

Psicologia Transpersonal: Una prolongació de la psicologia humanista

Mercedes Subirana

La psicologia humanista va presentar una proposta d'estudi i investigació de l'ésser humà incloent aspectes omesos fins a les hores per la psicologia del moment. L'amor, el respecte, la llibertat, el compromís social, les motivacions de realització personal, la creativitat, entre d'altres, van ser objecte d'estudi d'aquest moviment psicològic. Alguns dels autors principals d'aquest corrent van considerar necessari ampliar els estudis vers les dimensions superiors de l'ésser. La psicologia transpersonal va ser el resultat d'aquest interès i va néixer amb el propòsit d'abordar científicament les experiències transpersonals. L'estudi del desenvolupament de la consciència ampliat a l'estudi dels estats elevats de l'ésser va donar lloc a noves cartografies de la psique humana. El present article pretén donar una visió genèrica d'aquesta transició que va des de la psicologia humanista a la transpersonal.

*"...transcendir a la ment en l'Esperit no suposa
perdre-la ni destruir-la,
sinó simplement incloure-la
en la totalidad supraordenada de la superconsciència."*

Ken Wilber

Introducció

La psicologia transpersonal és l'anomenada quarta força de la psicologia i se situen per davant d'aquesta la psicologia conductista, en primer lloc, la psicoanàlisi, en segon lloc, i, en tercer lloc, el moviment de psicologia humanista.

L'evolució de cada un dels corrents psicològics citats ha anat donant resposta a diverses necessitats que en cada moment el context cultural, social i científic anava mostrant. L'estudi i la comprensió del funcionament de l'ésser humà es va transformant en el pas del pensament científic al llarg de les quatre forces citades de la psicologia. Podem descobrir que, a les dues primeres orientacions, coincidint amb els inicis de l'es-

tudi científic de la psicologia, els màxims esforços es van destinar a l'aprofundiment dels estats patològics de la personalitat. Els avenços en aquest sentit tant des de la fisiologia com des de la neurologia, així com des de la psicologia profunda de Freud, van oferir moltes dades sobre els estats de manca i malaltissos de la personalitat.

El naixement de la psicologia humanista a mitjan segle passat es va caracteritzar per l'èmfasi que els autors d'aquest corrent posaven en els aspectes positius del desenvolupament de l'ésser humà; no resultava satisfactòria la visió deficitària i patològica que mostraven els corrents psicològics anteriors, per això hi va haver un seguit de crítiques a aquesta perspectiva, crítiques que podem resumir amb l'ajut de la cita següent de R. Rosal:

“En medio de estas circunstancias van surgiendo muestras de inquietud y malestar por parte de representantes de diversas corrientes psicológicas a quienes les une, como denominador común el rechazo de las interpretaciones que implican el modelo de hombre robot, o autómatas reactivo...”. Més endavant segueix ampliant la crítica que fan els autors del corrent humanista vers els paradigmes que impliquen, en els seus presupòsits, una perspectiva atomista, reduccionista (que pot ser reduccionisme fisiològic, conductista, cognitivista i/o emocional), mecanicista i determinista. (Rosal, R. 2001).

Inicis de la psicologia transpersonal

Diversos autors adscrits a la psicologia humanista comencen a interessar-se en les competències i valors de les dimensions especialment saludables i superiors de l'Ésser. Va tenint lloc, de forma gradual i seqüencial, l'interès i la investigació en aspectes d'aquesta índole que obren pas cap al que serà ulteriorment la investigació dels àmbits transpersonals. Alguns temes que es converteixen en objecte d'estudi són: la creativitat, l'amor, la llibertat, l'art, l'humor, etc. Però vegem, en paraules de Maslow, alguna referència a propòsit del seu estudi sobre persones creatives:

“Todos mis examinados eran relativamente más espontáneos y expresivos que el término medio general. Eran más “naturales” y menos controlados e inhibidos en su comportamiento, que parecía brotar con más facilidad y libertad y menos impedimentos y autocrítica. Esta capacidad de expresar las propias ideas e impulsos sin reprimirlos y sin temor al ridículo, parecía constituir uno de los aspectos esenciales de la creatividad. Rogers ha utilizado con gran acierto la expresión “persona funcionando plenamente” para describir este aspecto de la salud”. (Maslow, A. 1973)

