2023 (primer semestre)

ati magazine

Asociación Transpersonal Iberoamericana

ATI

ati magazine #10

ISSN-impreso: 2788-4023
ISSN-digital: 2788-4031

2023

ASOCIACIÓN TRANSPERSONAL IBEROAMERICANA

Órgano divulgativo

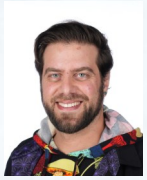
Dra. Nadia Rosas-Chávez

Editora

Terapeuta con enfoque dialógico colaborativo y transpersonal

contacto@ati-transpersonal.org

Contenido

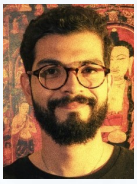


Federico Montero
Algunas ideas para pensar la cualidad transhumana de las psicoterapias asistidas por psicodélicos y enteógenos
(p. 4-7)

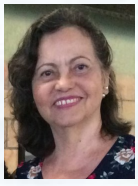
Federico Infante / Adolfo Schmitt
Uso de Amplificadores de Estados Expandidos de Consciencia como parte de la experiencia con Microdosis de Enteógenos en Microhuasca
(p. 8-11)

Luciano Centineo
Contribuciones del campo transpersonal al ámbito de la ciencia. Un largo camino entre la práctica y la teoría
(p. 12-16)

Diana Murillo Bohórquez
Un análisis de la frase "quiero sanar a mis ancestros"
(p. 17-20)



Erick Rubio
El trabajo con la sombra en el desarrollo transpersonal
(p. 21-25)



Celeste Carneiro
Jung e a arte
(p. 26-29)

Grupo de lectura:
Evangelio de Marcos: una visión simbólica y transpersonal
(p. 30-31)

Estamos avanzando en la tercera década del siglo XXI en un contexto mundial con alarmantes tasas que evidencian los problemas severos que los humanos experimentamos en aspectos mentales de nuestra salud. Los niveles de depresión, ansiedad y adicciones van en aumento y los recursos terapéuticos presentan tasas moderadas de eficacia, altas tasas de abandono y graves dificultades para su accesibilidad.

Al mismo tiempo, de la mano de plantas, hongos y animales con propiedades enteogénicas, estamos experimentando un momento que cambiará el rumbo en la constitución de las psicoterapias como agentes activos para la transformación del comportamiento humano, enfocado en el desarrollo de la salud y el potencial de nuestra especie. Cada vez más la ciencia está produciendo conocimiento con respecto al cambio de comportamiento que producen las experiencias con psicodélicos y enteógenos en ambientes controlados y en contextos terapéuticos.

Con esta revolución en el campo de la investigación y con un aumento en la tendencia de la demanda por parte de consultantes por ser asesorados en la preparación e integración de experiencias tanto con microdosis como con macrodosis de psicodélicos, en los próximos años experimentaremos una proliferación de modelos psicoterapéuticos asistidos por psicodélicos.

Clásicamente, las psicoterapias que alcanzaron un estatus hegemónico en el S. XX y continúan hasta el momento, se llevan a cabo entre al menos dos seres vivos del mismo reino, en este caso animal: un psicoterapeuta y otra persona, pareja o grupo, que busca algún tipo de transformación en su comportamiento. ¿Qué limitaciones produce que una psicoterapia sea llevada a cabo únicamente por humanos? ¿En qué medida nuestra humanidad es un factor que restringe el potencial de un proceso de psicoterapia?

En el contexto de la psicoterapia tradicional llevada a cabo únicamente por seres humanos, podrían existir ciertas limitaciones que pueden restringir el potencial de un proceso terapéutico. Algunas de estas limitaciones son las siguientes:

- *Perspectiva limitada:* Los terapeutas estamos inherentemente limitados por nuestra propia perspectiva y comprensión del mundo. Las experiencias personales, creencias y sesgos pueden influir en la forma en que percibimos y comprendemos los problemas de los consultantes. La falta de una perspectiva más amplia puede dificultar la identificación y abordaje de ciertos aspectos del problema o podemos transferir puntos de vista personales que limiten el desarrollo del consultante.

En el contexto de la psicoterapia tradicional llevada a cabo únicamente por seres humanos, podrían existir ciertas limitaciones que pueden restringir el potencial de un proceso terapéutico...

- *Falta de empatía completa:* Aunque los terapeutas podemos generar las condiciones para empatizar con los clientes, existe una brecha inherente en nuestra capacidad para comprender plenamente las experiencias de ellos. Algunas experiencias pueden ser difíciles de transmitir o comprender completamente desde una perspectiva relacional.
- *Limitaciones en la comunicación:* La comunicación entre seres humanos puede estar sujeta a barreras lingüísticas, diferencias culturales y dificultades para expresar y comprender plenamente ciertos estados emocionales o experiencias internas. Esto puede dificultar la profundidad y la eficacia de la terapia.
- *Experiencia limitada:* Los terapeutas estamos limitados por nuestra propia experiencia de vida y formación. Podemos carecer de conocimiento o comprensión en áreas específicas que podrían ser relevantes para los consultantes.

Múltiples aportes van convergiendo en un proceso complejo de constitución de las Psicoterapias Asistidas por Psicodélicos y Enteógenos,

las que se caracterizan principalmente por la interacción con seres de otros reinos. Así, el desarrollo de una perspectiva transhumanista de la mano de los enteógenos es una línea de fuga a la emergencia de nuevas posibilidades y de resultados más alentadores.

El reino fungi, vegetal y animal, no solo proporcionan los alimentos necesarios para el desarrollo y mantenimiento del organismo, sino que además producen sustancias que incrementan los niveles de salud en las dimensiones física, mental y espiritual. Han recibido múltiples nombres, tales como: *alucinógenos*, *psicodélicos, psicodislépticos*, *psicotomiméticos*, *eidéticos*, *enteógenos*, *plantas de poder*, *plantas maestras*, *plantas sagradas*, etc. Estos nombres probablemente intentan representar diversos aspectos de dichos elementos y se desarrollaron en función de las características que se les pretendió atribuir, los intereses de los autores, disciplinas e instituciones que emiten la acción de denominar y se encuentran asociados a una cosmovisión y motivaciones específicas.

De esta manera, estamos pasando de psicoterapias entre humanos a psicoterapias que van más allá de lo humano, donde seres del reino vegetal y del reino fungi han comenzado a formar parte de las tecnologías psicoterapéuticas, tanto en los organismos de los psicoterapeutas, así como también de quienes buscan ayuda. Es en este contexto que el concepto de transhumanismo comienza a desplegarse. Y si ya es complejo comprender cómo funcionan las psicoterapias para poder incrementar su efectividad y eficacia, lo es mucho más si otros reinos de seres componen el ecosistema terapéutico. Al mismo tiempo que se incrementa la complejidad se podrían incrementar los beneficios para el desarrollo saludable de la humanidad.

Ya sea en macro o micro, las experiencias enteogénicas generan las condiciones psicobiológicas para el desarrollo de nuevas percepciones, comprensiones, experiencias y aprendizajes. Se abre una nueva ventana de oportunidad para saber más de nosotros mismos, es decir, de ser más conscientes de nuestra propia existencia multidimensional y de los recursos con los que contamos para crear activamente la vida. Dicho conocimiento, experimentado en la propia carne, lleva a nuevas comprensiones, entendimientos y sabiduría, que bien utilizado puede transformar nuestras vulnerabilidades en fortalezas.

