

Una aproximación a la Psicología y la Psicoterapia Transpersonal y ¿a sus aplicaciones en la intervención social?

Autores

Ramon Rosaleny Castell

Luz Victoria Arango Cala

Tao Prajñananda

Asociación Internacional de Psicología y Psicoterapia Transpersonal

C/Cuenca 89, Entresuelo,

Valencia (España)

<http://www.psicologiatranspersonal.org> y
<http://formaciontranspersonalonline.wordpress.com>

psicologiatranspersonalonline@gmail.com / 616 03 13 82

Una aproximación a la Psicología y la Psicoterapia Transpersonal y a sus aplicaciones en la intervención social

Resumen:

Las actuales y complejas condiciones de la realidad piden un nuevo enfoque y una “nueva” Ciencia más completa, más global y más acorde con la totalidad del ser humano. En este marco, el de la Globalización, uno de los retos más importantes es lograr la sistematización de metodologías que rescaten las mejores aportaciones de Oriente y Occidente y las integren en un modelo eficaz, armónico y funcional para ayudar al ser humano a trascender la ignorancia, la enfermedad y el sufrimiento.

La visión transpersonal nos ofrece la posibilidad de diseñar un futuro diferente para la humanidad y para todos los seres vivos. Mediante la exploración profunda del mundo en que vivimos, la psicología transpersonal nos capacita para descubrir que no estamos separados de las formas vivas y para comprender nuestro lugar en la Gran Cadena del Ser (Wilber, 1991).

En los últimos años, es evidente que la investigación transpersonal ha ido mucho más allá de su disciplina fundacional (la psicología) y ha terminado penetrando en campos afines tales como la medicina, la psiquiatría, la antropología, la sociología, la pedagogía, el trabajo social y la ecología creando, de este modo, un verdadero movimiento transpersonal. Por tanto, la visión transpersonal se halla en la encrucijada de muchas disciplinas y enfatiza la interconexión e interdependencia de todas las cosas.

En esta comunicación queremos proporcionar una introducción sencilla sobre los orígenes y conceptos clave de la Psicología Transpersonal y a continuación describir algunos principios desde los que se opera en la práctica Psicoterapéutica a partir de este enfoque. De todo lo anterior, despuntan elementos significativos para, al final, sugerir la necesidad de desarrollar un “Trabajo Social Transpersonal” que podría ser el cauce por el que avanzar en el siglo XXI en la mejora de la intervención social. Esta comunicación es un punto de partida en el que tratamos de aportar algo de luz al respecto.

1. ORIGENES Y CONCEPTOS CLAVE DE LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

A lo largo del Siglo pasado y sobre todo, durante los últimos 40 años, la sociedad occidental ha asistido a un sinnúmero de crisis y rupturas de lo que hasta entonces había considerado como los pilares sobre los cuales se sostenía: la razón, la ciencia, la política y la economía, contando obviamente, con la inmanente moral judeocristiana. Asimismo, múltiples eventos para los que no había respuestas claras comenzaron a causar algo más que curiosidad: experiencias cumbre, vivencias místicas, estados alterados de la conciencia, experiencias cercanas a la muerte y otros fenómenos que hasta entonces habían sido considerados como patológicos empezaron a generar dudas en la ciencia. Fue entonces cuando surgió la **psicología transpersonal**, como una expansión en el campo de la investigación para incluir dimensiones de la experiencia y el comportamiento humanos que se asocian con lo que Maslow (1998) denominaba “*los logros más elevados de la naturaleza humana*”.

El término “transpersonal” se centra en “*aquellas experiencias que trascienden la identidad más allá de los límites de la individualidad y la personalidad*” (Walsh y Vaughan, 1991:15). No es una teoría de la personalidad. A diferencia de los otros modelos dominantes en psicología, el enfoque transpersonal considera a la personalidad como un aspecto más de nuestra naturaleza psicológica, no el centro. Es decir, la psicología transpersonal indaga sobre la naturaleza esencial del ser.

En las décadas de los 60 y 70, investigadores como Abraham Maslow (estudios sobre la autorrealización) y Stalishnav Grof (estados alterados de la conciencia) se interesaron, desde sus respectivos lugares de observación, por aquellas experiencias “*en que se da una expansión de la conciencia más allá de los límites habituales del ego¹ y las limitaciones ordinarias del espacio.*” (Walsh y Vaughan, 1991: 15) Lo que antes la psicología había descrito como patologías, emergían como aspecto esencial de la naturaleza humana. Es decir, que todos los seres tenemos esa dimensión trascendental. Con esta perspectiva, se evidenció que, si bien los modelos conductista y psicoanalista habían establecido importantes contribuciones al estudio de la naturaleza humana, de

¹ Entendemos el ego como “sentimiento conceptual del sí mismo identificado con la condición separada del individuo; aquella parte de la mente con la cual el individuo se identifica”. (Walsh y Vaughan, 1991: 410)

ellos resultaban también limitaciones importantes para su comprensión.

La visión transpersonal, sin embargo no pretende suplantar estos modelos tradicionales de la psicología, sino más bien integrarlos y, coherente con su devenir, trascenderlos.