Seguint amb Maslow, en paraules de Grof, vegem la referència següent: “L'obra d'A. Maslow sobre les “experiències cimera” constitueix un altre precedent important en el camp dels nivells transpersonals d'experiència. Maslow va insistir en la necessitat de despatològitzar el psiquisme, és a dir, de no seguir considerant el <nucli intern> del nostre ésser com l'origen de l'obscuritat metafísica i de la malaltia sinó com la font de salut i la font de la creativitat humana.” (Grof, 1994)

La psicologia humanista es podria reconèixer com la més propera a la transperson-

al en allò que es refereix a la visió de l'ésser humà. No obstant això, hi ha un salt important entre ambdues i, ja el 1968, fou el mateix Maslow, autor clau d'aquest moviment, qui va descriure: "Considero que la Psicologia Humanista, la psicologia de la tercera força, és un moviment de transició, una preparació per a una quarta psicologia, "superior" a aquesta, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos més que en les necessitats i els interessos humans, una psicologia que anirà més enllà de la condició humana, de la identitat, de l'autorealització i coses semblants." (Wals i Vaugan, 1994)

Alguns autors clau

Altres precedents clau d'aquesta orientació són W. James, Assagioli i Jung. Aquests autors tenen en comú l'èmfasi posat en la investigació del self espiritual i la recerca d'un marc teòric que cartografiés les experiències que observaven i tenien sense poder-les explicar amb els models psicològics vigents. Els interessava investigar les fronteres egoïques matisant els estudis duts a terme fins al moment en matèria d'inconscient. Resultava necessària una explicació per a fenòmens psicològics importants per a ells com eren les experiències místiques, a James; la consciència espiritual i el jo espiritual, a Assagioli, i fenòmens com les sincronicitats i els arquetips, a Jung.

Segons William James: "la major part de les persones viuen (...) en un cercle molt restringit del seu ésser potencial. Només empenen una petita part dels recursos totals de la seva consciència i de la seva ànima. És com un home que s'hagués separat del seu organisme corporal global i s'hagués acostumat a usar i moure tan sols el seu dit petit." (Grof, 1994). Afegeix Jung (1995): "només allò que condueix el pacient més enllà de si mateix i de la confusió amb el seu ego contribueix a la curació." (Jung, 1995). I Assagioli (1993) adverteix que "dins de l'estudi de la constitució psíquica de l'ésser humà ha arribat el moment d'examinar la part superior de l'inconscient: el superconscient i el Si Mateix espiritual. Abans de tot, cal afirmar la realitat del superconscient, perquè aquesta encara no se sol reconèixer."

Aproximacions al concepte

La psicologia transpersonal és, entre altres aproximacions que ens ajuden a definir-la, la ciència de l'ésser que s'interessa per l'estudi de les experiències d'ampliació de la consciència; és una ciència que estudia els diferents estats de consciència a més dels reconeguts comunament per la ciència convencional. Aquesta és una característica distintiva d'aquesta nova orientació psicològica que la distanciarà, però no rivalitzarà, amb les orientacions anteriors. És interessant aclarir l'èmfasi dels autors d'aquest moviment per integrar i complementar els coneixements, visions, teories, metodologies... dels corrents psicològics predecessors. La visió transpersonal tal com indica el terme és aquella visió que transcendeix el terreny d'allò personal per centrar l'atenció en el que existeix més enllà d'allò personal. Des d'una perspectiva evolutiva ens podem ajudar per entendre no solament el centre d'interès d'aquesta visió sinó també com queda diferenciada i complementada per les anteriors.