El uso de psicodélicos y enteógenos incrementa el nivel de percepción que tiene el organismo de sí mismo, por medio del desarrollo de la capacidad metacognitiva, lo que le permite de manera reflexiva y consciente, conocer las dinámicas del procesamiento de la información-energía. En este contexto ocurren experiencias desafiantes que presentan el potencial de transformar la comprensión que se tiene de sí mismo y por lo tanto de las posibilidades para modificar el rumbo de vida.

Al igual que lo observado refleja al observador, lo percibido refleja las cualidades perceptivas de quien percibe y lo sentido habita el territorio del que siente. Por lo tanto, cuando decidimos tener experiencias con plantas maestras, parecería ser que aquello que es percibido refleja las cualidades del observador, es decir, del experimentador. Y en la medida en que la amplificación es inevitable, lo será también la acción de autoobservación. Se van amplificando así, diversas capas de información que se irán desplegando con y ante nosotros. Esto es que, en la medida en que observamos vamos comprendiendo al observador que observa, y así emergerá la conciencia autoorganizada. Y allí parecería estar el potencial de estos elementos, en que cada vez con más claridad vamos experimentando niveles más complejos de organización consciente.

Los sesgos cognitivos en el procesamiento de la información se tornan evidentes en la medida en que aquellos elementos no percibidos en la conciencia debido a la activación de los sesgos comienzan a aparecer. Así, el organismo humano puede darse cuenta de que tiene la tendencia a procesar la información de manera sesgada, dejando elementos de la realidad por fuera del campo consciente, lo que distorsiona aún más la realidad autopercibida. Cuando los sesgos pierden su potencia de activación, el observador de la experiencia comprenderá lo que se estaba perdiendo. Dichas comprensiones son el primer paso para la unificación de la identidad elicitada por los psicodélicos y para la emisión de nuevos comportamientos.

Cuando un aspecto disociado del observador es reflejado en la experiencia consciente, las redes neuronales deberán emitir complejos mecanismos de asimilación de la información y posteriormente, acomodarla en los sistemas de información preexistentes. Así, una nueva narrativa sobre el sí mismo ha comenzado a desplegarse que se manifestará mediante la emisión de nuevos comportamientos vinculares.

Bajo estas dinámicas relacionales con otros seres vivos, el organismo humano parecería aproximarse a estados de mayor coherencia entre los diversos aspectos del sí mismo, tales como los aspectos perceptivos, energéticos, sensoriales, emocionales, afectivos, cognitivos, relacionales y espirituales, y potencialmente nuevas dimensiones que podamos procesar como mamíferos en evolución.

Ya no es solamente el humano que opera como psicoterapeuta y que interactúa con sus pacientes quien produce conocimiento en el campo de las psicoterapias. Es el organismo en interacción con otros organismos vivos. Son modelos emergentes a partir de las condiciones de interacción entre organismos humanos y organismos vivos de otras especies animales, de las plantas y del reino de los hongos. Es decir, que el conocimiento se produce como resultado del procesamiento sinérgico entre diversos organismos lo que le da la cualidad de ser modelos interactivos transhumanos.

Las perspectivas restrictivas aprendidas reducen las posibilidades tanto en la percepción, en el entendimiento como en el accionar que el organismo emite en interacción con el ambiente. De esta manera, cuando trabajamos con un consultante que busca acceder a niveles de salud óptimos es porque ha llegado a una meseta en el desarrollo de su percepción que estanca y limita tanto la comprensión del sí mismo, la comprensión de sus acciones y posibilidades, así como también la implementación de nuevos caminos que lo aproximen un poco más cerca a sus deseos y motivaciones.

Ilustración de Clementina León

Conclusiones

Con la emergencia de las psicoterapias asistidas por psicodélicos y enteógenos, estamos en un punto de inflexión en la forma en que se desarrollan las psicoterapias. Las prácticas tradicionales centradas únicamente en el humano como agente terapéutico se han mostrado limitadas en ciertos aspectos, y la introducción de enteógenos ofrece una ampliación de la percepción, permitiendo que el individuo se desafíe y se transforme de formas antes inexploradas. Pero al mismo tiempo, este cambio de paradigma viene con algunas preguntas. ¿Cómo cambiará nuestra comprensión de la psicoterapia y la transformación personal cuando otras especies se incorporen a la ecuación? ¿Estamos preparados para un enfoque terapéutico que trasciende lo humano, que requiere que consideremos de manera más completa y profunda la interconexión entre las diferentes formas de vida?

Asimismo, las terapias asistidas por enteógenos y psicodélicos nos invitan a explorar la rica y compleja gama de nuestras percepciones y experiencias, abriendo puertas a nuevas comprensiones y aprendizajes sobre nosotros mismos. Este enfoque terapéutico no solo puede permitir transformar nuestras vulnerabilidades en fortalezas, sino también aumentar nuestra autoconsciencia y expandir nuestro potencial de acción. Pero también nos invita a reflexionar sobre la posibilidad de que nuestros propios sesgos y limitaciones puedan ser reflejados en nuestras experiencias con psicodélicos y enteógenos. ¿Hasta qué punto nuestras percepciones son verdaderamente nuestras, y hasta qué punto están influenciadas por nuestras expectativas y prejuicios? ¿Cómo afectará esta revolución terapéutica nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo en general? La promesa es grande, pero también lo es la responsabilidad de abordar estas potencialidades con seriedad, cautela y respeto.

Federico Montero. Licenciado en Psicología, Magister en Psicología Clínica. Psicoterapeuta especializado en tratamiento de trastornos de ansiedad y trauma. Utiliza terapia cognitivo/conductual, EMDR, mindfulness y experiencia somática; de la mano de microdosis de hongos y Ayahuasca. Coordinador Docente de posgrado en Psicoterapia Cognitivo-Conductual. Presidente de la *Sociedad Uruguaya de Psicoterapias Asistidas por Psicodélicos y Enteógenos (SUPAP). Co-creando Federación de sociedades científicas relacionadas a psicodélicos y salud* y *Red Latinoamericana de Psicodélicos*. Interesado en la creación de modelos integrativos en psicoterapias asistidas por psicodélicos.

Los Amplificadores de Estados Expandidos de Consciencia (AEEC), que aquí se presentan, se conceptualizan como ejercicios o mecanismos de canalización consciente de energía, complementarios al uso de microdosis de enteógenos en el proceso de profundización de las experiencias personales. Ayudan a alcanzar su intención al permitir profundizar en sus estados ampliados de conciencia, a través del acrecentamiento de nuestros sentidos y percepción, el uso de la introspección y la activación de la intuición.

El propósito de este artículo es aportar evidencia sobre el impacto de los AEEC cuando se practican durante un proceso con microdosis de enteógenos. Para eso relacionamos las experiencias de nuestros participantes con la evidencia científica de los AEEC en sí mismos; así como dejar abierta la posibilidad de complementar con otros mecanismos.

En este contexto, tanto los AEEC, como las microdosis de enteógenos o plantas sagradas, por sí solos, actúan como portales de acceso a estados expandidos de consciencia. Tengamos presente que, en ambos casos, alcanzamos estos estados de manera sutil, ya que se expresan a través de armonizaciones a nivel físico, cognitivo, emocional y espiritual

Los AEEC son parte de un Programa terapéutico de 6 o 18 semanas, que se complementan junto con otros recursos como:

- **Bitácora:** Diario personal que nos lleva a la introspección y permite contrastar y reafirmar las mejoras que se van dando durante el proceso.
- **Facilitador:** profesional entrenado en acompañamiento, aplica escucha activa y preguntas poderosas, brinda contención emocional y espiritual y coadyuva a que el participante profundice en su experiencia.
- **Círculo de compartir:** activa las neuronas espejo de cada uno de los participantes, generando empatía hacia los demás e impulsando la función de modelado o imitación de las conductas asertivas socializadas, ofreciendo un sentido de pertenencia y soporte grupal.

