagrado teonanacatl, la ayahuasca, la iboga, la conocida como Hawaiian woodrose, la ruda siria, las secreciones de la piel del sapo Bufo alvarius y el pez del pacífico llamado Kyphosus fuscus.)

Por supuesto que los estados no ordinarios de consciencia no son reconocidos por la psicología y la psiquiatría como potencialmente sanadores, ni aceptados como modalidad de

tratamiento ni como tema de debate, a pesar de multitud de evidencias publicadas en numerosos libros y revistas profesionales. Todavía son considerados como patológicos sin diferenciar un estado místico de una psicosis y sin tener en cuenta los resultados obtenidos en sus investigaciones, algunas de ellas provienen de estudios históricos, religiones comparadas, estudios de antropología, la parapsicología, las terapias psiquedélicas, la psicoterapia vivencial, la hipnosis, la tanatología, etc. Todo esto, a pesar que una gran gama de lo que la psiquiatría denomina patologías las etiqueta como de origen desconocido porque no tiene idea de su origen. Lo que sí que ha hecho con una gran efectividad es crear una variedad de fármacos que suprimen o silencian de forma indiscriminada todo estado de consciencia no ordinario.

En el contexto de los estados no ordinarios de consciencia, tiene muchísima relevancia el trabajo de investigación llevado a cabo por el psiquiatra checo Stanislav Grof, resumo los aportes más conocidos por su influencia en la comprensión del funcionamiento de la consciencia:

- Crea una técnica de respiración llamada Respiración Holotrópica para inducir estados no ordinarios de consciencia.
- Describe una cartografía ampliada de la psique humana.
- Elabora el concepto de Sistemas COEX (sistemas de experiencia condensada).
- Propone el Modelo de las Matrices Perinatales.
- Crea una nueva arquitectura de los trastornos emocionales y psicosomáticos.
- Ofrece una nueva consideración y tratamiento de lo que denomina “emergencias espirituales”.

### RESPIRACION HOLOTROPICA

Grof comenzó su trabajo de investigación con LSD pero ésta acabó prohibiéndose y esto le llevó a desarrollar una técnica para inducir estados no ordinarios de consciencia con su gama de experiencias sanadoras. Esta técnica combina respiración, música evocativa, trabajo corporal focalizado, arte (mandalas) e integración grupal. Mediante la respiración y música evocativa se activa la psique, esto posibilita la apertura a los estados no ordinarios de consciencia (estados holotrópicos). En dichos estados la psique tiene la capacidad terapéutica de seleccionar y llevar a la consciencia, contenidos inconscientes que tienen una fuerte carga emocional y por lo tanto una gran importancia psicológica, incluso experiencias olvidadas o reprimidas, memorias corporales y sensoriales, sensaciones físicas relacionadas con problemas psicosomáticos, recuerdos kármicos, memorias celulares, contenidos arquetípicos, visiones chamánicas, etc. El propósito de la técnica es alcanzar una mayor auto comprensión, una expansión de la identidad del yo y facilitar acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos. También el superar la fragmentación interna y la sensación de separación entre la persona y el entorno. El término holotrópica que Grof escoge para definir su trabajo y los estados que puede inducir (derivado del griego holos “todo” y trepein “avanzar”) indica una orientación hacia el conjunto o la totalidad, en la que la consciencia experimenta una modificación cualitativa profunda y fundamental, en la que se puede acceder ilimitadamente a aspectos de la realidad sin mediación de los sentidos, y en la que se asumen concepciones alternativas del tiempo lineal y del espacio tridimensional.

### CARTOGRAFIA AMPLIADA DE LA PSIQUE HUMANA

Según Stanislav Grof la investigación de los estados no ordinarios de consciencia en su aspecto sanador y evolutivo, ha permitido hacer un mapa de la psique humana distinguiéndose tres aspectos de ésta:

- El nivel biográfico.
- El nivel perinatal.

- El nivel transpersonal.

