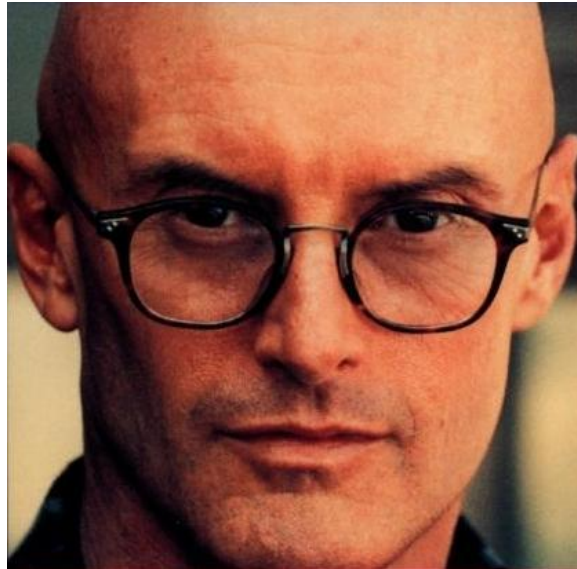


Psicología Transpersonal

Ken Wilber



Sebastián Montero

Michelle Thomas

Carolina Morales

Soledad Tagle

Margarita Prieto

Benjamín Krumm

Concepto General sobre psicología transpersonal

Las ciencias de la psicología y sus diferentes escuelas han trabajado siempre con el objetivo de ayudar a las personas a adaptarse a la realidad, usando diferentes medios para esto dependiendo de cada escuela, trabajando ya sea con el inconsciente o la conducta y guiando al individuo a superar las trabas que le impiden convivir y desenvolverse sanamente en su ambiente.

El superar estas trabas y “solucionar” la razón o síntomas por los que un individuo comenzó con una terapia, podría llevar a la consideración de que ya está “estabilizado” y la terapia ha llegado a su fin habiendo cumplido su función. Para la psicología transpersonal este es como mucho la mitad del camino. Así como el hombre ha llevado un curso evolutivo hasta ahora, este proceso continúa aun, trascendiendo al individuo, es decir llegando más allá, pasando de una conciencia personal a una transpersonal.

Kenneth E. Wilber

Más conocido como Ken Wilber (31 de enero 1949, Oklahoma) escritor estadounidense, sus trabajos e investigaciones se centran principalmente en estudios sobre la evolución humana de acuerdo a los estados de conciencia en psicología transpersonal. Su trabajo formula lo que él llama “Teoría Integral”, una filosofía que busca una comprensión de lo mejor de la realidad pre moderna, moderna y posmoderna del ser humano y del universo mediante la integración de los conocimientos así como la ciencia, el misticismo, la espiritualidad, tanto de oriente como de occidente, logrando una comprensión y transformación global a través del cultivo (integral) del cuerpo la mente y el espíritu. Está considerado como una de las mayores autoridades mundialmente reconocidas en el estudio de la conciencia y el teórico más importante de la psicología transpersonal, tanto así que ha sido apodado como "el Einstein de la Consciencia" por la profundidad y originalidad en su pensamiento.

Ha sido en algunos casos mal interpretado y tomado por “New Age”, pero Wilber es bastante crítico con este movimiento.

Es un gran estudioso de la filosofía, psicología, sociología, antropología y religiones comparadas y esto se refleja en sus trabajos en los que integra conocimientos de estas áreas, haciendo puentes entre ellas, para expresarse de manera más completa.

Las Cuatro Fuerzas

Las conocidas cuatro Fuerzas de la Psicología son como sabemos: el psicoanálisis, Conductismo, Humanista y la Transpersonal. Ken Wilber se enfoca más en la psicología transpersonal, pero a diferencia de muchas escuelas y psicólogos, no opone estas cuatro fuerzas entre sí, sino que trata de integrar lo mejor de ellas para comprender y ayudar a la evolución del hombre mediante la combinación de historia, psicología y religión.