Las Microdosis de Enteógenos actúan como portales potentes, eficientes, continuos, sutiles y seguros para alcanzar los estados expandidos de consciencia, ya que actúan en la cotidianidad de la persona, sin implicar tomar una pausa en sus quehaceres habituales. Se constituyen en vías únicas de accesos a proceso de curación y sanación integrales del ser humano en las dimensiones física, cognitiva, emocional, relacional y espiritual, pues provocan experiencias intensas acompañadas de tomas de consciencia, insights y/o epifanías en un corto período de tiempo.

Los AEEC son mecanismos que complementan el uso de Microdosis de Enteógenos y que suelen requerir de una práctica constante, permanente y a largo plazo para alcanzar su eficacia.vNo todos los amplificadores generan experiencias tan intensas como las microdosis, pero su efecto acumulativo puede ser significativo y útil para alcanzar niveles más altos de consciencia.

Si bien durante el Programa terapéutico, sugerimos algunos amplificadores cronológicamente de acuerdo al avance de las semanas de toma de microdosis, no necesariamente les impacta de la misma manera, sin embargo, el objetivo es que les queda la práctica como un recurso para el momento en el que lo necesiten incluso cuando ya no tomen microdosis.

Otro hallazgo es que el solo hecho de practicar esto durante un proceso con microdosis, les abre canales de consciencia que seguirá nutriéndose con experiencias en adelante. Les ayudan a valorar su capacidad innata de auto observación y estar en estado de consciencia plena.

Los AEEC que recomendamos a nuestros participantes son la práctica diaria y frecuente de herramientas como la Respiración Armónica y Diafragmática, la Meditación, practicar la Danza con fines terapéuticos, escuchar los cantos ceremoniales llamados ícaros o Íkaros o Cantos Chamánicos de cu-

ración que usan los curanderos durante sus rituales, la Musicoterapia o estados de contacto como la alimentación saludable junto con la práctica del ayuno chamánico y el contacto con la naturaleza sintiente, que nos ayudan a alcanzar o profundizar estados ampliados de conciencia, a través de la amplificación de nuestros sentidos y percepción, el uso de la introspección y la activación de la intuición.

Elegimos los AEEC para el Programa de Microhuasca porque contaban con evidencia científica sobre su efectividad en la salud física y/o mental, a lo cual hemos sumado la experiencia de más de 300 participantes. Algunos de ellos:

1. Evidencia científica del uso de la respiración diafragmática como potencial AEEC:

Un informe dirigido a pacientes de parte del Centro Médico UNC[1] del año 2013 recomienda la respiración diafragmática como una técnica para reducir el dolor, ansiedad y estrés. Además existen estudios recientes, que brindan evidencia científica de que la respiración diafragmática disminuye el dolor tensional de cefaleas[2], del asma[3], y permite controlar la ansiedad[4] y el estrés[5].

2. Evidencia científica del uso de la meditación como potencial AEEC:

Ginette Sanchez Gutierrez hizo una revisión bibliográfica[6] el año 2011 de diversos estudios e investigaciones sobre el uso de la meditación en la práctica clínica y encontró que ofrece beneficios para alcanzar el bienestar general, superar o minimizar estados emocionales disfuncionales, dificultades en procesos cognitivos y disminución de sintomatologías físicas de enfermedades crónicas.

Otra investigación[7] de Yagüe, Sánchez, Mañas, Gómez y Franco del año 2015 presenta evidencia de la reducción de la ansiedad con la práctica periódica de la meditación mindfulness.

3. Evidencia científica del contacto con la naturaleza como potencial AEEC:

Este estudio[8] se desarrolló en la ciudad de México y comprobó que la Naturaleza Urbana tiene efectos directos e indirectos en la dimensión emotiva y cognitiva de la Restauración Psicológica. La Restauración Psicológica según este estudio se relaciona con la recuperación de los recursos cognitivos y de la capacidad de respuesta psicofisiológica que experimentan las personas ante la exposición a ambientes con cualidades restauradoras.

Este estudio[9] del año 2020 tuvo como hallazgo principal: Los resultados sugieren que el contacto con la naturaleza afecta positivamente el bienestar y la satisfacción con la vida, y que existe una correlación negativa entre el contacto con la naturaleza y los síntomas de ansiedad y depresión.

4. Evidencia científica del uso de la danza como potencial AEEC:

Un estudio de Natalia Chiva Montoya del año 2015 denominado "Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza"[10] demostró que la práctica regular de la danza eleva la autoestima de los participantes.

Varios estudios han demostrado que el baile puede tener efectos positivos en la salud cardiovascular. Una investigación de Kattenstroth (2013)[11] publicada en el Journal of Aging and Physical Activity examinó los efectos del baile en la aptitud cardiovascular y la presión arterial en adultos mayores sedentarios. Los participantes se dividieron en dos grupos: uno que participó en clases de baile de salón durante 12 semanas y otro que no recibió ninguna intervención. Los resultados mostraron que el grupo de baile experimentó mejoras significativas en la aptitud cardiovascular, incluyendo un aumento en el consumo máximo de oxígeno y una disminución en la presión arterial sistólica y diastólica en comparación con el grupo control.

El baile también ha demostrado tener impactos positivos en la salud mental y emocional. Un estudio[12] publicado en el New England Journal of Medicine examinó los efectos de la danza en pacientes con enfermedad de Parkinson. Los investigadores encontraron que las clases de danza adaptada mejoraron significativamente la calidad de vida de los participantes, así como su estado de ánimo y función motora. Además, se observó una reducción en los síntomas de depresión y ansiedad en comparación con un grupo control que no participó en clases de danza.

5. Evidencia científica del uso música como potencial AEEC:

En esta investigación denominada Música, movimiento y neuroplasticidad[13] de Jauset Berrocal, Jordi Ángel del año 2016 se afirma que la música y el movimiento favorecen el incremento de conexiones neuronales entre diferentes áreas cerebrales, lo que afecta tanto a funciones fisiológicas como cognitivas. Si ambas actividades se realizan simultáneamente, se potencian aún más los beneficios cognitivos.

La tesis de grado en Trabajo Social de Miriam González Díaz, Ana Jéssica Jorge Herrera, Nuria Lorenzo Rojas titulada Investigación Científica sobre el Papel Terapéutico de la Música[14] presentado el año 2018 en la Universidad de La Laguna (España), concluye que los estudios realizados evidencian que la musicoterapia presenta beneficios para reducir el estrés, aumentar la creatividad y la capacidad de resolver problemas, mejorar la autoestima, y disminuir la ansiedad.

Conclusiones

Por experiencia que los propios participantes han compartido durante las sesiones comunitarias, en la bitácora, y/o con sus facilitadores, sabemos que los AEEC les han permitido desbloquear mecanismos de defensa porque armonizan el pensamiento cognitivo e intuitivo, y permite que información del inconsciente aflore y active su capacidad de escucha interna, y su yo observador y sanador.

El objetivo de educar a los participantes del programa terapéutico sobre los diversos AEEC es que cada uno reconozca con cuál resuena más en qué momentos, y se les facilite sus procesos de consciencia plena antes desafíos en la vida.

Otro resultado relevante es que la percepción aumentada o la mejora de la atención plena despertada durante estas prácticas, se puede sostener en adelante y en otras áreas y momentos de sus vidas.