El nivel biográfico contiene material de la primera y segunda infancias y de la vida posterior. Suele ser parte de nuestra psique a la que más fácilmente accedemos y es, sin duda, la parte que nos resulta más conocida. Sin embargo no todos los acontecimientos importantes de nuestros primeros años de vida pueden conocerse con facilidad. Quizás resulte más simple recordar los momentos felices, pero los traumas que yacen en la raíz de nuestros temores e inseguridades suelen eludirnos. Se hunden en lo más profundo de nuestra psique, en lo que se llama el inconsciente individual y se ocultan mediante el proceso de represión. El trabajo con estados no ordinarios de consciencia amplía posibilidades, ya que el material significativo de nuestro pasado cercano comienza a subir a la superficie desde las primeras sesiones. La diferencia más destacable entre una terapia cualquiera y la que propone la inducción de estados no ordinarios de consciencia es que, con las primeras recordamos acontecimientos de nuestra vida, los reconstruimos a partir de recuerdos y sueños. En los estados ampliados de consciencia podemos revivir literalmente distintos sucesos de nuestra vida, experimentar las mismas condiciones sensoriales, emocionales y físicas tal como fueron en el momento que tuvieron lugar. La selección se realiza de forma automática por el inconsciente, que busca el material más relevante y de gran contenido emocional a modo de radar que examina la psique y el cuerpo, para ponerlo a disposición de nuestra mente consciente. Es significativo señalar la importancia que adquieren en este nivel los primeros traumas de origen físico sobre nuestro desarrollo emocional, aflora a la superficie no solo el recuerdo de traumas emocionales sino acontecimientos en los que la integridad física o la supervivencia se vieron en peligro.

El nivel perinatal hace referencia al trauma del nacimiento biológico, al ir más allá de la primera infancia, entramos en un reino de experiencias vinculadas con el trauma del nacimiento. Se experimentan emociones y sensaciones físicas de gran intensidad que, a menudo, sobrepasan todo lo que podíamos considerar humanamente posible. Nos enfrentamos con emociones en las que se entrelazan el nacimiento y la muerte, como si estos dos aspectos de la experiencia humana fueran uno solo. Coexisten una sensación de encierro que pone en peligro la vida y una lucha por liberarnos y sobrevivir. La exploración de los estados no ordinarios de consciencia ha aportado pruebas fehacientes de que acumulamos recuerdos de las experiencias perinatales en nuestra psique, a menudo en un nivel celular profundo. Los fenómenos perinatales se producen según cuatro modelos experimentales bien diferenciados entre sí denominados: Matrices Perinatales Básicas I, II, III y IV. Cada una de ellas está estrechamente vinculada con uno de los cuatro periodos del parto biológico, y cada una tiene, por otro lado, aspectos biológicos, psicológicos y arquetípicos muy particulares. Esto provoca que una persona pueda quedar anclada en un nivel inconsciente a una de estas etapas biológicas, y que lleve por lo tanto en su psique determinadas características psicológicas y emocionales correspondientes a esa matriz.

El nivel transpersonal reconoce que el espacio interior de la psique humana es inconmensurable, que cada uno de nosotros está vinculado con toda la existencia y es asimismo una expresión de ella. Cuando entramos en el ámbito de la experiencia transpersonal rompemos las barreras que, habitualmente consideramos lógicas y naturales. Los acontecimientos históricos, los sucesos futuros y los elementos que normalmente consideraríamos fuera del alcance de nuestra consciencia, nos parecen tan reales y auténticos como cualquiera de las situaciones experimentadas en nuestra realidad cotidiana.

## SISTEMAS COEX

La concepción de **sistemas COEX** (Systems of Condensed Experiences) o sistemas de experiencia condensada. Según esta teoría, que coincide con la visión de otros autores de la literatura psicológica, los recuerdos de las experiencias emocionales y físicas no se almacenan en la psique como huellas aisladas, sino que forman una especie de constelaciones dinámicas, complejas y específicas, estratificadas evolutivamente (como las capas de una cebolla). Grof considera que los COEX son "principios generales organizadores de la psique humana". Cada sistema COEX se caracteriza por un tema básico propio, que traspasa todas sus capas (perinatales, biográficas y transpersonales) y que representa el vínculo entre todas ellas y "...contiene los recuerdos cargados emocionalmente procedentes de diferentes períodos vitales unidos por el denominador común de compartir la misma cualidad emocional o la misma sensación física". De manera que las capas individuales contienen variaciones de ese tema básico que se va repitiendo al manifestarse en

distintos momentos de la vida. Los sistemas COEX afectan la vida emocional de la persona, y existe una correlación entre el COEX y los acontecimientos del mundo externo. Las dinámicas de los sistemas COEX no se limitan a recuerdos traumáticos; la intensidad de la experiencia y su relevancia emocional (positiva o negativa) es lo que determina que un recuerdo pase a formar parte de un COEX. Los COEX pueden condensar muy diversas vivencias temáticas (ahogo, claustrofobia, de privación emocional, abandono, culpa, paz, éxtasis, etc.).