Concepto General sobre psicología transpersonal, basado en el trabajo de Ken Wilber

Nuestra conciencia normal, en el estado de vigilia, es solo un tipo de conciencia y esta está rodeada por otras totalmente diferentes muy sutilmente separadas:

“Es como si nuestra percepción habitual de la realidad no fuera más que una isla insignificante, rodeada por un vasto océano de conciencia, insospechado y sin cartografiar, cuyas olas se estrellan continuamente contra los arrecifes que han erigido a modo de barreras nuestra percepción cotidiana... hasta que, espontáneamente, las olas rompen e inundan esa isla con el conocimiento de un nuevo mundo de conciencia, tan vasto como inexplorado pero intensamente real.” (Wilber, 1984, p.14)

A ese momento, en el que las olas inundan la isla de conciencia y entendimiento, se le han dado diversos nombres, Nirvana, Satori, Iluminación, pero aquí Wilber, de manera gráfica, prefiere llamarlo “Conciencia de Unidad”. El individuo llega a sentir (mas allá de lo racional, sino a experimentar de forma transpersonal) que él es uno con todo el universo, es decir su sentimiento de identidad se amplía hasta alcanzar el tamaño del cosmos. Esta experiencia es el núcleo de toda religión importante como lo son el budismo, el taoísmo, el cristianismo, el islamismo, el judaísmo y el hinduismo.

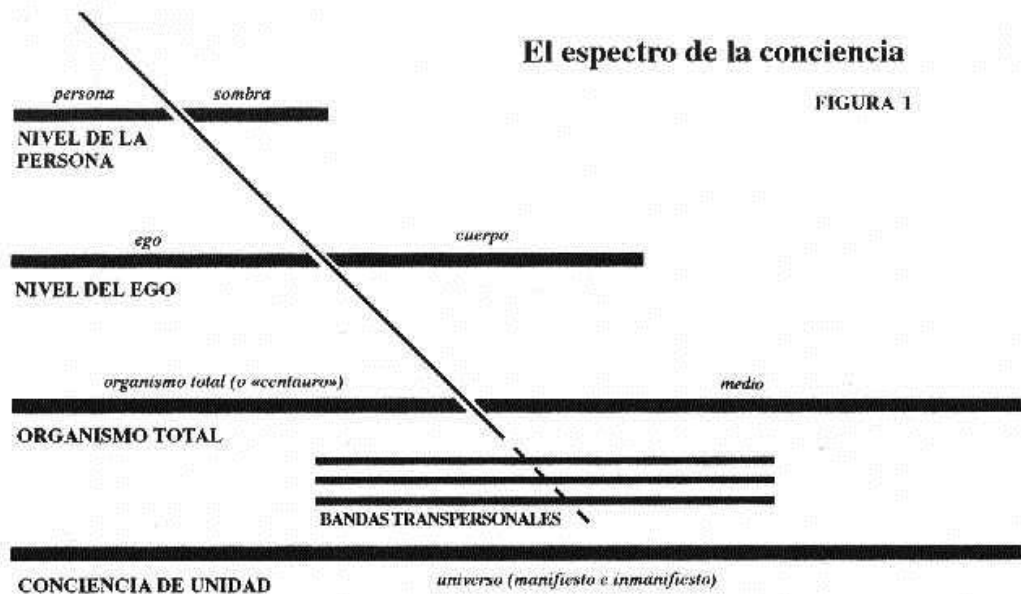
¿Quién Soy?

Esta unidad de la conciencia, es decir, la conciencia de unidad, es la naturaleza original, o sea, el estado natural de todos los seres sensibles o vivientes según expresa Wilber, pero que nosotros mismos lentamente nos apartamos de él (nunca lo eliminamos, simplemente lo ignoramos o tapamos) estableciendo fronteras.

Apartada (temporalmente) nuestra conciencia de su estado natural, funciona en diferentes niveles, que son identificables a través de la simple pregunta “¿Quién soy?”.

