

## **“Al entender al hombre como un ser espiritual redescubrimos la profundidad y el misterio de toda la existencia”**

La psicología transpersonal integra comprensiones antiguas y modernas, de oriente y occidente con el fin de realizar un proceso terapéutico que apoye el desarrollo máximo de la persona.

Javier Charne, Psicólogo clínico transpersonal, con estudios de Psicología de Oriente y Occidente y Psicología Transpersonal en el Instituto Californiano de Estudios Integrales, y facilitador de Respiración Holotrópica, nos cuenta acerca de las posibilidades de experiencia que se abren a través de la integración de estas dos visiones.

Y es que, como nos cuenta, se trata de un interesante complemento, en el que los avances de la psicología occidental permiten al paciente realizar un trabajo con el ego y los aspectos no resueltos de su personalidad, y al mismo tiempo, gracias al aporte de oriente, puede acercarse a su dimensión más profunda: la espiritual.

### **¿En qué consiste la Psicología Transpersonal?**

La psicología transpersonal es una línea de la psicología que intenta integrar las diferentes dimensiones del ser humano, considerando de manera especial su dimensión espiritual. Por primera vez en la historia contamos con mapas del desarrollo humano provenientes de diferentes tiempos y culturas. Estos nos permite tener una visión más completa del complejo camino de desarrollo psicoespiritual que puede atravesar una persona, y contar con tecnologías y entendimientos diversos para apoyar y nutrir este asombroso proceso. Busca el desarrollo pleno del Ser humano, entendiendo que este solo ocurre cuando nos conectamos realmente con nuestra esencia, la cual está intrínsecamente ligada a la esencia de todo el cosmos.

### **¿Cuáles son las dimensiones que componen a un Ser humano?**

El ser humano es como una perla que refleja y contiene todas las dimensiones presentes en la vida, un microcosmos dentro de un macrocosmos. Somos seres multidimensionales, con un cuerpo físico, un cuerpo emocional, un cuerpo energético, un cuerpo mental, y un cuerpo espiritual.

Dentro de eso, el intelecto, el pensamiento, la personalidad, el cuerpo, son partes importantes pero no son la totalidad de lo que somos. Si logramos traspasarlos con autoconocimiento nos abrimos a un espacio mucho más profundo, y más amplio en el centro de nuestro ser. Ya no nos percibimos como separados y limitados, sino que nos reconocemos como partes vivas de un proceso creativo cósmico sagrado. Nos reconocemos como seres humanos, espirituales y cósmicos.

### **¿Se trata de abrir un camino hacia esta espiritualidad?**

La búsqueda espiritual es algo natural en la persona y que está ahí siempre, más allá de que uno se identifique con eso o no. Es una búsqueda natural de completitud y conexión en la que todos participamos, y que tratamos de llenar de diferentes maneras, a veces con comida, relaciones, sexo, seguridades materiales, alcohol, drogas, etc. Lo que queda claro en oriente, es que el objeto final de esa búsqueda frenética es nuestro propio ser. Solo al conocer quien realmente somos, y conectarnos con nuestra esencia cósmica y espiritual podemos encontrar el goce y la plenitud que hemos estado buscando.

En este sentido queremos limpiar las obstrucciones que impiden que la persona se reconozca en su verdadera profundidad, y que este en conexión íntima consigo misma y con la vida. Queremos que la inmensa sabiduría interna pueda inundar su vida y sus relaciones en diferentes niveles, y que la persona pueda vivir tan concientemente como le sea posible.

### **¿Cuál es el resultado de la integración entre la Psicología de oriente y occidente?**

El resultado consiste en la posibilidad de ver todo el desarrollo humano en un contexto más amplio. Un entendimiento más profundo del ser humano y de la vida, que nos permite contar con una Psicología espiritualmente informada, y con una espiritualidad con fundamentos Psicológicos. La Psicología Transpersonal, por un lado, se nutre de la psicología moderna, es decir, esta abierta a todo lo que considera útil de diferentes enfoques psicológicos y, por otro lado, utiliza la sabiduría oriental, que consiste en el entendimiento de la conciencia del ser humano y en técnicas para fomentar el desarrollo y florecimiento de esta.