Las AEEC promueven su capacidad de autoobservación constante, incrementando el nivel de procesamiento de información de su cotidianidad, y con ello la posibilidad de reafirmarse en una transformación consciente.

Independientemente de cómo impacta cada AEEC específicamente en cada persona, hemos recogido que combinar más de una AEEC incrementa la posibilidad de alcanzar estados ampliados de consciencia más rápida y profundamente.

La exploración de la efectividad de los AEEC en combinación con las microdosis de enteógenos está abierta a seguir complementándose, algunas sugerencias que hemos visto relevantes aquí son las siguientes:

1. la Respiración Holotrópica de Stanislav Grof,
2. el Rebirthing de Leonard Orr,
3. la Biodanza de Rolando Toro,
4. la Danza Primal de Daniel Taroppio,
5. las SAT de Claudio Naranjo,
6. el Movimiento Auténtico de Mary Whitehouse y
7. el Mindfulness de Jon Kabat-Zinn y Thich Nhat Hanh.

Notas:

1. UNC, Health Care, (2013). *Respiración Diafragmática*. (uncmedicalcenter.org).

2. Charreyre, B., (2022). *Efectos de la respiración diafragmática y de la educación terapéutica en la disminución del dolor en estudiantes universitarios con cefaleas tensionales*. [Trabajo de fin de grado] Universidad de Cataluña. http://hdl.handle.net/10854/7251

3. Miralles Argueta, A., (2023). Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la respiración diafragmática para pacientes asmáticos en un rango de edad de 35 a 65 años. [Tesis de Licenciatura]. Instituto Profesional en Terapias y Humanidades. http://biblioteca.galileo.edu/tesario/handle/123456789/1477

4. Alonso Pérez, Y. & Cabrera Gómez, S. (2019). Control de la ansiedad ante una Resonancia Magnética con el uso de la Respiración Diafragmática. http://congresoenfermeria.es/libros/2013/salas/sala1/p_564.pdf

5. Medina Ramírez, D. et al. (2019). Manejo del nivel de estrés en el personal de enfermería de la empresa SOYS a través de la respiración diafragmática. En Herrera, J.M. et. al. (Coords.) *La intervención de cuidados. La investigación de enfermería como herramienta: experiencias en el Posgrado de Enfermería* (págs. 75-82). Universidad de Guanajuato. https://www.researchgate.net/publication/364109192

6. Sánchez Gutiérrez. G., (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos Biopsicosociales Revisión de Literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *14*, (2), pp. 223-254. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/

7. Yagüe, L., et al., (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, *8*(1), pp. 23-37. http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/4742/Yague%20et%20al.pdf?seq

8. Martínez-Soto, J., et. al. (2014). Restauración psicológica y naturaleza urbana: algunas implicaciones para la salud mental. *Salud mental*, *37*(3), 217-224. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000300005&lng=es&tlng=es.

9. Delgadillo, V. (2020). Regeneración urbana en la Ciudad de México: polisemia de concepciones y de acciones públicas. *Revista INVI*, *35*(100), 20-37. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-83582020000300020

10. Chiva, N., (2017). Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza. [Tesis de Maestrí]. Universidad Pontificia Comillas. http://hdl.handle.net/11531/23225

11. Kattenstroth, et al. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*. *5.* https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00005

12. Hackney, M. & Earhart, G., (2010). Effects of Dance on Gait and Balance in Parkinson's Disease: A Comparison of Partnered and Non Partnered Dance Movement. *Neurorehabilitation and Neural Repair, 24*(4), 384–392. DOI: 10.1177/1545968309353329

13. Jauset, J. A. (2016). Música, movimiento y neuroplasticidad. *Eufonía: didáctica de la música*. (67), 19-24. http://hdl.handle.net/11162/193604

14. González Díaz, M., et. al. (2018). Investigación científica sobre el papel terapéutico de la música. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de La Laguna. http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/9335

PhD Federico Infante es Doctor en Filosofía por la Universidad Humboldt zu Berlín, Psicólogo Transpersonal y docente de la Universidad César Vallejo y la Universidad Tecnológica del Perú; presidente de la Asociación Transpersonal del Perú y Coordinador Académico de Microhuasca. Entrenado en PNL, Hipnosis Ericksoniana, EMDR y Bioingeniería Cuántica.

Adolfo Schmitt es Ingeniero Forestal peruano, ha realizado extensa investigación en ayahuasca, hongos y plantas medicinales de la Amazonía del Perú. Es Co Fundador y Directo de Microhuasca, una organización dedicada al uso terapéutico de microdosis de ayahuasca y hongos, y a la formación de profesionales en el tema. Ha creado el modelo terapéutico comunitario para microdosis, con el fin de crear espacios accesibles y de uso responsable, y el protocolo de dosificación y calibración para microdosis. Además es miembro fundador de la International Microdosing Association (IMA), junto a James Fadiman.

1. Introducción

La psicología transpersonal como corriente teórica tiene su origen en la década del sesenta, como resultado de un movimiento que intentaba trascender las limitaciones inherentes a las concepciones conductistas, psicoanalistas y humanistas en psicología (Grof, 2008; Grof, 1998; Almendro, 1995). Sin embargo, la búsqueda de la trascendencia y de nuevas dimensiones de la experiencia humana datan de muy antiguo, incluso llegando a tiempos prehistóricos. En tal sentido, los primeros enterratorios o el arte paleolítico son claros indicios de la percepción de una realidad que va más allá de lo material; realidad alcanzable mediante la utilización de rituales, la danza, la música y la peregrinación a lugares sagrados (Sheldrake, 1994). Lo mismo representa el fenómeno del chamanismo, ampliamente esparcido por todos los rincones del planeta.

Naturalmente, las grandes religiones también son el producto de la búsqueda de la trascendencia y el acceso a lo que hoy denominamos niveles transpersonales de la experiencia. Tanto el cristianismo, como el budismo, el hinduismo, el taoísmo, entre otros movimientos, suponen la existencia de otras dimensiones espirituales y brindan una serie de métodos y técnicas capaces de elevarnos hacia ellas. En el campo de la filosofía, desde los primeros filósofos presocráticos a los escritos de Leibniz, Spinoza, Theilard de Chardin, hasta la Filosofía Perenne de Huxley asumen que las dimensiones trascendentes poseen una existencia indudable.

Incluso algunas disciplinas científicas advierten que el mecanicismo cartesiano comienza a ser insuficiente a la hora de pensar la experiencia humana (Wallace, 2009). No solo la psicología, sino la biología (Sheldrake, 2011), la física (Capra, 2017; Bohm, 1988), incluso la holografía (Wilber, 1987) también comienza a dar el salto. Publicaciones como las de Briggs y Peat (2009) o Capra (2003) pueden resultar una excelente síntesis para comprender dicha situación. Es interesante notar también como la perspectiva transpersonal comienza a llegar al ámbito de la filosofía de la educación, proponiendo una integración entre el conocimiento científico con la espiritualidad (Martos Garcia, 2014).

Recientemente Rupert Sheldrake (2020, 2019) publico dos libros donde se describen una serie de caminos para alcanzar el mundo-más-que-humano, entre los que destaca la meditación, la gratitud, la relación con la naturaleza, el canto, las peregrinaciones a lugares sagrados, el deporte, el ayuno, las drogas psicodélicas, la oración y el cultivo de buenos hábitos. Para el biólogo inglés, estas prácticas nos dicen algo acerca de nuestra propia naturaleza, pero también nos indican algo sobre la naturaleza del reino espiritual, el reino que hay más allá de lo mundano (Sheldrake, 2020) Naturalmente, la búsqueda de estos estados no es privativa de oriente, sino que están esparcidas por todos los rincones del planeta. En tal sentido, la antropología nos ha mostrado que muchas de las practicas que fueron descriptas anteriormente han formado parte de la idiosincrasia de la gran mayoría de culturas, tanto etnográficas como arqueológicas. Grandes complejos arquitectónicos y megalíticos como Stonehenge en Inglaterra o los Moais de la Isla de Pascua representan alguna forma de manifestación cultural de la trascendencia. Lo mismo puede afirmarse de las Pirámides de Egipto o el Templo de Salomón.