Cuando uno se hace esta pregunta a sí mismo, lo que uno realmente está haciendo es una demarcación. Dibujo (interiormente) una línea que rodea el campo de mi experiencia y todo lo que esta línea abarca lo identifico como “yo” y todo lo que queda afuera pasa a ser “no-yo”. En resumen, preguntar “¿Quién eres?”, significa preguntar “¿Dónde identificas tu frontera?”. Aquí podemos destacar que esta línea no es inmóvil, al contrario, se desplaza (es flexible). Wilber usa una metáfora realmente gráfica: esta forma de trazar límites (o delimitaciones) internas, la llama “cartografiar” ya que es como dibujar un mapa de como uno comprende dicha realidad. Al derribar la primera frontera demarcada, es decir la de lo que “soy” y lo que “no soy”, se encuentra la conciencia de unidad, ya que desaparece toda otra delimitación, al identificar lo que soy, con la totalidad del universo.

De las fronteras más comunes para auto identificarse está la piel; uno tiende a pensar que uno es lo que está dentro de ella y por lo tanto lo que esta fuera de ella es no-yo. Dentro del cuerpo, además, creamos otra frontera más que está relacionada con nuestra forma de ver el cuerpo. Nosotros ciertamente no creemos ser un cuerpo sino tener cuerpo, como si fuera nuestra propiedad, por lo tanto separamos nuestro cuerpo, de lo que podemos llamar mente, psique o ego. En otras palabras no nos identificamos con nuestro organismo como un todo, y dividimos mente – cuerpo. Dentro del ego o mente, además, genero otra frontera que es entre lo que conozco y acepto de mí y lo que ignoro y rechazo de mi mismo, es decir: persona (mascara) y sombra. Vuelvo a reducir la extensión de mi identidad a solo unas partes específicas de mi psique.



Los niveles de identidad (figura 1) en el esquema representan donde el individuo dibuja su límite, es decir, su respuesta a la pregunta ¿quién soy?. Mientras más arriba en el esquema, claramente mayor es el nivel de reducción de lo que un individuo siente que el “es”. En el primer nivel (de arriba) el individuo siente que es una parte de su ego (la persona) dado que hay una que no conoce y rechaza (la sombra). Al armonizar ambas partes se integran generando su ego (estable y armónico). Se ha extendido con lo que él identifica su “ser” y ahora su ego (o mente) se siente separado de su cuerpo, como si este fuera un caballo que hay que “mandar” y este puede obedecer, o no casi como si su cuerpo colgara debajo de él. Integrados armoniosamente el ego y el cuerpo, se tiene la identidad de un organismo total y tras la integración del medio (parte donde la línea divisoria es difusa, y transpersonal) pasamos a la conciencia de unidad. Visto desde nuestro proceso reductivo (dado que nuestro estado natural es la conciencia de unidad), dice Wilber (1984), pasamos: “desde el universo, a una faceta del universo que llamamos “el organismo”; desde el organismo a una faceta del organismo que llamamos “el ego”; desde el ego a una faceta del ego que llamamos “la persona”” (p.26).

El nivel del Centauro

Nuestra división entre ego y cuerpo nos produce la sensación de poseer un cuerpo, pero como ya hemos visto, todavía hay demarcaciones que deshacer. Es la forma de ampliar nuestro nivel de identidad desde el ego y llevarlo hacia el Centauro (equivalente al “Hombre cuatro” de Gurdjieff y al “individuo” para Jung). Comúnmente, es como si nosotros tuviéramos el control sobre nuestro cuerpo al cual, como dice Wilber(1984): le “impongo mi voluntad sin consultarle y le refreno contra su voluntad”. A través de diferentes formas para armonizar cuerpo con la mente (ego), poniendo atención a las reacciones del cuerpo, entendiendo lo que estas significan y representan emocionalmente para este, y por lo tanto físicamente, (tensiones y faltas de energía por ejemplo) dejaran de estar en contradicción estos dos aspectos que ya no estarán divididos y pasaran a formar uno solo (ampliando nuestra identidad), la integración del organismo total, donde el cuerpo deja de ser el caballo al que el ego debe llevar (o domar) con un látigo, para pasar a ser el Centauro, la perfecta armonía entre cuerpo animal y mente humana.