Desde entonces la investigación transpersonal ha fomentado una aproximación ecléctica, interdisciplinaria e integradora que ha tratado de utilizar apropiadamente los llamados "*tres ojos del conocimiento*": el sensorial, el introspectivo-racional y el contemplativo (Wilber, 1991). Para ello, la epistemología que subyace a este enfoque trata de incluir a la ciencia, la filosofía, la introspección y la meditación e intenta integrarlas en una aproximación comprehensiva que dé cuenta de las múltiples dimensiones de la naturaleza y la experiencia humana (Walsh y Vaughan, 2007).

La corriente Transpersonal se enmarca en el Paradigma de la complejidad (Morin, 2001). Se trata, como su nombre sugiere, de un paradigma integrador de todos los saberes, de Oriente y Occidente, de los opuestos y de todas las dimensiones que conforman y configuran la realidad. No en vano ha sido adoptado como el Paradigma del siglo XXI.

Originalmente la psicología occidental buscó ser tan "científica" como la física o la química, y por eso trabajó solamente con aquello que podía medir y, consecuentemente, trató los problemas psicológicos utilizando la modificación de la conducta, porque ésta puede ser "medida y evaluada". Esta corriente fue llamada conductismo y está considerada la segunda gran corriente psicológica. Anteriormente, y dentro de la medicina psiquiátrica que buscaba "curar" a la gente, surgió el psicoanálisis, que explicaba la enfermedad mental como proveniente de traumas no resueltos y por eso trabajó principalmente con la parte "inconsciente" de la mente. Esta escuela está considerada la primera gran corriente psicológica. La tercera gran corriente psicológica, con Carl Rogers y Fritz Perls entre sus máximos representantes, es la psicología humanista, que (a diferencia del conductismo) se interesa más por la experiencia del cliente que por su conducta observable y (a diferencia del psicoanálisis) más por el presente de la persona que por su historia pasada. Estas tres visiones ilustran el desarrollo evolutivo de la consciencia, circunscrita en el seno de la estructura de la personalidad y de su equilibrio energético relativo (Prajñananda, 2014).

El postulado básico de la Psicología Transpersonal 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 continua hoy, e inclusive, como señala Eckhart Tolle (2007), se está acelerando. Considera además que la insatisfacción existencial y el dolor emocional con sus variados síntomas, no solo no son siempre signos de enfermedad sino que a menudo son “sanas alarmas” (tal como el dolor alertándonos de una infección, por ejemplo) y su función última es promover la evolución haciendo insostenible el estancamiento. En el caso concreto de las personas de nuestra época, vencer el estancamiento significa avanzar desde el nivel evolutivo de la conciencia racionalista hacia “*la conciencia transpersonal y transegoica* (el siguiente peldaño evolutivo), *en el que se abren los ojos a la realidad no-dual de la existencia y se cae en la cuenta de que la aparente separación en que vivíamos no era más que un espejismo*” (Simón, V., 2011: 14). Este proceso es la única vía posible a la total plenitud.

Veamos ahora cuales fueron los factores que permitieron la emergencia y consolidación de la psicología transpersonal.

Por una parte, la crisis cultural del sueño materialista encaminó a muchas personas en occidente hacia una búsqueda interior de la fuente de satisfacción que no habían podido obtener de los esfuerzos externos. Fue el surgimiento del movimiento del “*potencial humano*”, entre muchos otros, lo que permitió que muchos profesionales de la salud mental revaloraran sus conceptos de salud y motivación.

Otro factor importante ha sido la difusión masiva del uso de sustancias psicodélicas y de técnicas que alteran la conciencia como la meditación, la respiración, el yoga, entre otras. A partir de los últimos años de los 60, grandes cantidades de personas vivieron experiencias de conciencia muy intensas, completamente diferentes a las que habían tenido en su cotidianidad. Muchas de estas personas afirmaban tener experiencias realmente trascendentales que cambiaban completamente sus vidas. Esto a su vez, permitió ampliar la difusión y consecuente aceptación de prácticas no occidentales. La posibilidad de alcanzar un estado de ser, tal como se ha concebido en momentos de meditación profunda o en la práctica de disciplinas no occidentales, atrajo y sigue atrayendo a un número cada vez mayor de personas.

Sin embargo, estas experiencias son de difícil expresión por parte de quien las vive, por lo que ha sido un escollo para la psicología validar y experimentar con estos métodos. Pero esta dificultad, ha supuesto también otro ángulo de experimentación científica. Ahora por ejemplo, sabemos con lujo de detalle (y mediciones) los efectos positivos de la meditación en el cuerpo y la mente de la persona que la practica (Moñivas, A., García-Diex, G., García-de-Silva, R., 2012 a y b). Ahora la ciencia noética prueba categórica y científicamente que la mente humana tiene poder sobre la materia (Mandala, Vieten, Amorok, 2010). Ahora, las experiencias cercanas a la muerte ocupan con ávido interés a muchos investigadores y profesionales de la salud (Fundación para la investigación de Experiencias Cercanas a la Muerte, 2014). Ahora la biorretroalimentación ha demostrado la posibilidad del control voluntario de todo el cuerpo (ritmo cardíaco, respiratorio, flujo sanguíneo, secreción hormonal, actividad gastrointestinal...) confirmando así lo que durante siglos habían descalificado los científicos occidentales sobre las extraordinarias capacidades de los yoguis. Coincidiendo con la afirmación de Walsh y Vaughan (1991):