En la práctica clínica la terapia transpersonal trabaja con las técnicas de la Psicología tradicional, es decir, se preocupa de revisar los conflictos que hay en la psiquis, los bloqueos emocionales y psicológicos de la personalidad, que no permiten al ser humano fluir libremente, pero también va más allá, introduciendo técnicas como la meditación, relajación, practicas devocionales, trabajo en estados ampliados de conciencia y practicas de diferentes culturas que de alguna manera ayudan al desarrollo y al crecimiento del ser humano.

### **¿No va sólo al problema?**

Trabaja en ese aspecto sin duda, en la parte que podríamos denominar la sombra, toda la parte oscura, en gran medida inconsciente que es necesario conocer e integrar, y que es bien conocida para la psicología tradicional. También trabaja con lo que podríamos denominar la sombra blanca que es la dimensión espiritual de la persona, la profundidad, la belleza del ser humano, su enorme potencial, su esencia sagrada, la cual también necesita ser integrada si queremos una felicidad duradera.

La Psicología Transpersonal utiliza las técnicas según el momento en el que está la persona, y sostiene una visión espiritual de la vida que da un sentido particular al trabajo. También se distingue porque el terapeuta esta comprometido seriamente con su propio proceso de crecimiento personal.

### **¿Qué tipo de personas acuden a una psicoterapia transpersonal?**

Todo tipo de personas que busquen un proceso terapéutico y crecimiento personal.

### **¿Me puedes explicar la diferencia entre religión y espiritualidad?**

Por religión me refiero a una cristalización de creencias, de jerarquías, de estructuras, una organización en torno a un personaje que tuvo experiencias espirituales, como puede ser Jesús, Buda o Mahoma. Tiene prácticas, rituales y símbolos determinados, que mediatizan el contacto que uno puede tener o no con la divinidad. La espiritualidad, en cambio, es la conexión íntima que puede tener una persona con el cosmos, la vida y con su verdad más

profunda. Es un proceso de conexión directa con lo sagrado, que puede estar encuadrado en una religión, y que también puede prescindir de esta.

### **¿Eso también lo puedes canalizar a través de una religión?**

Puedes canalizarlo a través de una religión, pero también puede no canalizarse, y hasta ser impedido o demorado por esta. Hay personas muy religiosas, pero que carecen de esta conexión y conocimiento personal íntimo, que es lo que produce el verdadero florecimiento y maduración de la persona. La conexión espiritual dentro de las religiones tiende a dirigirse a sus ramas místicas, ya que algunas religiones no apoyan estas experiencias directas de lo sagrado y de Dios por parte de sus miembros. Es por eso que mucha gente en occidente busca otras formas de conectarse con su espiritualidad y llega de esta manera hacia lo que ofrecen prácticas orientales, o a veces shamanicas, que es la posibilidad de ir acercándose experiencialmente hacia la profundidad de su ser, hacia su verdadera esencia, que es espiritual. En la psicología transpersonal nos importa esta conexión, mas allá de las formas particulares que tome y de los símbolos que utilice. Se entiende que la dimensión espiritual de la persona, además de ser su Yo mas profundo, es la fuente de felicidad, amor, salud y coherencia, de verdad última, libertad y paz.

### **¿Qué es lo que aporta occidente a oriente?**

El aporte de occidente es importante, ya que gracias a las técnicas y comprensiones que ha desarrollado la Psicología, es posible trabajar con todas esas trancas y bloqueos que van apareciendo a medida que atravesamos la vida y que se va formando la personalidad. Estas a veces nos van endureciendo y separando de nosotros mismos y de los demás. La psicología muestra en detalle como ocurre este proceso de formación de la personalidad, como surgen estas heridas, y propone maneras para aliviarlas.