La Falacia Pre/trans

Tanto los estados pre racionales como los transracionales (o pre personales y transpersonales), son de alguna forma no racionales y estos llegan a parecer similares, tanto así que llegan a ser confundidos. Cuando esto pasa, se generan una de las dos falacias que describe Wilber. La primera es que “todos los estados superiores y transracionales son reducidos a estados inferiores y pre racionales. Las experiencias genuinamente místicas o contemplativas son contempladas como una regresión o una vuelta a estados infantiles de narcisismo, fusión oceánica, indisociación, incluso autismo primitivo” (p.236). Wilber agrega que esta es la ruta seguida por Freud.

La segunda posibilidad al confundirlos, es elevar todo estado pre racional dándole un significado transracional. Como Wilber expresa, un ejemplo es cuando el narcisismo infantil

primario es visto como un sueño inconsciente dentro de la unión mística. Jung y sus seguidores usualmente seguían esta ruta, interpretando estados patológicos como experiencias transpersonales.

“Durante la mayor parte de nuestra era y de forma clara a partir de Freud (y Marx, y Ludwig y Feuerbach) ha prevalecido la postura reduccionista hacia la espiritualidad: todas las experiencias espirituales, incluso las más elevadas han sido interpretadas como regresiones a estructuras primitivas de pensamiento infantil” (Wilber, 1996, p.237).

Como reacción a este reduccionismo, estamos actualmente y desde los años 60 dentro de variadas formas de lo que podemos llamar elevacionismo (por ejemplo el movimiento “New Age”). Es considerado que cualquier “cosa racional es errónea, y cualquier cosa no racional es espiritual”

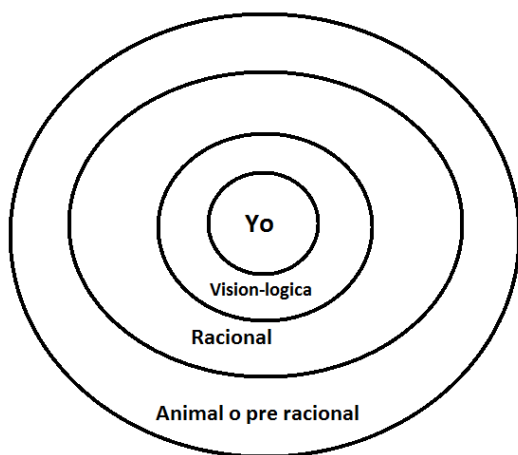
El Espíritu es transracional, por lo tanto incluye a la razón, no la excluye. El estadio racional tiene sus propios problemas (como cualquier otro estadio evolutivo), pero los problemas de un nivel deben resolverse en el nivel siguiente del desarrollo, no regresando al nivel anterior donde tenemos la posibilidad de ignorarlos. Wilber además critica severamente a los movimientos elevacionistas (que al contrario de lo que estos piensan están por debajo de la lógica, y no sobre ella).

Los dominios lejanos de la naturaleza humana

Cada estadio evolutivo implica una mayor profundidad y por ende mayor interiorización. Dice Wilber: *“La fórmula es: ir hacia adentro = ir más allá = abarcar más.” Los estadios transpersonales implican ir hacia adentro es decir acercarse más a la interioridad. Al contrario de ser un pensamiento narcisista o egocéntrico, es “simplemente una continuación natural del proceso evolutivo, en el que cada nueva interiorización nos lleva más lejos hacia una mayor amplitud” (Wilber, 1984, p.288).*

Es decir mientras mayor es el nivel de interiorización, menos narcisista será su conciencia. El conseguir un mayor desarrollo implica la capacidad de trascender el punto de vista propio para hallar uno superior. Piaget denominaba a esto “egocentrismo decreciente”.