### MATRICES PERINATALES BASICAS

Grof formula un modelo que contiene cuatro patrones vivenciales distintivos relacionados con las experiencias que el feto tiene antes del nacimiento y durante las tres consecutivas fases del parto biológico. Propone cuatro matrices dinámicas hipotéticas, que denomina **matrices perinatales básicas (MPB)**; cada una de ellas se caracteriza por emociones particulares, sensaciones físicas y visiones simbólicas. Las vivencias en cada una de estas fases dejan profundas huellas inconscientes que ejercen gran influencia en la vida futura de la persona. Las matrices perinatales son complejas y poseen dimensiones biológicas, psicológicas, arquetípicas y espirituales concretas; este planteamiento resulta de gran utilidad para adentrarse en el trabajo experiencial profundo, *“...pues además de poseer su propio contenido emocional y psicosomático, también funcionan como principios organizadores del material de otros niveles del inconsciente”*. Grof las describe así:

- La primera matriz perinatal básica, (MPBI) a la que podemos llamar “Universo Amniótico”, se refiere a las experiencias intrauterinas del feto previas al comienzo del parto.
- La segunda matriz perinatal (MPB II) “Opresión Cósmica o Sin Salida”, pertenece a las experiencias que se dan en el momento en que comienzan las contracciones y todavía no ha tenido lugar la apertura del cuello del útero.
- La tercera matriz perinatal (MPB III) “Lucha por la Muerte y Nacimiento”, está relacionada con la intensa experiencia de atravesar el canal de nacimiento.
- La cuarta matriz perinatal (MPB IV), por último, tiene que ver con la experiencia de abandonar el cuerpo de la madre.

El nacimiento es un proceso complejo, en íntima conexión con la vida y la muerte, por lo que las matrices perinatales, reforzadas por las experiencias emocionalmente importantes de la primera infancia y niñez (que se organizaran en forma de COEX), pueden conformar la percepción que tenemos del mundo e influir en el desarrollo de trastornos emocionales y psicosomáticos.

### ARQUITECTURA DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES

Grof ha llevado a cabo una profunda revisión de la psicopatología tradicional y propone una **arquitectura de los trastornos emocionales** y psicosomáticos que incluye posibles fuentes transbiográficas de diversas psicopatologías. Bajo el prisma de esta visión multidimensional de la psique, reconoce la importancia de los factores biográficos, y los vincula significativamente a los niveles perinatales y transpersonales, abriendo nuevas e importantes perspectivas sobre la etiología y el enfoque terapéutico de dichos trastornos. El lector interesado en este tema puede profundizar en la visión de Stan Grof en *Psicología Transpersonal: Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*.

### EMERGENCIAS ESPIRITUALES

Estas investigaciones han puesto también de relieve que algunos cuadros que son diagnosticados y tratados como psicóticos (psicopatológicos), se comprenden mejor desde la perspectiva de considerarlos como niveles de apertura espiritual o de profunda transformación de la personalidad. Stan y Christina Grof se han dedicado a diferenciar y entender estos estados que

denominan “**emergencias espirituales**”, y a apoyar a las personas durante su compleja evolución; son fases críticas de la experiencia que conllevan una transformación psicológica profunda que involucra a todo el ser. Dichas experiencias suponen todo un reto de comprensión e integración, tanto para la persona que las vive, como para aquellos que están cerca (sean familiares, amigos, médicos, terapeutas) que no están familiarizados con estos estados. Con el apoyo adecuado (y diferenciando apropiadamente de otros estados que sí suponen una patología), estas crisis pueden representar extraordinarios cambios psicológicos, emocionales y de evolución de la conciencia.

En muchos casos es posible identificar la situación que desencadenó la crisis psicoespiritual. Puede ser a nivel físico una enfermedad, un accidente, una operación, un intenso esfuerzo físico, una carencia de sueño excesiva, un aborto, etc. En otros casos la crisis comienza después de una experiencia emocional traumática como muerte de un ser querido, un divorcio, un desengaño, pérdida del puesto de trabajo, también una experiencia con sustancias psiquedélicas o una sesión de psicoterapia vivencial. La práctica de los diversos tipos de meditación y prácticas espirituales son potentes impulsores ya que para eso fueron creados, por ejemplo la meditación Zen, Vipassana, el yoga Kundalini, ejercicios sufíes, la contemplación monástica o la oración cristiana.

