

¿Qué es la terapia **transpersonal?**



Lo “trans” y lo “personal”

El término “trans” significa literalmente “más allá” o “a través de”. Por tanto, *transpersonal* hace referencia a **un estado de consciencia que va más allá de la persona** o yo-personal.

Lo personal se refiere a aquel **conjunto de fenómenos que conforman la personalidad**: sensaciones, emociones, pensamientos y formas de comportarse.

Estos fenómenos se originan a través de la genética, las experiencias vividas, así como la educación y cultura recibidas. A partir de ellos, vamos construyendo una imagen de nosotros mismos y **una identidad con la que nos acabamos identificando.**



Origen de la terapia transpersonal

La terapia transpersonal nace como "**la cuarta fuerza**" en la psicología, después del:

-**Conductismo** (finales del S.XIX):

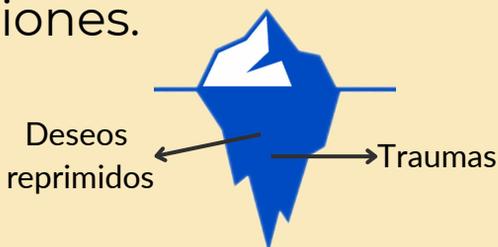
Defendía que solo la conducta observable —y no la conciencia— era el objeto de estudio válido en Psicología, ya que consideraban que era lo único medible y científico.



El **experimento de Pavlov**: muestra cómo una respuesta (salivar) puede ser condicionada por un estímulo externo (el sonido de una campana), demostrando que gran parte del comportamiento humano y animal se puede explicar por asociaciones aprendidas entre estímulos y respuestas.

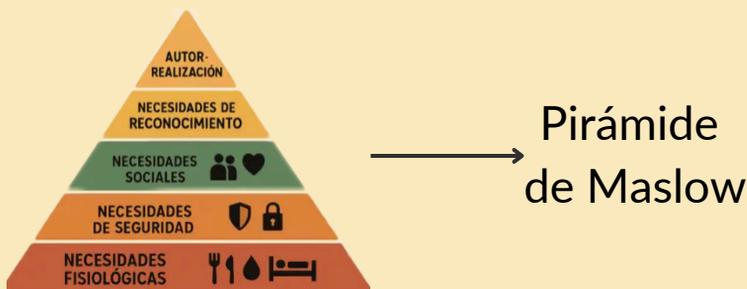
-**Psicoanálisis** (finales del S.XIX):

Desarrolló la teoría del inconsciente como origen de los impulsos ocultos que realmente mueven nuestras acciones.



Origen de la terapia transpersonal

-**Psicología humanista** (año 1961): Se centró en **estudiar a personas psicológicamente sanas**, en lugar de enfocarse solo en trastornos. De ahí surgió la terapia orientada al **crecimiento personal y al desarrollo del potencial humano**.



-**Psicología transpersonal** (año 1968): Es un enfoque que **reconoce la dimensión espiritual del ser humano** y considera las necesidades de trascendencia como parte natural de nuestra experiencia.



Origen de la terapia transpersonal

El antiguo Conductismo y el Psicoanálisis estaban limitados porque se enfocaban en estudios psicopatológicos, por lo que adoptaron un enfoque reduccionista haciendo caso omiso a los valores, la voluntad, la conciencia y la búsqueda de la trascendencia. Esta situación llevó a muchas personas a iniciar una búsqueda interior más enfocada hacia la plenitud y la autorrealización.

RESUMEN DE LAS CORRIENTES PSICOLÓGICAS

	Psico-análisis	Conduct.	Huma-nista	Trans-personsal
Visión del ser humano	Determinado por el inconsciente y la infancia	Condicionado por el ambiente y el aprendizaje	Libre, consciente, en proceso de autorrealización	Ser humano con capacidad de trascendencia
Estudio central	Inconsciente, conflictos reprimidos	Conducta observable, estímulos y respuestas	Experiencia subjetiva, aquí y ahora	Estados ampliados de conciencia
Método	Asociación libre, interpretación de sueños	Condicionamiento, refuerzo, moldeamiento	Escucha empática, buscar el crecimiento, y la autenticidad	Escucha activa, buscar el crecimiento y el desarrollo de la conciencia
Objetivo	Hacer consciente lo inconsciente	Modificar conductas	Facilitar el crecimiento y la autorrealización	Integrar lo personal y la dimensión trascendente



El enfoque de Trabajo

La terapia transpersonal **no ignora lo personal, sino que lo integra.** Considera la personalidad como la forma concreta en la que expresamos nuestras habilidades, conocimientos y sensibilidad.

El problema está cuando **nos identificamos con un idea o forma de ser en concreto** para evitar dar una mala imagen ante los demás o recibir su reconocimiento.

Este “malentendido” sobre nosotros mismos, es lo que llamaba el psicólogo transpersonal Antonio Blay: **el personaje.**

La terapia transpersonal se enfoca inicialmente en descubrir y liberarnos del personaje, y en desarrollar una personalidad sólida que nos permita desenvolvernó de forma óptima en la vida.



El enfoque de Trabajo

Como se ha comentado anteriormente, la psicología transpersonal reconoce que el ser humano puede ir más allá de esta dimensión personal, **reconociendo una identidad mayor** que se traduce como: *Presencia o experiencia de lo Real.*

El "**Yo testigo**" es el primer despliegue transpersonal. Consiste en convertir nuestro "Yo persona" como si fuera un objeto de investigación. Se trata de **empezar a mirarlo**, en lugar de ver el mundo a través de él. Por eso la palabra "Yo Testigo" es muy acertada porque en realidad nos convertimos en testigos dándonos cuenta de ese 'Yo' que siente así, piensa así y se comporta así.



Podríamos decir que lo transpersonal tiene una actitud científica, ya que implica un trabajo de autoindagación y observación de sí mismo.



El enfoque de Trabajo

Colocarnos en este rol de "ser testigos" es muy curativo de entrada, ya que además de observar el contenido mental, nos des-identificamos progresivamente de él.

Uno empieza a relacionarse con estos contenidos como:

son pensamientos de mi mente y no son lo real; o estoy sintiendo una gran emoción y veo que es una memoria en mí.

Estamos en un estado en el que **“somos conscientes de ser conscientes”**.

Eso explica cómo el desarrollo de la conciencia se convierte en un factor fundamental para el cambio.



Beneficios de la terapia transpersonal

Las personas que se han abierto a ese enfoque consiguen:

- Integrar las partes sombrías y liberarse de las máscaras o personaje.
- Mayor comprensión sobre sí mismos.
- Capacidad de ver las cosas tal como son, libres de las distorsiones creadas por las expectativas, las aversiones o la ignorancia.
- Vivir presente y con mayor satisfacción.
- Encontrar sentido en la vida.



Si quieres empezar un proceso de terapia, estaré encantada de acompañarte.

No dudes en escribirme para cualquier consulta.

Davinia Qui
Terapeuta transpersonal
www.daviniaqui.es