Evolutivament, la psicologia convencional ha dut a terme esforços notables i

admirables per descriure els passos que se succeeixen en el desenvolupament d'un ésser humà, així com el d'una col·lectivitat. Podem citar diversos estudis significatius en aquesta tasca, per exemple: la teoria evolutiva de Piaget, la teoria del desenvolupament moral de Kohlberg, les fases del cicle de la vida d'E. Erikson, les fases afectives de Freud, etc. En cada una de les detallades descripcions de l'evolució del psiquisme, del món afectiu, relacional, moral... que mencionem podem observar que comencen i acaben rondant els mateixos límits biogràfics, és a dir, del naixement fins a la mort. Els estudis citats comencen les observacions en els moments del naixement (algun com Otto Rank excepcionalment estudia la vida intrauterina) i els conclouen amb les descripcions de les seqüències de la mort, o bé amb el que entenen com el punt àlgid del desenvolupament assolible.

També podem observar que totes tenen en comú que la informació observada científicament s'està referint en general, a l'estudi dels estats ordinaris de consciència. L'atenció de la psicologia convencional occidental s'hi ha interessat fins al punt d'oblidar, negar i patologitzar tot el que no entrés en aquestes dues claus últimes: els estats ordinaris de consciència i el material biogràfic. Respecte d'això, Grof cita dues grans crítiques de la psicologia occidental. Diu d'aquestes que són etnocèntriques i concèntriques, és a dir, preval una creença que és millor i superior tot el que és propi –ententent allò arrelat a Occident o el primer món– i, per suposat, d'entre tots els orgulls de la nostra civilitzada societat, el més valuós és la capacitat de raciocini per damunt d'altres capacitats humanes. Veurem que en l'orientació transpersonal ambdós pressupòsits es posen en dubte.

Orígens institucionals

Dos fets decisius van marcar l'arrencada de la psicologia transpersonal: la creació del *Journal of Transpersonal Psychology*, el 1969, a càrrec de Maslow, Víctor Frankl, Stanislav Grof, James Fadiman i Anthony Sutich i la posterior de l'Asociación Americana de Psicologia Transpersonal.

En el primer número de la revista de psicologia transpersonal, A. Sutich en cita l'orientació; vegem-ho en les seves paraules: "La revista de psicologia transpersonal s'orienta a la publicació d'investigació teòrica i aplicada, contribucions originals, articles empírics, articles i estudis de metanecessitats, valors últims, consciència unificada, experiències cimera, experiències místiques i extàtiques, valors B, la presència, felicitat perfecta, respecte, desig, autoactualització, significat últim, transcendència del self, esperit, sacralització de la vida diària, unitat, consciència còsmica, joc còsmic, experiències de sinergia individual i de l'espècie, compartir interpersonal màxim, fenòmens transcendents, màxima consciència sensorial, d'expressió de resposta; i conceptes relacionats, experiències i activitats. Com a proposta de partida, aquesta formulació s'ha d'entendre subjecta a les interpretacions individuals o de grup que, en part o completament, accepten aquests continguts com essencialment naturalístics, teistes, sobrenaturalistes, o de qualsevol altra designació classificatòria."

La psicologia transpersonal es pot definir de moltes maneres, en tots els casos estarem referint-nos a una disciplina destinada a l'estudi psicològic de les experiències transpersonals, la seva naturalesa, varietats i efectes. En paraules de Grof, podem definir què són les experiències transpersonals: "experiències que impliquen una expansió o una ampliació de la consciència més enllà de les fronteres habituals de l'ego, i més enllà de les limitacions del temps i/o de l'espai." (Grof, 1979)

No obstant això, abans d'aprofundir més en la definició i les característiques del fenomen transpersonal, ens sembla interessant aclarir que no és la psicologia transpersonal. Moltes són les pàgines escrites, nombrosos llibres a prestatgeries especialitzades de les llibreries actuals que ens inunden d'idees, moltes d'aquestes disperses, i ens parlen de temes propers a la temàtica de la psicologia transpersonal. Així, doncs, ens interessa diferenciar què és i què no és psicologia transpersonal.