La psicología es principalmente la ciencia de la conciencia. Sus investigadores se ocupan directamente de la conciencia cuando es posible e indirectamente, mediante el estudio de la fisiología y del comportamiento cuando es necesario. En los últimos años parece estar produciéndose un cambio hacia una posición más equilibrada, que reconozca al mismo tiempo la importancia de la conciencia y las dificultades que encuentra la ciencia moderna para su investigación directa. (p.24)

La investigación empírica nos lleva a un tercer punto importante que ha permitido la emergencia de la psicología transpersonal: la ciencia ha cambiado significativamente durante el siglo pasado. La biología, la química y sobre todo la física, han mostrado que aquel universo atomizado, estático, divisible y no relativo sobre el que se sustentaba la ciencia, se abre ante una realidad holista, indivisible, interconectada, dinámica y relativa, función, y esto es lo más sorprendente, de la conciencia del observador que la observa (Wilber 1991, McTaggart 2009 y Grout 2014). Estas observaciones, nos acercan como cultura a los postulados que durante siglos han mantenido filosofías y cosmologías no occidentales. “Los propios físicos han sugerido que algunos descubrimientos pueden ser considerados como redescubrimiento de una antigua sabiduría.” (Walsh y Vaughan, 1991: 25)

2. ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TEORÍA Y DE LA PRÁCTICA DEL ENFOQUE TRANSPERSONAL

Entendiendo el contexto en el que se crea la psicología transpersonal, veamos ahora someramente, cuáles son los pilares conceptuales de este enfoque.

2.1. La conciencia “*lo es todo*”

El modelo transpersonal asume que la conciencia es la dimensión central que sirve de base y de contexto a toda experiencia. La conciencia, de todas maneras, ha sido un punto central dentro del estudio psicológico en general, pero las posiciones y concepciones han sido muy diferentes. Así, mientras algunas corrientes han optado por ignorarla, por no considerarla observable, medible y cuantificable, otras han observado más los contenidos de la conciencia que a esta instancia en sí misma, como contexto de nuestra experiencia (Moreno, A., 1989).

Para la psicología transpersonal, la conciencia habitual, la que mostramos cotidianamente, es un “estado restringido por una actitud defensiva” (Walsh y Vaughan, 1991: 76). Este estado está constantemente bañado por un flujo incontrolable de pensamientos que tienen en principio, una función defensiva y de adaptación al mundo, pero que se encuentran completamente desbordados en nuestro interior. Si este es nuestro estado habitual, existe para el modelo transpersonal, un estado óptimo, un estado hacia el que tiende el crecimiento psicológico en las personas. A este estado, más amplio que el habitual, puede acceder cualquier persona, en cualquier momento, siempre que se permita relajar la barrera defensiva del flujo de pensamientos. Y aquí ciencia occidental y sabiduría oriental se encuentran y se dan la mano. Tal y como enseña la antigua sabiduría oriental en palabras de Sri Aurobindo (en Walsh y Vaughan, 1991):

La tarea fundamental que da la clave de muchas realizaciones es el silencio de la mente. (...) en realidad, cuando se detiene el mecanismo mental se hacen toda clase de descubrimientos, y el primero es que si la capacidad de pensar es un don notable, la capacidad de no pensar lo es aún más. (p.76)

Para la Psicología transpersonal, existen varios estados de conciencia, algunos de los cuales son realmente “superiores”, pues poseen las propiedades de estados anteriores y las trascienden. Estos estados, como es de suponerse, van más allá de los conocidos vigilia, sueño, embriaguez, delirio, y otros tantos señalados por la psicología tradicional,

quien ha considerado que aquellos estados que se salen de la vigilia y el sueño, son casi todos nocivos pues se salen del estándar de “normalidad”. Aquí Walsh y Vaughan (1991) arrojan luz sobre nuestra percepción habitual:

Si nuestro estado habitual se considera a partir de un contexto expandido, de ello resultan algunas implicaciones inesperadas. El modelo tradicional define la psicosis como una percepción de la realidad que, además de estar deformada, no reconoce la deformación. Visto desde la perspectiva de este modelo de múltiples estados, el nuestro habitual satisface esta definición en tanto que es sub-óptimo, ofrece una percepción deformada de la realidad y no alcanza a reconocer esa deformación. De hecho, cualquier estado de conciencia es necesariamente limitado y sólo relativamente real. De aquí que, desde esa perspectiva más amplia, se pueda definir la psicosis como un estar apegado a, o encontrarse atrapado en, un solo estado de conciencia, cualquiera que sea. (p. 77)

Creemos en un estado de realidad desde el cual vemos todo, como si fuera algo absoluto y desechemos aquellas percepciones que no son congruentes con él: la Realidad con mayúsculas. Sin embargo, la psicología y la física nos muestran ahora que la realidad que percibimos refleja nuestro propio estado de conciencia y que no podemos explorar la realidad sin hacer una exploración de nosotros mismos, porque somos y creamos la realidad que experimentamos.