El problema que nos encontramos con estas experiencias es cómo saber que una emergencia espiritual y que es una psicosis. Según el modelo que usa la medicina somática no es posible hacerlo. Las “psicosis funcionales” o “enfermedades mentales” no son enfermedades en el sentido tradicional, no hay origen biológico, solo observación de experiencias y comportamientos inusuales que para la medicina convencional carece de explicación convincente. Se les denomina de origen endógeno y se medican indiscriminadamente. Para definir un criterio que permita determinar si una persona está ante una emergencia espiritual, se pueden tener en cuenta los siguientes requisitos:

- Realizar un buen examen médico que determine si hay origen orgánico que requiera tratamiento.
- Observar el tipo de fenómenos que se dan, las emergencias espirituales conllevan la combinación de experiencias biográficas, perinatales y transpersonales descritas anteriormente en el mapa de la psique humana. Experiencias que pueden inducirse en personas “normales” elegidas al azar sin ingerir ningún tipo de drogas.
- Ver la actitud de la persona que está viviendo la experiencia, cuando es una emergencia espiritual suelen reconocer que se trata de un proceso interior y muestran interés por el trabajo vivencial.
- Como la persona relata sus experiencias, si hay coherencia, concreción aunque sean experiencias extrañas.

Si observamos con atención, es muy poco probable que un proceso patológico en el cerebro pueda generar la amplísima variedad de experiencias que actualmente se diagnostican como psicóticas, como por ejemplo secuencias específicas de muerte y renacimiento psicoespiritual, identificaciones con Cristo en la cruz, con la figura de Shiva, relatos de episodios históricos, abducciones por alienígenas, etc. Este tipo de experiencias pertenecen a la psique y no al cerebro, éste es un soporte a través del cual se impresionan las experiencias de la psique. La inducción de estados no ordinarios de consciencia mediante una “psicosis”, ingestión de sustancias psiquedélicas o técnicas específicas, pueden explicar la emergencia del material inconsciente, pero no su naturaleza ni su contenido. A continuación detallo una lista de las crisis psicoespirituales más importantes según las investigaciones de Grof:

1. Crisis chamánicas.
2. Despertar de la Kundalini.
3. Episodios de consciencia unitiva (experiencias cumbre).
4. Renovación psicológica mediante un retorno al centro.
5. Crisis de apertura psíquica.
6. Experiencias de vidas pasadas.

7. Comunicación con guías espirituales y canalización.
8. Experiencias cercanas a la muerte (ECM).
9. Encuentros con Ovnis y experiencias de abducción por alienígenas.
10. Estados de posesión.
11. Drogadicción y alcoholismo.

La psicología transpersonal como hemos dicho reconoce los estados de consciencia unitivos, espirituales y trascendentes, experiencias llamadas cumbre y místicas, son experiencias de una calidad y cualidad especiales, estas son algunas de sus características generales:

- Autoabandono con abstracción y fascinación desde los sentimientos e intuición acerca del papel de la vida. Sensación de necesidades colmadas.
- Imaginación y sensibilidad a la belleza y el arte.
- Pérdida de límites y fronteras en el espacio tiempo.
- Unión y conexión espiritual y emocional con los demás, la naturaleza y el mundo. Sentido de lo sagrado (numinosidad), inefabilidad.
- Aprehensión de relaciones intuitivas de sexto sentido y mágicas. Experiencias religiosas y comprensión del sentido real de la vida, el origen, la humanidad, la inmortalidad, etc.

## LA EVOLUCION DE LA CONSCIENCIA

En las investigaciones sobre la evolución de la consciencia la aportación de Ken Wilber, el cual está considerado por mucha gente como el filósofo más importante del mundo en la actualidad, es pionera en la integración de las psicologías de Oriente y Occidente. Propone un modelo espectral de la consciencia, o sea, hace una analogía entre la luz y la consciencia. De la misma manera que la luz tiene diferentes longitudes de onda dando lugar al espectro, la consciencia también tiene diferentes niveles que se caracterizan por poseer una sensación de identidad individual propia y fácilmente reconocible. Dicho espectro parte de la identidad suprema de la consciencia cósmica y va estrechándose progresivamente a través de una serie de gradaciones o bandas diferentes, hasta terminar limitada a la sensación de identidad propia de la consciencia egoica, estos niveles son los siguientes:

- Nivel de la Mente.
- Nivel existencial.
- Nivel del ego.
- Nivel de la sombra.