Por lo tanto, al interiorizarme más, avanzo a un nivel superior y me hago consciente del nivel anterior, como si ahora pudiera verlo desde otra perspectiva. Los animales funcionan a través de instintos, pero ellos no saben su condición de animal. Al interiorizarse más se avanza a un nivel de racionalidad y esta nos permite darnos cuenta de esta condición de animal (que nosotros también tenemos). Al interiorizarnos más aún y ser capaces de mirar la racionalidad quiere decir que estamos más allá de ella, y el primer estadio más allá es la denominada por Wilber “visión-lógica”, la cual al diferenciarse de la racionalidad puede mirar a esta, operar sobre ella e integrar todas las etapas anteriores.



Explica Wilber: *“Este nuevo estadio centaurico posee no solo una nueva capacidad cognitiva (visión-lógica) sino que implica también un nuevo sentido de la identidad (centaurico), con nuevos impulsos, necesidades, percepciones (y nuevos terrores y patologías)”* (pag.293).

Wilber divide los cuatro niveles del cosmos en Fisiosfera (materia), Biosfera (vida), Noosfera (inteligencia), Teosfera (espíritu).

“Los problemas de un estadio se “difuminan” en el siguiente” por eso la única cura para la angustia existencial es la trascendencia de la condición existencial, es decir la trascendencia del centauro, negándolo y preservándolo en una conciencia superior y mas amplia.” (Wilber, 1984,p.298).

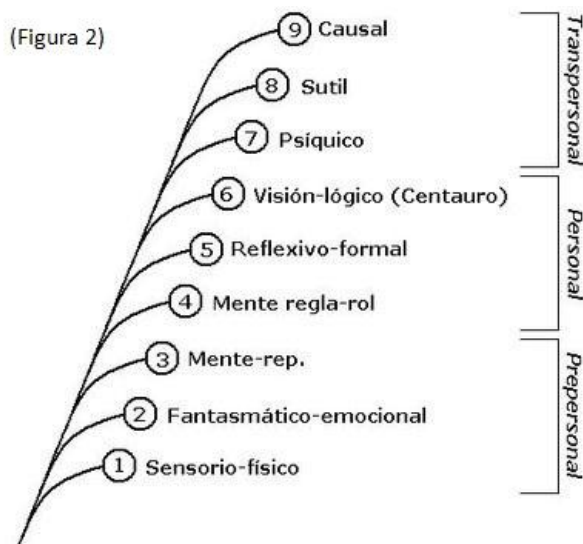
Aquí es donde estamos empezando ya a dejar la noosfera para pasar a la teosfera, a lo transpersonal, no solo en un dominio auto consciente sino supraconsciente. Aquí entendemos “espiritual” de una forma diferente a lo comúnmente entendido. Siempre las grandes figuras (Buda, Cristo, Patanjali, Rumí etc.) han sido tomadas por las masas y traducidas a un ámbito

religioso, mítico mágico o egoico. Las enseñanzas de estos personajes tenían que ver con la liberación de la individualidad, no con una salvación individual del alma para evitar un infierno eterno.

Estadios de desarrollo del self

Visto desde una perspectiva evolutiva, veremos las estructuras básicas de la conciencia que son conocidas como la “Gran Cadena del Ser” (Smith 1976). Wilber expresa que:

“Estas tienen como característica que cuando surgen siguen perdurando durante el resto del desarrollo del individuo. De este modo aunque finalmente sean trascendidas y queden subsumidas y subordinadas por el movimiento ascendente del self hacia estructuras básicas superiores, siguen conservando una relativa autonomía e independencia funcional” (Wilber. 1999. P.18.)



De manera simplista vemos las estructuras básicas del desarrollo de la conciencia (figura 2). Respecto al nivel transpersonal podemos encontrar tres:

Psíquico: es como la culminación del nivel “visión-lógico”, es la apertura de los dominios trascendentales y contemplativos. Lo relacionamos con el “tercer ojo”, o el sexto chakra. Aprende sobre las capacidades de la mente y así la trasciende, ve aumentado su nivel de percepción. Wilber (1980), "la conciencia, al diferenciarse de la mente o del cuerpo, llega a ser

capaz de trascender las capacidades normales de la mente corporal ordinaria y a operar sobre el mundo y el organismo de una forma que a la mente ordinaria le parece inverosímil."