Què no és psicologia transpersonal

Allò transpersonal no és allò extrapersonal, no és el mateix que allò identificable amb el funcionament del cervell dret; no és la Nova Era i no és una religió. (Rowan, 1996). Sovint s'identifica erròniament les experiències extrapersonals amb el fenomen transpersonal. Doblegar culleretes, treballar amb cristalls, la telepatia, el faquirisme, la visió a cegues, la percepció extrasensorial i un llarg etcètera, fa creure que es pot estar parlant o treballant amb realitats transpersonals ja que es tracta, per fer una distinció ràpida d'una realitat mundana, a diferència de la identificació d'allò transpersonal com aquella realitat que transcendeix allò personal Podríem acollir-nos a la triple classificació de Wilber entre allò prepersonal, allò personal i allò transpersonal. Les experiències extrapersonals no són transpersonals. Parlar d'experiències transpersonals és parlar de self superior, supraconsciència, intuïció, sistema d'energia subtil, certes experiències cimeres, Ànima...

El moviment de la Nova Era inunda la nostra realitat llibresca i popular d'idees i pràctiques plenes de bons propòsits. Allò transpersonal no és identificable amb aquest fenomen. Podem dir, per tal d'aclarir una diferenciació, que aquesta literatura es caracteritza per un èmfasi indiscriminat d'allò positiu; així es pot veure com s'invita a creure que, si es pensa en positiu, automàticament es "toparà" en la realitat quotidiana amb experiències positives i viceversa, si penses en negatiu, les coses t'aniran malament. Aplicant una lògica qüestionable, la persona que viu una crisi està utilitzant negativament el seu pensament. Això és, sense cap mena de dubte, un simplisme i un reduccionisme que no té res a veure amb les realitats que estudia i aprofundeix la psicologia transpersonal, així com les pràctiques que se'n deriven.

Quan parlem d'una religió parlem d'una pràctica o culte organitzat adscrit a unes creences particulars. No obstant això, en parlar d'experiències transpersonals, ens referim a quelcom eminentment individual, de manera que, a aquestes mateixes experièn-

cies, la persona pot donar-los un contingut o abrigall religiós segons les pròpies orientacions i cosmovisions.

Significat i transcendència

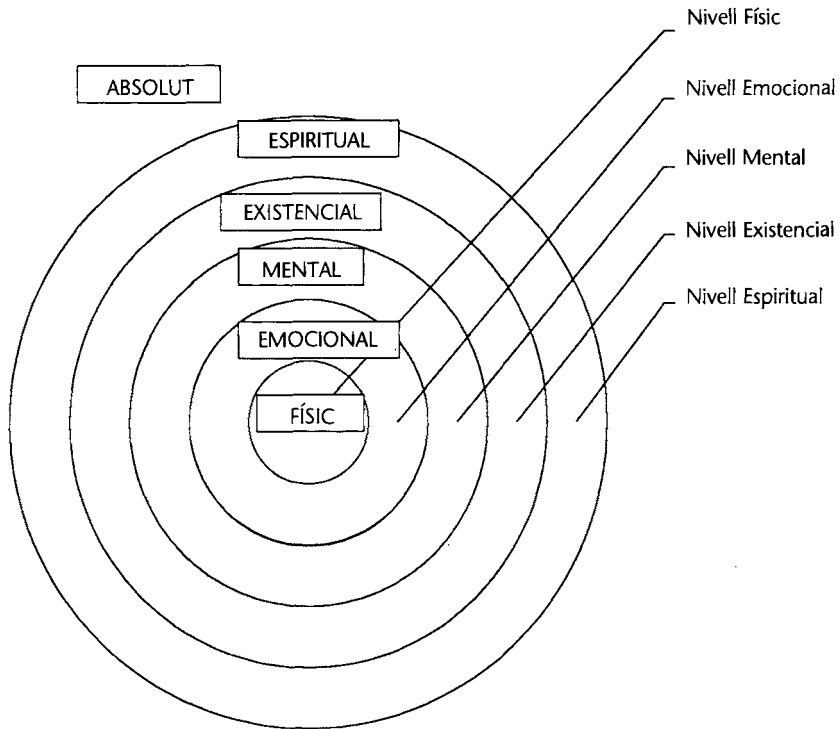
Després de presentar certes diferències entre les anomenades quatre forces de la psicologia i apropar-nos a característiques d'allò que és i no és la psicologia transpersonal, podem reconèixer en comú a tota psicologia un mateix objectiu, que consisteix en la recerca d'una personalitat saludable i adaptada a l'entorn que viu. Però, què fa diferent a l'orientació transpersonal? Es tracta de la recerca d'una personalitat integrada i saludable amb capacitat de significació i de transcendència.