### **¿Estas trancas nos van separando de nuestra espiritualidad?**

Claro, a medida que vamos viviendo se van formando pequeñas heridas, que se pueden manifestar en forma de bloqueos en nuestras relaciones, bloqueos bioenergéticos en el cuerpo, bloqueos emocionales y psicológicos. Todo esto nos limita. Y ahí es donde occidente puede aportar mucho, ya que todos estos “nudos” se pueden ir desenvolviendo con las herramientas que entrega la psicoterapia. Así podemos formar un ego sano y flexible, apoyando el proceso de individuación.

En la visión oriental en cambio, la idea es trascender el ego que es entendido como una identificación limitada, solo con parte de nuestro ser, y llevar a la persona a darse cuenta de que en realidad es mucho más que eso. El enfoque oriental va más bien hacia el auto conocimiento y la liberación de una identificación parcial, limitada de quienes realmente somos. Va hacia un autoconocimiento mas profundo, y nos acerca a esa parte de nuestro ser en la que simplemente somos plenos siempre. Un acercamiento a la parte de tu ser y de tu mente que no esta condicionada por los procesos mentales y egoicos, y que permanece siempre como testigo de todos los contenidos y procesos mentales, el yo mas verdadero profundo, y esencial.

### **¿Al complementar las técnicas y entendimientos de occidente con las de oriente podríamos alcanzar un desarrollo más integral?**

Una vez que logramos trabajar con nuestro ego, al sanarlo y hacerlo más flexible, llega un momento en que nos damos cuenta de que no somos sólo eso, un momento en el que nos

preguntamos que o quiénes somos realmente, mas allá de los roles que desempeñamos. Qué es esta realidad y cuál es nuestra relación con ella. Para encontrar respuesta a todas esas preguntas nos pueden ayudar las técnicas y filosofías orientales. Al final queremos obtener una personalidad sana e integrada, y que a la vez este abierta, o conectada a sus dimensiones más profundas. Un ego funcional, en contacto y abierto a la totalidad de la realidad, despierto al milagro y misterio que es la experiencia humana.

### **¿Se trata de tener una gama más amplia de herramientas terapéuticas?**

La idea es tener un mapa amplio y a la vez detallado del crecimiento y desarrollo psicoespiritual. Coexisten aquí múltiples visiones e interpretaciones que nos brindan metáforas e imágenes que ayudan a comprender esta realidad, que es irreductible a cualquier teoría particular, ya que es infinitamente compleja. Nos otorgan mapas, los cuales no deben ser confundidos con la realidad a la cual se refieren. Teniendo eso en cuenta, es ideal manejar una amplia gama de técnicas que estén disponibles para el momento apropiado en que puedan ser utilizadas.

### **Dentro de la psicología transpersonal se ha realizado un trabajo exhaustivo con los estados ampliados de conciencia ¿me podrías contar algo de eso?**

Si, se ha investigado bastante sobre los procesos curativos que ocurren en estos estados. Stanislav Grof, que es la autoridad nivel mundial en investigaciones sobre la conciencia, y uno de los fundadores de la Psicología Transpersonal les puso el nombre Holotrópico a estos estados, lo que describe este movimiento que lleva hacia una totalidad e integración. Estos estados son procesos de transformación y curación que ocurren en ciertos momentos y que pueden ser inducidos o catalizados a través de diversos procesos, los que son generalmente llamados tecnologías de lo sagrado. Éstos han sido utilizados por numerosas culturas a lo largo de la historia, siempre en un contexto sagrado, con fines de curación y espirituales.

### **¿Es algo intrínseco al ser humano investigar esta parte de si mismo?**

Si, podemos ver que en muchas culturas está presente esta investigación de la psique, la cual es siempre valorada y respetada como algo fundamental para el crecimiento individual y colectivo. En estas culturas se han tratado los estados holotrópicos en un contexto sagrado, y han sido reverenciados ya que permiten un acceso directo a las dimensiones numinosas y espirituales. El ser humano tiene una búsqueda natural que lo lleva a querer explorar la realidad en sus diferentes dimensiones.