Sin embargo, la búsqueda de la dimensión espiritual también se dio en ámbitos menos majestuosos (y no por eso menos importantes) como cuevas y bosques. Lewis Williams (2015), por ejemplo, afirma que el arte rupestre es el resultado de estados ampliados de conciencia generando un tipo de fenómeno denominado entrópico, e incluso sostiene que se ha subestimado el uso de los mismos a lo largo de la prehistoria. Considerando que las cosmovisiones de la gran mayoría de las culturas y pueblos de todo el mundo incorporan niveles de existencia más elevados, podría suponerse que forman parte de la naturaleza humana. Sin embargo, en la ciencia parece no hacerse eco de esta dimensión: existe todavía una brecha entre lo que sucede como práctica y lo que se presenta en la teoría.

2. De la practica a la teoría

Como se afirmó anteriormente, los ejemplos antes mencionados, ponen en evidencia que la búsqueda espiritual es un hecho inherente a la naturaleza humana y ha sido parte de las prácticas culturales de pueblos de todo el mundo a lo largo de la historia. Incluso, se considera que la religión (entendida como la búsqueda de comunión con lo trascendente o sagrado) es un aspecto cultural de tipo universal. Sin embargo, muchas veces, las mismas ciencias que tienen como objeto de estudio a los seres humanos, hacen caso omiso de estas cuestiones. En definitiva, lo que vemos en la práctica misma todavía no se traduce en un cuerpo teórico. Si tomamos como ejemplo la definición de Antropología dada por la Real Academia Española nos dice por un lado que se trata del “estudio de la realidad hu-

mana" y luego un "conjunto de ciencias que estudian los aspectos biológicos, culturales y sociales del ser humano. Es de notar que, la dimensión transpersonal no forma parte de la "realidad humana"[1]. Lo mismo sucede con uno de los Manuales de Antropología Cultural más utilizados, donde se menciona que: "La antropología explora la diversidad humana en el tiempo y el espacio; estudia toda la condición humana, su pasado, presente y futuro; su biología, sociedad, el lenguaje y la cultura" (Kottak, 2011, p. 4). Por último, el célebre Diccionario de Antropología de Thomas Barfield (2000) tampoco hace referencia a las dimensiones espirituales, transpersonales o trascendentales de la experiencia.

Claramente, es necesario una indagación más exhaustiva en esta dirección, pero el panorama parece ser el siguiente: cuando la antropología desarrolla su trabajo de campo, es decir, cuando hace etnografía y se inserta en diferentes culturas del planeta, da cuenta de la dimensión espiritual como fenómeno generalizado. Pero a la hora de hacer epistemología de la diciplina parece omitir esta dimensión. Lógicamente esto no es ninguna novedad, ya que la ciencia es un proceso que se vuelve poco permeable a las novedades o las nuevas descripciones de la realidad. En tal sentido, los fenómenos transpersonales, son una novedad en términos de la historia de la ciencia. Los trabajos de Thomas Kuhn (2006) han demostrado la dificultad que presentan los paradigmas para aceptar y resolver las anomalías y los periodos de crisis.

Por otro lado, Huston Smith (2001) afirma que la ciencia ha descuidado ciertos planos de realidad, en los que se destacan justamente los transpersonales:

> *Los grandes avances realizados por la ciencia moderna nos han fascinado hasta el punto de que hemos descuidado cada vez más su lógica. Por ello hemos acabado creyendo que esos avances cuestionan realidades que quedan francamente fuera de su alcance, o lo que es lo mismo, que los éxitos logrados en su esfera de influencia ponen en tela de juicio dominios que sus instrumentos son incapaces de detectar (Smith, 2011, p. 55)*

Estas consideraciones nos invitan a pensar este distanciamiento entre lo que sucede en la práctica y su incorporación en la teoría. Y explica de algún modo el fenómeno que Sheldrake describe en su obra El espejismo de la ciencia (2003) cuando los científicos en su intimidad aceptaban la espiritualidad como fenómeno empírico pero que se negaban a hablar en su labor cotidiana. Esta situación me sucedió particularmente cuando organizamos las Jornadas de Ciencia y Religión en Argentina hace ya algunos años, cuando tuve la oportunidad de entrevistarme con muchos investigadores. Algunos de ellos estaban sumamente interesados en las dimensiones espirituales, incluso realizaban prácticas cotidianamente, pero en la teoría no podían sacarse el traje de científicos y volvían a aceptar el materialismo científico. Por lo tanto, partimos de la premisa de que el estudio de la "realidad humana" debe dar cuenta también de este tipo de fenómenos. Pero para eso es fundamental poder poner sobre la mesa, no ya los miles de ejemplos existentes en la literatura sobre la practicas, sino de lo que implica para la ciencia la incorporación de esta nomenclatura a su cuerpo teórico. Describir las contribuciones del campo transpersonal nos permitirá sentar las bases para que la aceptación de estas dimensiones comience a ser parte de la ciencia normal de muchas diciplinas como la psicología, la antropología, entre otras. En definitiva, acercar lo que acontece en la práctica a lo que dice la teoría.

3. Las contribuciones del movimiento transpersonal a las disciplinas científicas

Lamentablemente, por motivos de espacio no es posible realizar una profundización de cada uno de los aspectos que se van a señalar a continuación; en su lugar nos detendremos en presentar las implicancias que ha tenido la dimensión transpersonal para la ciencia actual y en plantear la necesidad de su integración al conocimiento científico. En tal sentido, diremos que la dimensión transpersonal ha contribuido enormemente en los siguientes aspectos: 1. *La construcción de un nuevo mapa ontológico,* 2. *La integración de la consciencia como fenómeno científico y* 3. *Un nuevo modelo de la salud.* Se menciono anteriormente que las dimensiones transpersonales de la existencia fueron concebidas e integradas a la cosmovisión de un gran número de culturas etnográficas y arqueológicas. Incluso, dichas dimensiones también forman parte de la vida diaria de muchas personas que viven en actualmente en diferentes países del mundo. Miles de personas realizan prácticas espirituales y acuden a diferentes lugares sagrados diariamente y no tendrían problemas en asumir que existen niveles de experiencia más allá de lo personal. Es decir que, en la vida cotidiana, la aceptación de un mapa ontológico que integre estos niveles es más la norma que la excepción.

4. La creación de un nuevo mapa ontológico

Así mismo, la formalización del campo de lo transpersonal como diciplina en la que confluyen diferentes ciencias y perspectivas filosófico-espirituales han servido de base para crear una cartografía de la existencia que implique otros niveles de existencia. Claramente, la integración del mundo espiritual no es algo absolutamente novedoso, el concepto de escala natural o gran cadena del ser ya representaba un esquema jerárquico de la realidad que partía de los minerales y plantas hasta alcanzar el reino de los ángeles y de Dios (Lovejoy, 1983). Sin embargo, el movimiento ilustrado, el mecanicismo y el positivismo lógico han contribuido a desechar los niveles superiores bajo la forma de metafísica. Ahora bien, a partir de la década del 60 se presenta una nueva tendencia que nos permitirá pensar en un renacimiento de la naturaleza en la ciencia donde se intenta trascender los modelos mecanicistas y materialistas anteriores. Este movimiento que se da en diciplinas tales como la biología, la física, la psicología, entre otros, es producto también de una integración entre las cosmovisiones de oriente y occidente, resultando en una síntesis epistemológica que desemboco necesariamente un nuevo mapa ontológico que integra los niveles materias y espirituales de la existencia.