"La salut psicològica òptima està estretament relacionada amb tots els aspectes del desenvolupament i depèn, per tant, de la integració harmònica dels nivells de desenvolupament físic, emocional, mental, existencial i espiritual. La salut no és una condició estàtica que s'aconsegueixi una vegada per sempre, sinó un procés dinàmic de funcionament, satisfacció i intercanvi de relacions òptim a tots els nivells." (Vaugan, F. 1985)

D'aquesta manera, la recerca de l'ésser, el significat i l'experiència viscuda de la transcendència tornen a ocupar el lloc històric que totes les cultures de la humanitat li havien assignat. La psicologia transpersonal recupera l'interès pels temes clau estudiats en les grans tradicions de la història; torna l'estudi empíric de les potencialitats evolutives de la consciència humana, tant en els seus aspectes filo com ontogenètics (en l'espècie humana i en l'individu), tant en l'horitzontal (psicologia transpersonal en la quotidianitat, la relació, social, cultural...) com en el vertical (el camí i la recerca espiritual).

La psicologia transpersonal fa una crida a la integració de tots els nivells de l'ésser o, dit d'una altra manera, a tots els nivells de consciència. L'estudi dels diferents estats de consciència, les seves característiques, funcionament, disfuncions o patologies constitueix un focus d'estudi i treball per al psicòleg transpersonal. El desenvolupament personal es pot veure com un transcurs pels diferents nivells de consciència que porten el bebè des de la consciència indiferenciada i enganxada a la dimensió física passant per l'emocional, mental, existencial per arribar a la consciència espiritual. L'estudi de les diferents modalitats d'aquesta consciència, la seva major o menor subtilesa, el funcionament de l'estructura egoica donada a cadascun dels nivells... és un dels objectius d'estudi de la psicologia transpersonal.

"El nostre propòsit, per tant, és explorar la història completa de l'evolució de la consciència, una història que no solament abasta el tram extern que condueix de la subconsciència a l'autoconsciència, sinó que també inclou el camí intern que duu des de l'autoconsciència fins a la supraconsciència." (Wilber, K. 1980)



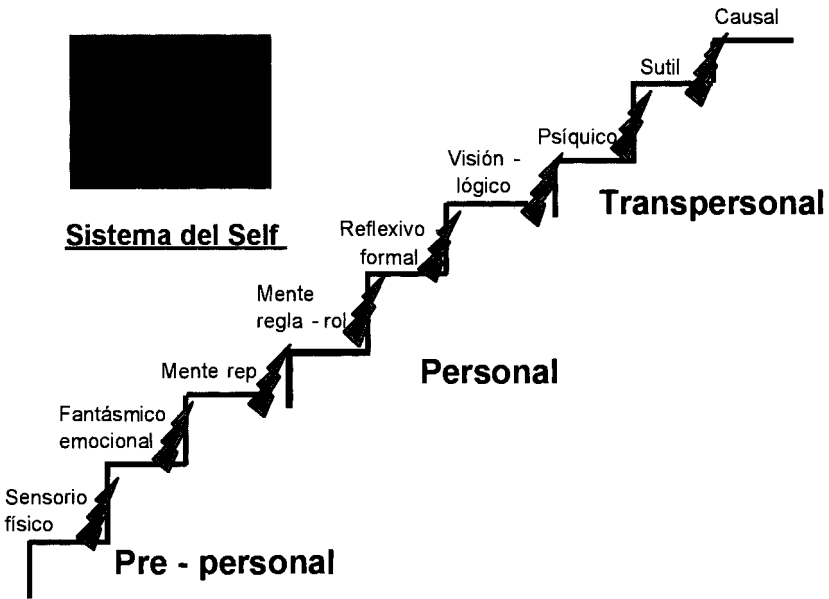
Els cinc nivells de la consciència (Vaughan.1985)