**Nivel de la Mente:** en este nivel nos identificamos con el universo, con la totalidad, es decir, somos el todo. Este nivel no es un estado anormal, ni tampoco un estado no ordinario de consciencia sino más bien el único estado de consciencia real. Existen bandas transpersonales que van más allá de experiencias del ego donde la persona no es consciente de su identidad con la totalidad y en donde se producen las experiencias transpersonales, como por ejemplo experiencias de muerte y renacimiento, identificación con la consciencia de otras personas, grupos de individuos o toda la humanidad, e inclusive puede extenderse más allá de las fronteras humanas.

**Nivel existencial:** es en este nivel donde queda trazada la línea divisoria entre el self y el otro, entre el organismo y el medio, el nivel en que se manifiesta el pensamiento racional y la voluntad personal, en donde el individuo se identifica exclusivamente con la totalidad del organismo psicofísico existente en el tiempo y en el espacio. En este nivel se encuentran las bandas biosociales (internalización de condicionamientos culturales, convencionalidades sociales, relaciones familiares, etc.), las cuales constituyen los límites superiores del nivel existencia que tiñen y moldean en profundidad la sensación básica de la existencia del organismo.

**Nivel del ego:** Para esta concepción, el ego es lo que en psicología se entiende como estructura de personalidad, la construcción personal que nos sume en la ilusión de la separación, esencia del sufrimiento humano. El ego incluye tanto la experiencia de vida o condicionamiento, la transmisión genética de patrones actitudinales y conductuales de progenitores y ancestros y, según la teoría de la reencarnación, también los patrones correspondientes a existencias anteriores, en otros cuerpos y contextos (Celis, 1998).

En este nivel, la persona no se halla identificada con el organismo psicosomático, sino que se identifica exclusivamente con una representación mental más o menos aproximada del organismo global, es decir, en este nivel el individuo se identifica con el ego, con una imagen de sí mismo y el organismo queda dividido en una psique y un cuerpo.

**Nivel de la sombra (o de la persona):** nivel en que la persona se identifica con una imagen empobrecida e inexacta de uno mismo, ya que reduce más su identidad a solo parte del ego, relegando al mismo tiempo a la sombra aquellas otras tendencias psíquicas que resultan dolorosas e indeseables.

Este mapa o espectro es una síntesis de las psicologías occidentales y las orientales y nos da una comprensión de los diferentes niveles por los que va transitando la consciencia hasta llegar a su totalidad.

Toda la información de la que podamos disponer nos puede ayudar en nuestro camino evolutivo, pero si hay algo que es inevitable es el trabajo personal. Todos los libros y el conocimiento

que podamos acumular no nos permitirán evolucionar lo más mínimo si no se realiza dicho trabajo. Porque la evolución es vivencial, es experiencia, no ideas ni conceptos intelectuales.

La evolución de la consciencia exige un acto de voluntad lúcido y consciente, no viene porque si ni se hace solo. Se hace a partir de la resolución e integración de nuestra historia personal (conflictos no resueltos), actualizando los hechos y experiencias no vividas ni “digeridas” completamente. Vemos que el miedo es uno de los frenos evolutivos más importantes (si no es el mayor de todos), miedo quizás a “encontrar monstruos terroríficos” si indago un poco, a volvernos locos, a los peligros que entraña el adentrarse en la mente, miedo a perdernos para siempre, miedo a la muerte, etc. En el fondo nos tenemos miedo a nosotros mismos, a nuestras miserias y a nuestra grandeza, porque nos asusta tanto nuestra historia personal como nuestra inmensidad. El miedo tiene un gran abanico de expresiones, hay muchos miedos y es necesario concretarlos, ponerle nombres, denominarlos con claridad, analizarlos e ir yendo al miedo raíz. Muchos miedos se pueden ir aglutinando ya que suelen ser el mismo con diferente aspecto. Las preocupaciones que tenemos en la vida diaria nos permitirán desenmascarar a los miedos ya que debajo de cada preocupación hay siempre un miedo. Y debajo de cada miedo hay un trauma emocional importante, aquí es donde está el trabajo a realizar, sanando las heridas que arrastramos a lo largo de la vida y que nos limitan, condicionan, paralizan e impiden vivir nuestra trascendencia y multidimensionalidad. Mientras no tomamos conciencia del lastre de dolor que traemos, permanecemos a merced de la irracionalidad de los miedos y a la somatización de los conflictos. El trabajo con los miedos es un trabajo de investigación, indagación, observación, atención que se realiza desde la distancia, nos tenemos que distanciar de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, colocarnos en el lugar del testigo que lo observa todo pero no se afecta por nada. Esto no significa ni sentir, ni pensar, ni nada por el estilo, por el contrario se trata observar todas las variables y ver que las activa, porque reaccionan, ante que, para que, porque, etc. Esto exige como comentaba antes voluntad, lucidez, respeto hacia uno mismo y hacia lo que es. Se entenderá perfectamente que un trabajo así no viene solo, ni sus resultados.