Sutil: Es el nivel intermedio del desarrollo espiritual, la morada de varias formas luminosas, formas divinas de la Deidad. El hogar del Dios personal, de los arquetipos transpersonales y del misticismo teísta genuino. El ser humano a través de su auto conocimiento e interiorización se acerca simultanea mente al conocimiento de Dios y aclara Wilber (1980): "Pero no se trata de un Dios ontológicamente ajeno y que se halle desvinculado del cosmos, de los seres humanos y de la creación en general, sino de Dios como el arquetipo supremo de la propia Conciencia."

Causal: este estado es la "fuente no manifestada, el sustrato trascendente de todas las estructuras inferiores" (Wilber 1999). Es descrito como el self universal y sin forma y común a todos los seres, una "conciencia de unidad sin fronteras que todo lo impregna... un ser que es esencialmente uno con el Self Supremo"

Psicología Transpersonal a Psicología Integral

El psicoanálisis, el conductismo y la psicología humanista se han enfocado cada una en aspectos importantes de la psique, pero, han hecho un énfasis en un área de esta y rechazado los otros aspectos igual de importantes, para tratar al Ser Humano cuya naturaleza es integral. Estas importantes fuerzas de la psicología (en particular la humanista) después de un tiempo se dieron cuenta de que faltaba la dimensión espiritual.

Como ya hemos visto la psicología transpersonal, trata de estudiar todo el espectro de la experiencia humana.

Proveniente del trabajo de Ken Wilber nace la psicología integral, la cual crea una síntesis, es decir, busca integrar la psicología proveniente de la filosofía Perenne¹, la espiritualidad oriental y occidental, la biología y la antropología, así que es una visión integral y global

Breve conclusión

En lo personal considero que la psicología (obviamente no en su totalidad, pero en general), así como tantas otras disciplinas se pone límites rigurosos, y se basan en tratar de categorizar todo, definir al máximo y esta es también la visión de las personas del mundo en general, quienes confían en lo definido, estructurado casi con temor de descubrir las cosas más allá de lo comúnmente conocido y aceptado. Esta tendencia a definir es al mismo tiempo una tendencia a limitar y por lo tanto a separar y considero que lo que realmente debemos hacer es precisamente integrar los conocimientos y sabidurías para que estas se retroalimenten entre sí, ya que las separaciones y diferenciaciones son solo una ilusión y para comprender las cosas debemos verlas más en sus totalidades, así como para comprender al ser humano debemos hacerlo entendiendo su naturaleza la cual es integral. Por esto y sin tratar de divinizar la figura de Ken Wilber, considero que su perspectiva global de las cosas, su capacidad de síntesis, de unir y encontrar las características positivas de incluso las cosas que parecen completamente opuestas es fundamental para el desarrollo y evolución humanos.

1. La Filosofía Perenne trata de comprender y ocuparse de los aspectos más profundos del ser humano en su encuentro con lo Divino (entendido como conciencia de unidad), porque las verdades universales en las que concuerdan los hindúes, los cristianos, los budistas, los taoístas y los sufíes son verdades realmente profundas referidas a significados últimos, a algo que toca la esencia fundamental de la condición humana.

“Es esa visión del mundo que comparte la mayoría de los principales maestros espirituales, filósofos, pensadores e incluso científicos del mundo entero. Se le denomina “perenne” o “universal”, porque aparece implícitamente en todas las culturas del planeta y en todas las épocas. Lo mismo la encontramos en India, México, China, Japón y Mesopotamia, como en Egipto, el Tíbet, Alemania o Grecia. Y dondequiera que la hallemos, presenta siempre los mismos rasgos fundamentales: es un acuerdo universal en lo esencial.” (Wilber, 1989)

Bibliografía:

- Wilber, K. (1984) La Conciencia sin Fronteras
- Wilber, K (1996) Sexo, Ecología, Espiritualidad.
- Wilber, K (1996) Proyecto Atman
- Wilber, K (1999) Psicología Integral