Ejemplo de lo anterior son las obras clásicas de Ken Wilber (1998) y de Stanislav Grof (1998, 1994. El primero actualiza el modelo de la Gran cadena del Ser y establece el nivel material, el de la vida, el de la mente, el sutil y el causal. Así mismo, los trabajos de Grof también son un reflejo de esta nueva cartografía de la existencia a partir de sus estudios sobre la conciencia, donde se presentan numerosas evidencias de los niveles transpersonales de la experiencia. Poder ampliar el mapa de la realidad es fundamenta, entre otras cosas, para poder dar sentido a muchos fenómenos que, de otra manera, serían desestimados. Fenómenos como la sincronicidad, la telepatía, la resonancia mórfica, pueden ser explicados en el marco de niveles de realidad más allá del binomio espacio-tiempo.

5. La integración de la conciencia como fenómeno científico

Otro de los elementos significativos que ha contribuido el campo transpersonal (y tal vez, el más relevante) al campo científico es el de situar nuevamente a la conciencia como objeto de estudio. Esto significó la superación de modelos reduccionistas tales como el conductista, el psicoanalítico y, actualmente, el de las neurociencias. En definitiva, con el establecimiento del campo transpersonal se instala un nuevo paradigma en los estudios de la mente. Sin entrar demasiado en detalles, la conciencia ha pasado por diferentes momentos en la historia de la psicología, desde la negación absoluta a un ser un concepto de especial relevancia (Rodriguez Bornaetxcea, 2007). Los trabajos de los conductistas clásicos de principios del siglo XX, inspirados en modelos más bien fisiológicos, negaban a la conciencia y entendían a la mente era una caja

negra. Posteriormente, estos modelos negacionistas fueron dando paso a las interpretaciones psicoanalíticas, donde la conciencia (y el inconsciente) resultaron ser el axioma central de corpus teórico. Luego, las neurociencias pusieron especial atención en la conciencia, sin embargo, asumiendo el riesgo de reducirlas a fenómenos biológicos. El fisicalismo (y el monismo filosófico) desde donde se sitúan estas diciplinas, considera que la mente se reduce a la actividad cerebral. Naturalmente, todos estos modelos negaron la existencia de niveles de la conciencia más allá de la propia persona. Si embargo, es la psicología transpersonal quien instaura la apertura a nuevas dimensiones de la psique. Volviendo a los autores anteriormente nombrados, Wilber en su obra El espectro de la conciencia (1990), considera el nivel de la sombra, del ego, el existencial y el mental, expresión del paso de niveles prepersonales a transpersonales. Por su parte, Grof en La Mente Holotrópica (1994) describe el nivel autobiográfico, las matrices perinatales y los niveles transpersonales que se asimila al concepto de inconsciente colectivo de Carl Jung y a aquellas manifestaciones que consideramos espirituales.

6. Un nuevo modelo de la salud

Tanto la configuración de un nuevo mapa ontológico, como la importancia de los estudios de la conciencia también han sembrado sobre terreno fértil nuevos modelos de la salud que intentan superar las deficiencias propias del modelo biomédico actual. Sobre todo, a partir de la década del 60, con el movimiento del potencial humano se comenzó a establecer una mirada holística que asumió los niveles biológicos, mentales y espirituales en los procesos de salud y enfermedad. Esto repercutió en la emergencia de un conjunto de terapias mal llamadas "alternativas" y de medicinas tradicionales que habían sido olvidadas por el cientificismo de principios de siglo. A su vez, esto permite reconfigurar el marco teórico de muchas diciplinas ligadas a la medicina como la psiquiatría y la psicología. Un buen ejemplo de ello es la distinción entre psicosis y emergencias espirituales desarrollada por Grof en La tormentosa *Búsqueda del Ser* (2006) y su marco terapéutico. A su vez, esta discriminación conceptual conduce a reinterpretar sucesos históricos como la vida de muchos místicos y santos, antes categorizados con conceptos psicopatológicos. La integración de dimensiones transpersonales a los modelos médicos también permite la búsqueda de técnicas y procesos que permitan el desarrollo de estas capacidades trascendentes sin caer en prejuicios, se revalorizan las técnicas contemplativas como la meditación, la atención plena y otras tantas.

Incluso la muerte adopta una nueva significación a partir de la aceptación de niveles transpersonales, ya que no se trataría de la finitud en términos materialistas sino el pasaje a otros estados de existencia. Y con esto, la enfermedad también sufriría una mutación conceptual ya que, por ejemplo, la definición de enfermedades terminales dejaría de tener sentido, al menos como lo pensamos actualmente. Además, dejar de asociar la enfermedad con la muerte también abre un mundo de posibilidades terapéuticas nuevas. En esta esfera de análisis también es importante la instauración de este modelo en términos de bioética, ya que ha permite restaurar la relación médico-paciente en términos más humanistas, por el hecho de considerar que la enfermedad no es solo una disfunción biológica, sino que implica dimensiones más trascendentes como las espirituales. La comprensión de la vida humana como algo más que un cuerpo biológico habilita a mecanismos prosociales como la empatía, la compasión y el altruismo.

7. Camino hacia la teoría

A lo largo de este artículo se ha querido resaltar que existe aún una disociación entre lo que acontece en la vida cotidiana y lo que sucede en el ámbito científico. Las dimensiones transpersonales son asumidas en la práctica de millones de personas, pero son negadas en las teorías científicas. En la intimidad asumimos que la realidad excede lo materia, que existen experiencias que trascienden nuestra individualidad, que la conciencia puede expandirse hasta fundirse con otras dimensiones y que la salud contiene elementos biológicos, mentales y espirituales. Sin embargo, esas contribuciones que el campo transpersonal ha realizado a la ciencia parecen continuar en un estado de latencia. El surgimiento del nuevo mapa ontológico, la reivindicación de la conciencia como fenómeno científico y la apertura de nuevos modelos de la salud representa un enorme potencial para generar nuevos programas de investigación en diversas diciplinas científicas que aún no terminan por despegar. Por esa razón, repasar las contribuciones del campo transpersonal apuntan a poner sobre la mesa nuevos "antiguos" debates que permitan de una vez por todas, su aceptación y su incorporación definitiva en la matriz epistémica de la ciencia actual. Si tales logros caen en el olvido se transformarán en el anecdotario de aquellas ideas revolucionarias que nunca fueron.

Tal vez el camino sea largo y el alcance de las contribuciones del movimiento transpersonal sea juzgado por el futuro, pero reivindicar el estado actual es un paso fundamental que apunta en esa dirección.

Bibliografía

Almendro, M. (1995). Psicología y psicoterapia transpersonal. Kairós

Barley, T. (2000). Diccionario de Antropología. Siglo XXI Editores.

Bhom, D. (1988). La totalidad y el orden implicado. Kairós.

Briggs, J y Peat, D. A través del maravilloso espejo del universo. Gedisa.

Capra, F. (2017). El tao de la Física. Una exploración de los paralelismos entre la física moderna y el misticismo oriental. Sirio.