Este trabajo a pesar de que pudiera parecer una contradicción, busca fortalecer al ego. Es un requisito imprescindible para poder posteriormente trascenderlo. Un ego desequilibrado, no nos permitirá realizar el trabajo de indagación y observación. La idea de que el ego es el enemigo a batir es una idea errónea, que solo perpetúa el conflicto y le confiere más entidad y fuerza. La integración de nuestra dualidad, de nuestros aspectos positivos y negativos, de todo lo que somos es lo que nos permite trascenderlos. También el uso correcto de las herramientas de que disponemos, en el caso del intelecto si se le utiliza de forma adecuada, quiero decir que realice la función que le es propia y que es analizar, comprender, entender, evaluar y no como trituradora de conflictos emocionales y material psicológico residual, permitirá evolucionar a través del conocimiento. De esta forma podemos dejar de evolucionar a través del sufrimiento y del dolor, que hoy por hoy parece que es el gran referente como forma de aprendizaje en la gran mayoría de las personas y que a pesar del coste físico-emocional-mental que conlleva, parece que tampoco se le saca mucho partido ya que también en la mayoría de los casos se recrean las mismas situaciones constantemente. Pero este cambio exige energía y determinación ya que lo más fácil y cómodo es dejarse llevar y vivir en el victimismo, la queja, la desdicha, etc.

Un trabajo en el cual se reconocen, aceptan e integran los miedos, permite trascender los límites e ir más allá. Solo yendo más allá de los límites que tenemos podemos evolucionar, ampliando nuestras perspectivas, nuestra comprensión de nosotros mismos y abriéndonos a nuestra trascendencia. Desde hace muchos años es abrumadora la cantidad de personas que tienen o han tenido algún tipo de experiencia trascendente, hay una gran literatura dentro de los campos de la medicina con enfermos terminales, tanatología, ECM (experiencias cercanas a la muerte), sueños lúcidos, salidas extra corporales, PES (percepción extrasensorial), sueños premonitorios, fenómenos psi, etc.

La psicología trascendente reconoce, acepta e investiga la multidimensionalidad del ser humano y toda la fenomenología que le acompaña, de sus diferentes realidades que son imperceptibles a los sentidos comunes, pero que en estados acrecentados de la consciencia sí que son perceptibles. Muchos de los conflictos que vive la humanidad se resolverían viviendo desde la trascendencia, conflictos que son el reflejo del gran conflicto que tiene el ser humano consigo mismo por negar su esencia y realidad verdadera y que se acaba plasmando en el mundo. El mundo de por sí no tiene ningún tipo de conflicto, como tampoco existe la paz en el mundo, existen personas que pueden vivir en paz y por extensión reflejarse en el mundo.

Cuando una persona descubre su trascendencia ya no es la misma, cambia su forma de entender la vida, su escala de valores, su sentido en la vida. Toma consciencia de su grandeza, de su responsabilidad en la vida, de lo sagrado de ésta y actúa en consecuencia. Desde esa perspectiva el conflicto es visto como una oportunidad para superar los propios límites, para expandir la consciencia, para encontrarse a sí mismo y no para ver quién tiene la razón.

La psicología trascendente señala a la persona el camino que le permite ver que la raíz de su conflicto y sufrimiento es esa identificación errónea con lo que no es, y como puede hacer aflorar su verdadera esencia que siempre ha estado ahí esperando que se le permita manifestarse. Esencia que le hará comprender donde está el error ya que ésta está más allá de él y no está en absoluto condicionada por dicho error.

## **BIBLIOGRAFIA**

Stanislav Grof - La psicología del futuro - La Liebre de Marzo 2002

Stanislav Grof y Christina Grof - El poder curativo de las crisis - Kairós 1992

Roger Walsh y Frances Vaughan - Más allá del ego - Kairós 1982

Paloma Cabadas - La muerte lúcida - Ediciones irreverentes 2009

Paloma Cabadas - No nos educan para amar - Martínez Roca 2009

Wikipedia