### **¿Se trata de una experiencia curativa?**

Se trata de entrar en un proceso curativo y lo que sucede en estos procesos es que La psique empieza a liberarse de estas trancas de las que hablábamos antes, de las dificultades que pudiera haber experimentado la persona y que aun no están resueltas. Es como si quedaran sobras no digeridas de experiencia, ya sea a nivel biográfico, o incluso a nivel del nacimiento que tiñen nuestra experiencia cotidiana. Al superarlos, nuestra experiencia de la vida va cambiando y profundizándose, entrando en un contacto mas directo con la realidad.

### **¿Es común tener miedo a esta exploración?**

Claro, da susto acercarse a lo desconocido y más cuando hay una creencia que te dice que la psique es animal, oscura, casi un campo de batalla, de fuerzas opuestas que chocan y se contradicen.

Todo eso provoca miedo, pero la verdad es que la exploración profunda de estos niveles es muy segura, y nos muestra que esta especie de pelea interna es sólo una parte y que cuando eso surge en estos estados, es la mente curándose, simplificando su propio funcionamiento y expresando todas estas trabas. La alternativa de mejor no mirar lo que hay ahí, puede ser limitante, ya que el material no digerido va a estar constantemente influyendo nuestras vidas y nuestras relaciones, y tendremos que utilizar demasiada energía en forma de defensas para que este material no emerja. El motivo por el cual surge en estos estados es porque la psiquis quiere liberarse de estas experiencias no digeridas, quiere que se integren mejor.

### **¿Al liberar estas trabas se produce una integración?**

Se procesan y luego se integran. Nosotros dejamos que estos movimientos energéticos y emocionales que se dan a nivel psíquico surjan, y los apoyamos. Es un movimiento sanador que surge desde la profundidad de la persona. Esto trae un entendimiento y un cambio a nivel energético, psicológico y físico, y también un cambio en la manera en que percibimos el mundo, ya que esta es influida por nuestro mundo interno.

### **¿Cómo funciona específicamente la Respiración Holotrópica, que es la que tú practicas?**

Se hacen trabajos de uno o dos días y en ese período se divide la gente en parejas para que uno respire en la mañana y otro en la tarde. Cada sesión dura cerca de tres horas. Cuando la persona está respirando está acostada en una colchoneta con los ojos vendados y hay cierta música que acompaña y ayuda a profundizar la experiencia.

La persona realiza un tipo particular de respiración que en general es más profunda y más rápida. Además de esto hay un trabajo corporal que ayuda a liberar bloqueos psicósomáticos cuando es necesario.

### **Es un periodo largo...**

Sí, es que la psique necesita un tiempo para abrirse, entrar en este proceso curativo y luego poder integrar lo que aparece. Estos rituales en las diferentes culturas también son largos, ya que este tipo de trabajo requiere cierto tiempo. En todo caso los resultados que se obtienen pueden ser realmente importantes.

### **¿Hay etapas dentro de este trabajo?**

Sí, hay tres etapas. En un primer momento, en general el día anterior se le informa a la gente en profundidad en qué consiste el trabajo, los fundamentos de este y qué cosas pueden ocurrir. Luego está la experiencia misma en la que la persona se dedica a respirar y tiene su experiencia personal. Después de esto se le invita a hacer un dibujo, un mandala en el que su experiencia queda plasmada en colores y formas, lo que ayuda a la integración. Finalmente se hace un grupo en el que cada persona puede comentar y compartir su experiencia.

### **¿De dónde viene la curación en este tipo de trabajos?**

De un centro muy profundo del ser humano que denominamos sanador interno. Es este sanador interno el que tiende a la integración y a la organización de nuestra psique. El papel de la respiración es simplemente catalizar este proceso natural de integración en un marco seguro y contenedor, con personas que tienen una formación y experiencia para trabajar con estos estados.