Capra, R. (2003). Sabiduría insólita. Conversaciones con personajes notables. Kairós.

Grof, S. (2008). Brief History of Transpersonal Psychology. International Journal of Transpersonal Studies, 27, 46-54.

Grof, S. (2006). La tormentosa búsqueda del Ser. La liebre de marzo.

Grof, S. (1994). La mente holotrópica. Los niveles de la conciencia humana. Kairós.

Grof, S. (1998). Psicología Transpersonal: Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia. Kairós

Kottak, C. (2011). Manual de Antropología cultural. MacGraw-Hill.

Kuhn, T. (2006). La estructura de las revoluciones científicas. Siglo XXI Editores.

Huxley, A. (2010). Filosofía Perenne. Edhasa.

Lewis Williams, D. (2015). La mente en la caverna: La conciencia y los orígenes del arte. Akal.

Lovejoy, A. (1983). La gran cadena del ser. Historia de una idea. Icaria.

Martos Garcia, A. (2014). La educación cuántica. Corona Borealis

Rodríguez Bornaetxea, F. (2007). Psicología y conciencia. Kairós.

Sheldrake, R. (2020). Caminos para ir más allá. Practicas espirituales en la era de la ciencia. Kairós.

Sheldrake, R. (2019). Ciencia y las practicas espirituales. Kairós

Sheldrake, R. (2013). El espejismo de la ciencia. Kairós.

Sheldrake, R. (2011). Una nueva ciencia de la vida: una hipótesis de la causación formativa. Kairós

Sheldrake, R. (1994). El renacimiento de la naturaleza. La nueva imagen de la ciencia y de Dios. Paidós Ibérica.

Wallace, A. (2009). La ciencia de la mente. Cuando la ciencia y la espiritualidad se encuentran. Kairós.

Wilber, K. (1998). Ciencia y Religión. El matrimonio entre el alma y los sentidos. Barcelona. Ed. Kairós.

Wilber, K. (1994). Psicología integral. Barcelona. Ed. Kairós

Wilber, K. (1990). El espectro de la conciencia. Barcelona. Ed. Kairós.

Wilber, K. (1987). El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia. Barcelona. Ed. Kairós

Notas:

1. Tomado de: antropología | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE

Luciano Centineo. Lic. en Antropología de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo de la UNLP. Desde hace algunos años, su labor académica y de investigación se centra sobre el comportamiento altruista desde la filosofía y la antropología evolucionista. Además, integro equipos de investigación en estudios etnográficos y de mercado a nivel nacional e internacional. Desde el año 2021 está a cargo del instituto de Investigación Interdisciplinaria y es miembro del Consejo de Investigaciones del IURP. Es autor del libro Altruismo y la Educación del Futuro: Tres experiencias en el instituto Universitario River Plate publicado por la editorial Abarcar y coautor de dos libros sobre metodología de la investigación y gestión en empresas deportiva.

Un análisis de la frase "quiero sanar a mis ancestros"

Diana Murillo Bohórquez

A veces oímos la frase "¡Permanezcan en el amor!". ¿Qué significa esto de permanecer en el amor?... Permanecer en el amor significa que todo es amado tal y como es, que todo es acogido por el alma tal y como es.

Bert Hellinger

Muchas personas se aproximan a las constelaciones familiares expresando su intención de querer sanar a sus ancestros porque estos son los que han dejado un legado que les "pesa" o les "impide" hacer la vida que desean.

Me permitiré ampliar un poco el abanico de información subyacente detrás de esta bienintencionada motivación con el fin de invitar a estar más consciente sobre la postura personal desde la cual se vive una constelación para que así se le pueda sacar mayor provecho.

Para iniciar, cuando una persona dice "mis ancestros", explicita un vínculo con el árbol familiar al cual se sabe perteneciente, independientemente de las dificultades que hayan vivido las personas que lo componen. Esta vinculación es la experiencia primaria de lo que el bebé vive como amor. De allí que reconocer la pertenencia o practicar la inclusión de todos los miembros del sistema, se reconozca como el primer orden del amor[1].

Así mismo, la expresión "quiero sanar a mis ancestros", coloca a la persona que la dice en el lugar del más joven del sistema ya que se refiere a quienes le anteceden. Sin embargo, la intención de querer sanarlos manifiesta una arrogancia de considerarse mejor y con mayor poder que sus antecesores, pues descoloca a la persona de su lugar y la sitúa en el de alguien que cuidó de los que necesitan ser sanados. Se evidencia así, la necesidad de reestablecer el orden en la consciencia de quien pide la constelación.

Aunque el sistema familiar es una totalidad que se transforma cuando una de sus partes es modificada, las constelaciones familiares lejos de cambiar a nuestros ancestros nos dan la oportunidad de transformar nuestra consciencia para tomar nuestro lugar y desde él, asentir a todo lo que ha ocurrido a través de cada uno de los que han hecho parte del propio sistema e incluirlos en la consciencia y en el corazón. De esta manera se puede ver que poner un tema para ser visto en una constelación trae un llamado a la humildad de reconocer que cada uno de nosotros es un aprendiz de la vida en el actual momento histórico y en las circunstancias particulares propias.

Significa esto que nadie sana a sus ancestros, sino que se sana a sí mismo mediante el reconocimiento, la inclusión y el asentimiento a la historia de su sistema familiar. Cuando esto ocurre, el siste-

ma deja de necesitar que lo excluido o desordenado sea visto nuevamente, permitiendo que el orden y el amor fluyan para todo el sistema.

Otra arista para reflexionar sobre la frase "quiero sanar a mis ancestros" es la suposición oculta de que ellos están enfermos o mal, acompañada del deseo de que cambien hacia el ideal del ego de quien pide la constelación. Tal dinámica subjetiva corresponde a lo que Robert Kegan (2003) denomina la mente imperial[2], la cual está anclada a un tipo de comprensiones construidas en la infancia, etapa en la que la persona no puede auto gestionar su vida. En consecuencia, la persona considera que la solución a sus dificultades depende del cambio de los demás o de su entorno. Desde esta consciencia es probable que la perspectiva que la persona tiene de su dificultad esté más basada en la queja y el pasado que en la solución y lo que se puede hacer actualmente para transformar la situación.

La invitación que hago respecto a este punto es que la persona que solicita una constelación observe si en su mundo subjetivo está la ilusión de cambiar a sus ancestros. Si es así, es mejor no luchar contra dicha tendencia sino aceptarla como parte de la realidad personal. Sintonizarse con el asentimiento incondicional (Ribes, 2017) disminuye la lucha interior, permitiendo que parte de la energía vital que se dedicaba al conflicto, se aproveche en la solución de este.

Posteriormente, puede abrirse a la consciencia de la cuarta o quinta etapa de desarrollo planteadas por Kegan (2003)[3]: mente de autoautora y mente autotransformadora respectivamente. Desde estas perspectivas consigue asumir la responsabilidad de agenciar su propio desarrollo. Tal vez, en ese momento no sepa cómo hacerlo con exactitud, pero se puede des-identificar de la percepción infantil, tomar decisiones sobre la realidad de la vida y actuar en consecuencia con estas. Finalmente, el proceso mismo de la constelación, le mostrará parte del camino.

Una vez, aclarado quién es el foco de la sanación, me centraré en la dimensión temporal de las constelaciones. Algunas personas creen que una constelación se hace para ver el pasado, incluso, hacen averiguaciones previas sobre su historia familiar. Sin embargo, una constelación siempre transcurre y se realiza en el presente. El constelador se centra en lo que emerge aquí y ahora durante la constelación, y los representantes muestran la información que está actualmente activa en el sistema, respecto al tema que se ha consultado. Aunque se indaguen hechos del pasado, la dinámica muestra lo que espera por solución, lo que necesita ser visto o incluido, lo que pide ser reconocido y honrado y, lo que es necesario equilibrar para que la dificultad deje de tener sentido. Siempre se constela la información que está viva en el sistema familiar.