Así pues, la realidad es aquello que percibimos en nuestro estado de conciencia habitual, el de vigilia. Esa percepción está inundada por un océano de pensamientos y fantasías que nos colocan en una permanente posición defensiva. ¿Qué defendemos? Nuestra identidad, aquello que pensamos que nos constituye y que no debe ser vulnerado. Y por ello peleamos, sufrimos y nos sentimos cada vez más vacíos, porque nuestros deseos, nuestros apegos son constantemente puestos en tela de juicio. Porque nunca seremos lo suficientemente (espacio para llenar con adjetivos del tipo, guapos/as, ricos/a, inteligentes, amados/as, respetados/as...)

¿Y cómo podemos salir de ese estado tormentoso de sufrimiento? Desidentificándonos progresivamente del contenido mental en general y de los pensamientos en particular. Se trata de emprender el proceso que los orientales llaman, de *despertar*. Para la mayoría, este es un proceso lento, paulatino y en muchos casos arduo, en el que, según Walsh y Vaughan (1991) “un refinamiento gradual de la percepción da como resultado que la percepción se vaya despojando de capas o niveles de identificación cada vez más sutiles. Finalmente esa percepción ya no se identifica con nada.” (p.83)

Esto es lo que se conoce como “iluminación” o “liberación”. Cuando ya no hay identificación con nada, la persona trasciende las dicotomías yo/no yo, yo/mundo, todo/nada. En este estado se ha trascendido además el espacio-tiempo, puesto que se está identificado con todo y nada a la vez. En el estado de percatación pura, no hay ya identificación con la mente, no hay identificación con la persona. Si no hay identificación con emociones y pensamientos dolorosos, no hay sufrimiento. Es decir, que, como señala Tolle (2007) “la causa del sufrimiento es la identificación” (p. 30).

Cada vez resulta más evidente que la ciencia en general y la psicología en particular han descubierto que los marcos de referencia con los cuales se ha identificado esta cultura no son adecuados, no nos hacen felices y descubre que los postulados de la sabiduría milenaria de Oriente encierran elementos útiles que nos presentan, no un personaje racional y dirigido al éxito, sino un personaje unido con el Todo, en paz consigo mismo y con lo que le rodea, sabio, compasivo y, en última instancia, feliz, que habita en un universo interconectado, dinámico, holista y relativo.

2.2 La Psicoterapia Transpersonal

Como vemos, todos estos planteamientos se encuentran íntimamente ligados con los postulados de la sabiduría oriental. Por decirlo breve y rápido, la psicología transpersonal es una “occidentalización”, una adaptación de los planteamientos de oriente a nuestro marco de referencia en occidente. Pero, al fin y al cabo, esto mismo está pasando en toda la ciencia (Lawlis 1999, Santiago 2010, Walsh y Vaughan, 1991 y 2007), así que sencillamente, nos hacemos más integrales, más complejos, más vinculados como culturas del mundo. En este sentido, lo que hace la psicoterapia transpersonal como disciplina es aunar lo mejor de entre los procedimientos y las herramientas que oriente y occidente han elaborado históricamente con el objetivo de auxiliar a los seres humanos a alcanzar la salud óptima y la plenitud de sus posibilidades físicas, emocionales, mentales y espirituales.

El objetivo primario y fundamental de la psicoterapia transpersonal según Prajñananda (2014) “es promover la expansión y sutílización de la consciencia² y el acceso a la experiencia transpersonal” (p. 57). Cuando hablamos de “experiencia transpersonal” no nos referimos a un ningún estado no ordinario de consciencia de carácter transitorio sino a una transformación evolutiva y sostenible de la consciencia. Al promover la expansión de la consciencia se van debilitando gradualmente los mecanismos primitivos que utiliza el ego para adaptarse a la realidad, es decir, los traumas inconscientes, los conflictos neuróticos y las predisposiciones reactivas de la sombra y les conduce a “deshacerse” y “reintegrarse” en el sistema emocional y energético, tal como lo hacen las hierbas muertas cuando se transforman en abono de las vivas, y los reemplaza por modos adaptativos mucho más maduros y emocionalmente sanos³.

A diferencia de las psicoterapias clásicas que focalizan el trabajo en el plano intelectual⁴ (o el ojo de la mente que diría Wilber, 1991, 1993), la psicoterapia transpersonal propone un método integral para expandir la consciencia, y así trascender el sufrimiento, que se compone de distintas tecnologías en las que el practicante tendrá que entrenar “cuerpo, mente y espíritu” (“los tres ojos del conocimiento”) durante el proceso terapéutico. Estas prácticas básicas son: meditación, la práctica de la atención plena, el cultivo de la sabiduría (a través de estudio y comprensión de enseñanzas), el despertar y alineación energética del cuerpo a través del yoga, Tai-Chi (o alguna disciplina que combine movimiento, energía y respiración), la práctica y el despertar del espíritu de servicio o consciencia de *bodhisattva* (energía de la compasión: valentía, iniciativa, altruismo).