### **¿Utilizas la Respiración Holotrópica con tus pacientes en terapia?**

Por un lado hago psicoterapia con un enfoque transpersonal y si es el momento apropiado para la persona incluyo la Respiración Holotrópica. Lo bueno de incorporar esta técnica es que te permite acelerar los procesos de una manera notable.

### **¿Es necesario que el trabajo de respiración vaya acompañado de una terapia?**

No, no es necesario. La Respiración Holotrópica se puede usar como una técnica independiente de crecimiento personal y de autoexploración, ya que es bastante completa en si misma.

### **¿El valor está en que se trata de un trabajo experiencial?**

Claro, en la Respiración Holotrópica tú puedes acceder directamente y experiencialmente a los contenidos de tu psique. No es lo mismo revivir una experiencia importante que conversar sobre ella, porque la cercanía es diferente.

Lo que se ha aprendido con el trabajo psicoterapéutico con estados holotrópicos es que la resolución de los conflictos, a través de la experiencia directa, suele ser más profunda y duradera que cuando simplemente hablamos de ellos. También es distinto hablar sobre religión, que tener una experiencia espiritual profunda, en cuanto a la influencia que tendrá en nuestras vidas. Hay que dejar en claro que una cosa no invalida a la otra y que se pueden complementar muy bien.

### **¿Trabajar con estos estados te permite también conectarte con tu dimensión espiritual?**

Estos estados te permiten conectarte con todas las dimensiones de tu ser. Entre ellas está la espiritual, que es el sustrato y fundamento de la conciencia y de la realidad, y que al ser contactada y vivenciada trae un profundo entendimiento y crecimiento. El uso de estos estados para conectarse con las dimensiones sagradas y espirituales es efectivo y se ha realizado en este planeta por al menos 40 mil años, y ha estado presente en la gran mayoría de las culturas.

### **¿Antes de entrar en el terreno espiritual es necesario trabajar con los aspectos no resueltos de la personalidad?**

Me parece que el proceso no es tan lineal. Lo espiritual esta presente siempre, incluso en los aspectos no resueltos, y en las partes mas contraídas de una persona. No es necesario hacer todo el trabajo psicológico antes de poder entrar en contacto con tu espiritualidad. Lo que pasa es que si uno va directo, y solamente trabaja la parte espiritual, puede ocurrir que de alguna manera le hagas el quite a temas personales no resueltos.

Puede quedar un vacío en el desarrollo de la persona que afectara su vida. Tal vez para el practicante espiritual no sea evidente, pero probablemente lo será para quienes lo rodean. Entonces en un momento u otro también es importante ir atendiendo estos temas psicológicos, para que el desarrollo sea realmente integral, y eso es lo que nos permite la psicología transpersonal.

### **Se trata de una terapia integral...**

Si, rescata la integridad intrínseca del ser humano, su carácter sagrado, y por lo mismo ve a la persona como algo maravilloso, como una perla dentro de este universo. Y es que al abrirnos a la posibilidad de entender al hombre como un ser espiritual redescubrimos la belleza y la profundidad de toda la existencia.

Vemos por fin que lo sagrado no es algo externo, ni algo a lo que podremos acceder después de hacer todo nuestro trabajo psicológico o todo nuestro trabajo espiritual, algo casi inalcanzable. La idea es traer la espiritualidad a la vida en todos sus planos, poder vivir lo sagrado en lo mundano, aceptar y disfrutar el increíble regalo que es estar vivo.

### **¿Vivir la dimensión espiritual en el momento presente?**

Vivirla en el presente que es lo único que tenemos, poder experimentarla de manera práctica, conectados con nuestra plenitud, con el cuerpo, con la sexualidad, con las emociones, con absolutamente todo. No se trata de alejarnos y convertirnos en un yogui o en un asceta, sino de estar plenamente presentes y abiertos en esta realidad, con un corazón tierno y compasivo que pueda abrazarlo todo.