La psicologia transpersonal inclou en els seus temes l'estudi de la transcendència, la dimensió espiritual, els estats elevats de consciència ... des d'una perspectiva no tant filosòfica i abstracta sinó com una qüestió d'ordre clínic en què l'estudi de la consciència ocupa un lloc en l'escena teòrica i pràctica de la psicologia i la psicoteràpia. Sorgeixen així grans camps d'investigació de la Psicologia Transpersonal com són: l'estudi dels estats ordinaris de consciència; l'estudi evolutiu de la consciència; la supraconsciència i el desenvolupament psicoespiritual; els ponts entre les tradicions occidentals i les orientals, nous paradigmes científics, etc.

Afirma que tot ésser humà encarna per naturalesa un projecte transcendent, com diu el mestre: "Sapiguem que, per naturalesa, tota criatura s'esforça per arribar a ser com Déu". Aquesta perspectiva està especialment interessada en la integració i, com a model integrador, té un enorme poder explicatiu i terapèutic. La Psicologia Transpersonal procura, llavors, donar resposta a aquesta crida a l'actualització, a aquest projecte que vol Ésser en cada un de nosaltres, oferint models de psicoteràpia i creixement personal que inclouen i respecten totes les manifestacions i potencialitats humanes.

La psicología transpersonal com a model integrador

El poder integrador d'aquesta psicologia fa que la seva vocació sigui sintetitzar i honrar totes les escoles anteriors. Considera que en el procés de desenvolupament evolutiu de la consciència cal l'aportació de totes i cada una de les diferents visions que atenen cada nivell de consciència: físic, emocional, mental, existencial i espiritual. Sintetitza, entre moltes altres disciplines, la profunda mirada clínica i dinàmica de la Psicoanàlisi, el treball corporal de Reich i la Bioenergètica, el model experiencial de la Gestalt, o la perspectiva existencial de la Logoteràpia, entre altres models, els quals integra i enriqueix amb una visió ampliada de la consciència i l'inconscient humans i amb una gran quantitat de mètodes i tècniques d'autoconeixement, sanació i transcendència.



Les estructures bàsiques de la consciència – segons Wilber

En el context de la psicologia transpersonal, Ken Wilber és reconegut per oferir el model de la consciència més ampli i detallat que tenim per cartografiar i estudiar els diferents nivells de la consciència, els estadis de transició, les característiques del sistema self al llarg de cadascun, les patologies pròpies de cada nivell, el tractament terapèutic i/o espiritual propis de cada nivell, etc. El més notori d'aquest model és el caràcter inte-

grador capaç d'incloure, per exemple, els estudis més detallats de la psicoanàlisi relacionats amb les *etapes prepersonals*, las diferents crisis de creixement de caràcter existencial de les *etapes del final de l'etapa personal* i, finalment, amb un estudi admirable de les diferents tradicions espirituals, ens mostra els passos que hi ha al camí del cercador espiritual, obstacles i experiències pròpies de *l'etapa transpersonal*.

En les seves paraules: "*El projecte Atman* fou, segons la meua opinió, el primer enfocament psicològic que va suggerir una forma d'integrar Orient i Occident, allò convencional i allò contemplatiu, allò ortodox i allò místic en un sol marc coherent i plausible. Per fer-ho així, va incorporar un bon nombre d'enfocaments (des de Freud fins al Buda, des de la Gestalt fins a Shankara i des de Piaget fins a Yogachara, Kolberg i Krishnamurti)." (Wilber, 1997).