Estas técnicas se emplean en las llamadas terapias de tercera generación. Se trata de técnicas que practican una cierta integración entre todas sus antecesoras (cognitivo-

² O lo que es lo mismo, se trata de un “darse cuenta” distinto del racional, no es sólo, ni exactamente, que lo pensamos. Es más global, más profundo; es intuitivo. Más que una toma de consciencia reflexiva, que transcurre entre el pasado y el futuro, es un “verlo” instantáneo, en el presente.

³ El eminente psicólogo y filósofo Ken Wilber lo resume así: *“Una característica general de las bandas transpersonales es que conllevan una superación del dualismo persona-sombra”* y continúa unas pocas líneas más abajo *“el reconocimiento de la existencia de una identidad profunda que está más allá de nuestra individualidad y de nuestra existencia separada nos ayuda a trascender con más facilidad todas las neurosis individuales.”* (Walsh y Vaughan 2007: 61)

⁴ Algunos enfoques proponen ejercicios para entrenar aspectos no intelectuales del cliente pero son siempre secundarios.

conductuales) y que trabajan desde un paradigma bien distinto a ellas: no se trata de que la persona no tenga síntomas sino de que cambie el curso de su experiencia subjetiva y la conciencia que tenga de ella, posibilitando así el que los síntomas vayan perdiendo su carga. Si las terapias de 1ª y 2ª generación se basaban en el “modelo de cambio” – la conducta y la forma de pensar, respectivamente-, las de 3ª generación han optado por el “modelo de aceptación” al considerar que el paso previo y fundamental para iniciar cambios profundos, duraderos y constructivos es la aceptación de la situación: es la calidad de la relación que el individuo tiene con los pensamientos y emociones lo que influencia notablemente su experiencia. (Muñivas, Garcia y Garcia, 2012 a y b)

2.3 La ley de la Resonancia

Una de las premisas fundamentales del enfoque transpersonal consiste en que “cierto tipo de energía, que facilita la expansión de la conciencia, puede ser transferida entre individuos” (Lawlis, 1999, p.97). Esta energía constituye el elemento básico del contexto psicoterapéutico. Por "resonancia" nos referimos a un principio físico que funciona en los diferentes planos que componen la realidad. Por ejemplo, en el plano físico se manifiesta cuando una nota musical hace vibrar una copa. El fenómeno de la resonancia permite a la energía que produce la nota musical atravesar el espacio en forma de “vibración pura” y “encarnarse” en la copa, invadiéndola desde sus moléculas (de adentro hacia fuera) y sacudiéndola poderosamente. También permite a un diapasón vibrando "despertar" y poner a sonar a otro que se encuentra próximo, unificando a ambos en un sonido común.

Lawlis (1999, p. 103-110) analiza varias investigaciones cuyos resultados muestran que en el plano supraconciente⁵ el principio de resonancia funciona de un modo análogo, aunque mucho más sutil, y que también tiene un efecto “unificador” entre los campos vibratoriales, (en el caso de una psicoterapia entre la conciencia del cliente y del terapeuta) que permite desbloquear el proceso de auto descubrimiento del propio cliente. Sin embargo, aunque la transmisión de información es instantánea, la rapidez y el grado de transformación del cliente dependerá de la resistencia defensiva de su ego, que en la mayoría de los casos solo cederá gradualmente gracias a la práctica de las

⁵ El supraconciente es la “encarnación de la consciencia trascendente, de la cual se dice que revela a la intuición lo que es previo a la mente, el sí mismo, el mundo y el cuerpo” (Walsh y Vaughan, 1991, p. 413)

técnicas propias del enfoque transpersonal, y de la calidad de la atención y la intención que el terapeuta ofrece y de la capacidad de manejo de la Resonancia Empática Transpersonal Terapéutica (REET), cuestión que describiremos en mayor profundidad a continuación.

2.4 La Resonancia Empática Transpersonal Terapéutica (RETT)

Cuando la resonancia es estimulada y utilizada conscientemente dentro del contexto de la psicoterapia transpersonal la llamamos Resonancia Empática Transpersonal Terapéutica⁶. En este sentido, la gran diferencia del enfoque transpersonal en psicoterapia respecto a otros, es que en la psicoterapia transpersonal, la posición y la resonancia se utilizan prioritariamente y de modo intencional y consciente, mientras que, en otras escuelas, este aspecto es menos considerado y se priorizan los aspectos “técnico-instrumentales” e, inclusive, en otras escuelas psicoterapéuticas la resonancia se maneja de modo casi (o totalmente) inconsciente⁷ (Prajñananda, 2014).

Cuando un/a psicoterapeuta trabaja entonces desde la posición transpersonal provoca la aparición del correlato funcional de esta posición, que es la resonancia. La intensidad de los efectos de la resonancia dependen del estado de conciencia del terapeuta, el cual, a su vez, está directamente relacionado con su actitud y perseverancia en la práctica de técnicas para la evolución de la conciencia⁸ (Mandala, Vieten y Amorok, 2010).

El proceso multidimensional de la RETT es por supuesto multidireccional y el terapeuta también recibe y percibe enormes cantidades de información provenientes del campo "resonante" del cliente. Para el psicoterapeuta será enormemente útil el atender a todas las emociones que le despierta el cliente, y a toda la información que le llega de éste, porque éstas son valiosas ayudas que le orientaran en el proceso psicoterapéutico.

Resulta evidente que en la actualidad la comprensión del fenómeno de la Resonancia es cada vez mayor y que aporta, ciertamente, una nueva perspectiva sobre nuestras relaciones. Hoy en día, numerosas investigaciones (Institute of HeartMath, 2014 y

⁶ En adelante REET.

⁷ Aunque se maneje inconscientemente, la RETT también funciona.

⁸ A menos claro, que se trate de un terapeuta que experimentó en su día una expansión súbita de su conciencia y esta expansión resultó ser permanente. Estos casos desgraciadamente, son extremadamente escasos.

Marquier, A., 2014) muestran que este campo energético de información irradiado por el corazón también alcanza e influencia a otras personas que se relacionan con el emisor, ordenando y promoviendo los mismos efectos en éstas otras personas. Es decir, que además de influenciar y modificar muy positivamente la dinámica fisiológica de quienes le rodean, estos “emisores” actúan también en el plano psicológico reduciéndoles notablemente el parloteo mental, fortaleciendo su visión intuitiva, y profundizando su capacidad de comprensión (rendimiento cognoscitivo), entre otros. Dicho de modo más simple: Expandiendo su conciencia.

2.5 La Posición Transpersonal en la Práctica

La psicoterapia transpersonal está en la línea del nuevo paradigma para la sanación y la curación, que está creciendo aceleradamente en los últimos años, y que propone un abordaje menos agresivo y más sutil. Es por ello que toma como referencia el modelo psicoterapéutico “centrado en el Cliente” de Carl Rogers (1981, 2000). Es más, es una continuación natural de este enfoque, ya que ahora es ejercida desde la posición transpersonal y por lo tanto con un mayor protagonismo de la conciencia como herramienta, a la vez que como destino y meta de la psicoterapia. Esto incluye necesariamente, como ya hemos visto, la irrupción activa de la conciencia expandida en los modos específicos en los que ésta trabaja, es decir generando campos unificados de conciencia entre el terapeuta y el cliente⁹, y haciendo uso del extraordinario poder transformador de la REET (Prajñananda, 2014).

Lo transpersonal, además de ser una corriente psicológica, es una posición, es decir un lugar desde donde se "es" y por consiguiente desde donde se trabaja, comunica, irradia, ama, etc. Por lo tanto, la Posición Transpersonal en la práctica no está integrada básicamente por técnicas, sino, esencialmente, por las actitudes del/la psicoterapeuta que emanan naturalmente del estado de conciencia. Hoy sabemos que aproximadamente un 90% de los fenómenos que acontecen en cualquier interacción - terapéutica o personal- son “imperceptibles”, como ocurre con un iceberg, y el carácter de estos dependen fundamentalmente del “espacio interior” u “origen” (Scharmer, 2014, p. 3) o

⁹ Siguiendo a Rogers (Viscarret, 1999: 166) “cliente” es un término especial que se usa porque enfatiza la participación activa, voluntaria y responsable de la persona, plantea la igualdad entre el profesional y el individuo que busca ayuda, con lo que se evita las implicaciones de que éste se a enfermo o de que se esté experimentando con él.

“estado de conciencia” desde el cual se opera (Prajñananda, 2014, p. 57 y Tolle, 2007, p.27).

Para asumir la posición transpersonal en la práctica debemos considerar dos niveles: el manifiesto y el sutil (Prajñananda, 2014, p. 65-66 y Scharmer, 2014 p. 13-19). En el nivel "visible" asumimos la posición transpersonal creando una relación cliente-terapeuta de carácter horizontal, es decir, entre dos iguales que comparten una naturaleza común. Las diferencias entre ambos son sólo funcionales, determinadas por los roles y producto del mayor o menor nivel de experiencia y desarrollo de unas potencialidades comunes a todos los humanos y que, por lo tanto, esas diferencias son sólo circunstanciales y relativas. El/la terapeuta se muestra siempre en toda su humanidad, cálido, humilde y compasivo a la vez que firme e insobornable a la hora de desnudar la verdad y dificultar los autoengaños (ya sean éstos individuales o culturales). Asimismo, se da mucha importancia al “estado de Presencia”¹⁰ para fomentar un vórtice de conciencia presente, en el aquí y ahora, que promueva el surgimiento de "insights", intuiciones creativas, empatías profundas, etc., que serán claves en el funcionamiento del nivel "invisible" de la posición transpersonal.