Queden molts aclariments per fer, molts matisos per oferir en aquesta breu exposició sobre un tema tan vast com és el que tractem. Volem acabar aquest escrit amb l'ajuda d'Assagioli, el qual, en el seu llibre "*Ser transpersonal*", exposa algunes paraules sobre un aspecte clau per a la psicologia transpersonal: l'esperit. Actualment sembla que s'ha convertit en una gosadia parlar d'aquesta realitat i molt més agosarat si això es fa en cercles "científics". Hem iniciat l'exposició subratllant que la psicologia transpersonal intentava abordar aquelles dimensions que no podien ser estudiades i ateses en els corrents anteriors. Hem vist com alguns autors del moviment humanista van anar, a poc a poc, apropant les seves temàtiques fins arribar cap als temes d'estudi d'allò transpersonal. Assagioli va ser un d'aquests. Acabem amb les seves paraules:

"L'esperit constitueix l'element de transcendència, de superioritat, de permanència, de potència, de llibertat, d'interioritat, de creativitat, d'harmonia i de síntesi en tota manifestació, tant individual com social. Així, doncs, en l'home, és espiritual (d'una manera o altra) tot allò que l'indueix a transcendir el seu exclusivisme egoista, les seves pors, la seva inèrcia, el seu hedonisme; tot allò que el porta a disciplinar, dominar i dirigir les forces descompostes, instintives i emotives que s'agiten en ell; tot allò que l'ajuda a reconèixer una realitat més àmplia i superior, ja sigui social o ideal, i a inserir-s'hi travessant els límits de la seva pròpia personalitat." (Assagioli, 1939)

BIBLIOGRAFIA

- Assagioli, R. (1993). *Psicosíntesis: ser transpersonal*. Madrid: Gaia
- Grof, S. (1988). *Psicologia Transpersonal: Nacimiento, muerte y transcendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós
- Grof, S. (1998). *El juego cósmico: Exploraciones en las fronteras de la conciencia humana*. Barcelona: Editorial Kairós
- Grof, S. (1993). *La mente holotrópica: Los niveles de la conciencia humana*. Barcelona: Editorial Kairós
- Grof, S. (2002). *La psicología del futuro*. Barcelona: La Liebre de Marzo
- James, W. (2002) *Las variedades de la experiencia religiosa*. Barcelona: Ediciones Península
- Jung, C. (1964). *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Barcelona: Seix Barral

- Jung, C. (1955). El secreto de la flor de oro. Barcelona: Paidós
- Maslow, A. (1996). Visiones del futuro. Barcelona: Kairós
- Nelson, J. (2000) Más allá de la dualidad. Barcelona: La Liebre de Marzo
- Rogers, C. (1986). El camino del ser. Barcelona: Kairós
- Rowan, J. (1996). Lo transpersonal. Barcelona: La Liebre de Marzo
- Rowan, J. (1996).Lo transpersonal, Psicoterapia y counselling. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo
- Tart, C. (1994) Psicologías transpersonales. Barcelona: Paidós
- Vaugan, F. (1985). El arco interno. Barcelona: Kairós
- Walsh, R y Vaughan, F. (1994). Trascender el ego: la visión transpersonal. Barcelona: Editorial Kairós
- Welwood, J. (2002).Psicología del despertar. Barcelona: Kairós
- Wilber, K. (1997). El ojo del espíritu. Barcelona: Kairós
- Wilber, K. (1990). Los tres ojos del conocimiento. Barcelona: Kairós
- Wilber, K. (1986). Psicología integral. Barcelona: Kairós
- Wilber, K. (1980). El proyecto Atman. Barcelona: Kairós

ABSTRACT

La psicología humanista presentó una propuesta de estudio e investigación del ser humano incluyendo aspectos hasta el momento omitidos por la psicología del momento. El amor, el respeto, la libertad, el compromiso social, las motivaciones de realización personal, la creatividad, entre otras fueron objeto de estudio de este movimiento psicológico. Algunos de los autores principales de esta corriente consideraron necesario ampliar los estudios hacia las dimensiones superiores del Ser. La psicología transpersonal fue el resultado de este interés y nació con el propósito de abordar científicamente las experiencias transpersonales. El estudio del desarrollo de la conciencia ampliado al estudio de los estados elevados del ser dio lugar a nuevas cartografías de la psique humana. El presente artículo pretende dar una visión genérica de esta transición que va desde la psicología humanista a la transpersonal.