En la asunción práctica del nivel "sutil", de la posición transpersonal nos pondremos en un estado mental de silencio y de renuncia a nosotros mismos es una especie de meditación compartida con el otro (en esta técnica es más fácil detener la mente, o por lo menos controlarla, que en la meditación “normal”). Si examinamos con más detalle este estado de “meditación compartida” observamos que: en primer lugar, el/la terapeuta debe “sostener el espacio”, en el que el/la cliente se sienta invitado y ello requiere una buena dosis intención y atención enfocada en la más alta posibilidad futura del ser humano que está delante. En segundo lugar, se trata de observar con una mente abierta a través de suspender la “voz del juicio y del miedo”, lo que significa cambiar el hábito de juzgar basándose en experiencias del pasado (del “personaje” que creemos ser) y abrir un nuevo espacio de indagación y asombro, es decir, no computar la realidad del momento con categorías aprendidas en el pasado. En tercer lugar, se trata de sentir y conectarse con el corazón que, como ya hemos señalado, alberga un potencial

¹⁰ Nos encontramos en el estado de Presencia cuando percibimos los contenidos, las formas, pero, al mismo tiempo, no perdemos de vista que esas formas tienen sentido dentro del espacio y que nosotros no somos las formas, sino el espacio, la conciencia capaz de contener y acoger a todas esas formas en sus seno (Simón, 2011, p. 171)

electromagnético mucho mayor que el cerebro y nos conecta con el conocimiento verdaderamente “innovador”¹¹. Esto facilita el proceso de apertura del/la cliente y la “conexión” con su mundo interior. Al unificar así, conscientemente, los campos de conciencia se permite el intercambio multidimensional de información¹² a través de los canales visibles (gestos y diálogo abierto, sincero y horizontal) y los canales invisibles (REET).

3. SIN ÁNIMO DE CONCLUIR: ¿HACIA UN TRABAJO SOCIAL “TRANSPERSONAL”?

La/el Trabajadora Social es un alquimista que sabe combinar en sus justas proporciones, técnica, arte, método, práctica, teoría, escucha...para facilitar y “*apoyar en la interacción entre el individuo y la sociedad*” (Hernández, J., 2012:11). A lo largo de su evolución el Trabajo Social ha ido concretando diversos modelos de intervención y ha construido teorías y metodologías para ir haciendo frente a las problemáticas individuales y demandas sociales. Para ello, se ha nutrido del conocimiento de otras disciplinas, siendo la Psicología una de las más le ha aportado (Viscarret, 2007).

En la actualidad, la llamada 4ª vía de la Psicología (1ª psicoanálisis, 2ª conductista, 3ª humanista), la Psicología Transpersonal (Maslow 1988, Walsh y Vaughan 1991, 2001, Wilber 1991), desde su enfoque evolutivo¹³, ofrece nuevos abordajes, estrategias y técnicas para las y los profesionales de la intervención social.

¹¹ La psicóloga Eleanor Rosh, de la Universidad de California en Berkeley, explica la diferencia comparando dos tipos de cognición (Scharmer, 2014, p.15) El primero es el conocimiento analítico sobre el cual está basada toda la ciencia cognitiva. “*En este estado, el mundo se percibe como una serie de objetos y situaciones separadas y la mente humana como una máquina que aísla, almacena y entrega conocimiento como una representación indirecta del mundo y uno mismo.*” El otro tipo de conocimiento, el que se relaciona con el corazón abierto y la intención abierta, se obtiene “*a partir de totalidades conectadas (en lugar de partes contingentes aisladas)... este tipo de conocimiento es “abierto,” en lugar de determinado; y una sensación de valor incondicional en lugar de utilitarismo condicional, es una parte inherente del acto mismo de conocer.*” Las acciones resultantes de este tipo de conciencia, señala Rosch, “*alegan ser espontáneas y no el resultado de un proceso de toma de decisiones; estas acciones se consideran compasivas, ya que están basadas en una totalidad más amplia que el individuo y pueden ser sorprendentemente eficaces.*”

¹² Debemos agregar aquí que el terapeuta también recibe y percibe enormes cantidades de información provenientes del campo “resonante” del cliente. Para el psicoterapeuta será enormemente útil el atender a todas las emociones que le despierta el cliente, y a toda la información que le llega de éste, porque éstas son valiosas ayudas que le orientaran en el proceso psicoterapéutico.

¹³ en el que se descubre a un ser humano capaz de proveerse la salud y el bienestar necesarios, cuando emprende el camino que lo lleva de su yo restringido y doliente, anclado en el pasado y temeroso de la incertidumbre del futuro, a la conciencia y poder que le brinda su estar y actuar en el presente.

Un ejemplo significativo de ello son las crecientes evidencias científicas sobre los efectos de la aplicación de una tecnología de cariz transpersonal en el trabajo social. Concretamente nos referimos al Mindfulness¹⁴. Se trata de una técnica de meditación basada en las prácticas milenarias de origen budista y que significa “atención plena” o “conciencia plena” y tiene por objetivo “calmar la mente para ver con claridad” (Simón, 2011, p. 29) que, como hemos mencionado a lo largo del texto, es el requisito indispensable para permitir la emergencia de la REET desde la Posición Transpersonal.

Investigadores pioneros en España, en relación a la aplicación de Mindfulness al Trabajo Social, son Agustín Muñivas, Gustavo García-Diex y Rafael García De Silva (2012 a y b). En sus textos señalan que el conocimiento y práctica de esta “técnica, método y paradigma” ha llevado a un creciente número de trabajadoras/es sociales, de EEUU e Inglaterra a reformular su práctica profesional y académica hasta el punto que ya la aplican a distintas consideraciones teóricas y escenarios del trabajo social que van de la intervención con individuos, familias, grupos y comunidades a la intervención con personas mayores y sus cuidadoras así como en distintos grupos de instituciones/organizaciones de servicios sociales, de educación, de salud y empresarial.

Creemos que el enfoque transpersonal ofrece un nuevo modo de entender tanto la teoría como la práctica de la intervención social. Recordemos que lo que es nuevo y original de este enfoque es su carácter holístico y relacional y su regla de oro: el darse cuenta o la toma de conciencia a través de la atención sostenida (con todo lo que ello conlleva: presencia, desplazamiento “mundo interno”, etc.).

En suma, las actuales y complejas condiciones de la realidad piden un nuevo enfoque y una nueva intervención social más completa, más global y más acorde con la totalidad del ser humano. Una “intervención social Transpersonal” podría ser el cauce por el que avanzar en el siglo XXI en nuestro desarrollo profesional. Esta comunicación es punto de partida de nuestro trabajo en el que tratamos de aportar algo de luz al respecto.

¹⁴ La investigación básica en “Mindfulness” plantea cuestiones como la naturaleza de lo que denominamos mente y de cómo ésta se relaciona con las emociones, el pensamiento, el conocimiento, la conciencia, la atención, la percepción, el cerebro, el cuerpo como conjunto, y lo que denominamos “el yo”.

BIBLIOGRAFIA

Fundación para la Investigación de Experiencias Cercanas a la Muerte (2014). Obtenido el 29 de Julio de <http://www.nderf.org/Spanish/>

Hernández, J. (2012). Trabajo Social en el Espacio Europeo supone la recuperación de espacios perdidos. *TSnova – Trabajo Social y Servicios Sociales*, nº6, semestre 2º, 7-18.

Grout, P. (2014). *Potencia tu energía*. Editorial Planeta, Barcelona.

Institute of HeartMath (2014). Clinical Reseach. Obtenido el 29 de Julio de <http://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/clinical-research.html>

Lawlis, F. (1999). *Medicina Transpersonal. Un nuevo enfoque para la sanación del cuerpo, la mente y el espíritu*. Kairós, Barcelona.

Mandala, M., Vieten, C., Amorok, T., (2010). *Noética*. Ediciones Planeta, Madrid.

Marquier, A., (2014). Entrevista personal en *La Vanguardia*. Obtenida el 29 de Julio de <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20120314/54267641495/annie-marquier-corazon-cerebro.html#ixzz38rwMfThp>

Maslow, A. (1988) *El hombre autorrealizado*. Barcelona. Kairós

McTaggart, L. (2009). *El experimento de la intención*. Sirio, Barcelona.

Moñivas, A., García-Diex, G., García-de-Silva, R. (2012a). Mindfulness: práctica, constructo, teoría, método e intervención ¿nuevo paradigma? En E. Sobremonte de Mendicuti (Ed.), *Epistemología, teoría y modelos de intervención en Trabajo social: reflexiones sobre la construcción disciplinar en España* (pp. 301-309). Universidad de Deusto, Bilbao.

Moñivas, A., García-Diex, G., García-de-Silva, R. (2012b). Mindfulness (Atención Plena): Concepto y Teoría. *Portularia, Vol. XII, N° Extra*, 83-89

Moreno, A. (1989) *Perspectivas Psicológicas sobre la conciencia*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.

Morin, E. (2001). *El método. Las ideas*. Cátedra, Madrid.

Prajñananda, T. (2014). *La dicha de sanar despertando. Guía práctica de Psicoterapia y Auto-terapia Transpersonal*. No publicado.

- Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Paidós Iberica.
- Rogers, C. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*. Paidós.
- Santiago, M^a P. (2010). Pedagogía Transpersonal. Una nueva realidad humana pide una nueva Pedagogía. *Revista Qurriculum*, 23, 103-126.
- Scharmer, O. (2014). Abordando el punto ciego de nuestro tiempo. Resumen ejecutivo del libro de Otto Scharmer *Theory U: Learning From The Future As It Emerges*. Obtenido el 29 de Julio de <http://www.theoryU.com>
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello Editorial, Barcelona.
- Tolle, E. (2007). *Un nuevo mundo, ahora*. Debolsillo, Barcelona.
- Viscarret, J.J. (2007). *Modelos y métodos de intervención en Trabajo Social*. Alianza Editorial, Madrid.
- Walsh, R., Vaughan, F. (Ed.) (2007) *Trascender el Ego*. Kairós, Barcelona.
- Walsh, R., Vaughan, F. (Ed.) (1991) *Más allá del Ego*. Kairós, Barcelona.
- Wilber, K. (1991). *Los tres ojos del conocimiento*. Kairós, Barcelona.
- Wilber, K. (1993). *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal*. Kairós, Barcelona.