Una vez la constelación toma su curso, generalmente se visualizan tres tendencias en quienes consultan: la primera, es mantenerse en el pasado rumiando la historia personal que le llevó a solicitar la constelación; la segunda, es quedarse con la atención anclada en la constelación esperando pasivamente que haga su efecto por sí misma y la tercera, es instaurar cambios inmediatos y reactivos.

Para mantenerse en el presente y abandonar la rumiación mental de la historia, puede ser de ayuda llevar un diario sobre las reflexiones y enseñanzas emergentes en los días posteriores a la constelación. Igualmente, si el constelador sugirió algún ritual, es un momento propicio para realizarlo. Además, repetir alguna frase transformadora dada durante la constelación puede ayudar a consolidar el movimiento de solución.

Si la persona se percibe anclada pasivamente con la ilusión de la solución mágica, vale la pena recordar que a quien le corresponde aprovechar la nueva consciencia que emerge de la constelación, es al consultante. Significa esto que es banal esperar que las otras personas involucradas en el tema de consulta manifiesten cambios en su comportamiento, aunque es probable que lo tengan porque la constelación también tiene impacto a nivel sistémico.

Respecto a los cambios automáticos, sirve hacer uso de la paradoja con el fin de favorecer una mayor claridad al momento de proceder. Hellinger sugiere no "actuar de inmediato" sino tomarse el tiempo necesario para permitir que la imagen que ofrece la constelación impregne el alma; así, la claridad de la acción correcta llega desde el alma en lugar de surgir del intelecto o del afán emocional o social. (Hellinger, 2020).

Como guía general, la persona puede mantener su disposición de apertura hacia lo nuevo (así la mente no tenga la claridad sobre los novedosos

caminos o formas de hacer las cosas), cultivar su conexión con la vida con frases como "digo sí a la vida" y encargarse de las decisiones o acciones que le corresponde asumir en su propio camino de vida.

Finalmente, siempre servirá practicar las fuerzas del amor: asentir a la realidad revelada y a la vida tal como es, incluir a los excluidos, honrar el orden| y la jerarquía, agradecer lo recibido y cuidar el equilibrio entre el dar y el recibir. Hellinger (2012) explica qué significa permanecer en el amor con las siguientes palabras:

> *"Significa también que asentimos a la vida completa tal como es. Exactamente como es. A la propia vida tal como es, a la vida de los otros tal como es y a la creación tal como es. Exactamente como es… Si permanecemos en el amor, también amamos a los contrarios, a la lucha, a la victoria y a la caída. Amamos la vida y la muerte, a los vivos y a los muertos. Amamos al pasado tal como fue y al futuro tal como llega. Exactamente como llega. En este amor somos amplios, con todo en sintonía y en conformidad".*

En resumen, parto de la solicitud que muchas personas hacen al buscar una constelación: "quiero sanar a mis ancestros" para resaltar tres giros que pueden incrementar el poder transformador de una constelación. El primero es tomar la humildad y la grandeza del propio lugar que corresponde en nuestro sistema asumiendo la responsabilidad de la propia sanación. El segundo, consiste en incluir y trascender la percepción infantil de la historia personal apropiándose de la consciencia que permite ser autor de la propia vida y auto transformarse para desplegar los recursos que cada situación demanda en un mundo cambiante. El tercero, se enfoca en los días posteriores a la constelación e invito a disponerse para el movimiento amoroso del alma desde el presente y hacia el futuro, permanecer en él para luego, gestionar lo que corresponde a la propia vida. Para cada uno, sugiero herramientas que pueden guiar el proceso.

Referencias

Hellinger, B. (2012). *Meditaciones de Bert Hellinger*. Grupo CUDEC.

Hellinger, B. (2020). *El manantial no tiene que preguntar por el camino*. Alma Lepik.

Kegan, R. (2003). *Desbordados. Cómo afrontar las exigencias psicológicas de la vida actual*. Desclee De Brouwer S.A.

Ribes, B. C. (2017). *Las Fuerzas del Amor. En las Nuevas Constelaciones Familiares*. Gaia.

Notas:

1. G. Weber ((Ed.), 1999) explica que los Órdenes del Amor planteados por Hellinger, son esas condiciones predeterminadas por una dimensión superior que gobiernan la vida humana facilitando que el amor prospere en las relaciones y, por tanto, en diferentes dimensiones de la vida. Los órde-

nes siguen un patrón para atender las necesidades sistémicas de vinculación, de mantener el equilibrio entre el dar y el recibir y, de encontrar seguridad en las relaciones interpersonales. Posteriormente, Brigitte Champetier de Ribes prefiere hablar de *fuerzas del amor, considerándolas universales, sistémicas y físicas*. Agrega que "quien sigue estas fuerzas está conectado con la fuente, vive en el amor y el bienestar y crea armonía a su alrededor. Descubre la libertad, sin importar las condiciones de su vida, la cual se hace más liviana" y las denomina así: La primera fuerza, que incluye a las otras tres es el asentimiento incondicional a todo tal cual es, la segunda es el orden dado por la fecha de entrada al sistema familiar, la tercera es el derecho que todos los miembros del sistema tienen a pertenecer por igual y la cuarta corresponde al equilibrio entre el dar y el tomar que se ve en la compensación entre ganancias y pérdidas (Ribes, 2017).

2. R. Kegan plantea 5 etapas del desarrollo con sus respectivos órdenes de consciencia. La mente imperial correspondiente al 2° orden es la mente que reconoce que hay otras personas con características distintas a las propias y se relaciona de forma transaccional; es decir que, ve a los demás como fuente de satisfacción de la propias necesidades, deseos e intereses. Entonces, por una parte, el sujeto cree que la responsabilidad de su bienestar recae en los otros y por otra, cuida la forma en que es percibido por otros porque teme las consecuencias adversas que puede recibir si no lo hace.

3. La mente autoautora propia del 4° orden de consciencia cuenta con la capacidad de reconocer que tiene una identidad se parada del grupo social del que forma parte y que puede elegir caminos distintos a los marcados por ella, pues es una sociedad entre muchas otras. Estas características dan la libertad de optar por rumbos distintos a los aprendidos en la infancia y a los esperados socialmente. La mente autotransformadora, del 5° orden de consciencia, logra manejar las paradojas de la vida y fluir entre varias identidades de acuerdo con las relaciones que establece en diferentes sistemas y contextos. Por lo tanto, se sabe interconectado, cambiante y con la capacidad de decidir y actuar en armonía con situaciones variables como la vida actual.

Diana Murillo Bohórquez. Psicoterapeuta Integral y transpersonal con 20 años de experiencia. Psicóloga, magíster en psicología clínica y de familia de la Universidad Santo Tomás - Colombia. Sanadora espiritual con enfoque en core energética del Instituto Berkana Colombia – México. Consteladora Familiar del Instituto Sowelu de México / Centro Luminoso de Colombia. Docente universitaria en pregrado y posgrado en programas de psicología y otras áreas de la salud. Directora del programa de Psicología Transpersonal 2012 al 2016 en Sasana, Colombia. Conferencista internacional. Facilitadora de procesos de auto-conocimiento y desarrollo humano integral en Colombia, México y Perú.

https://dianamurillobohorquez.com/

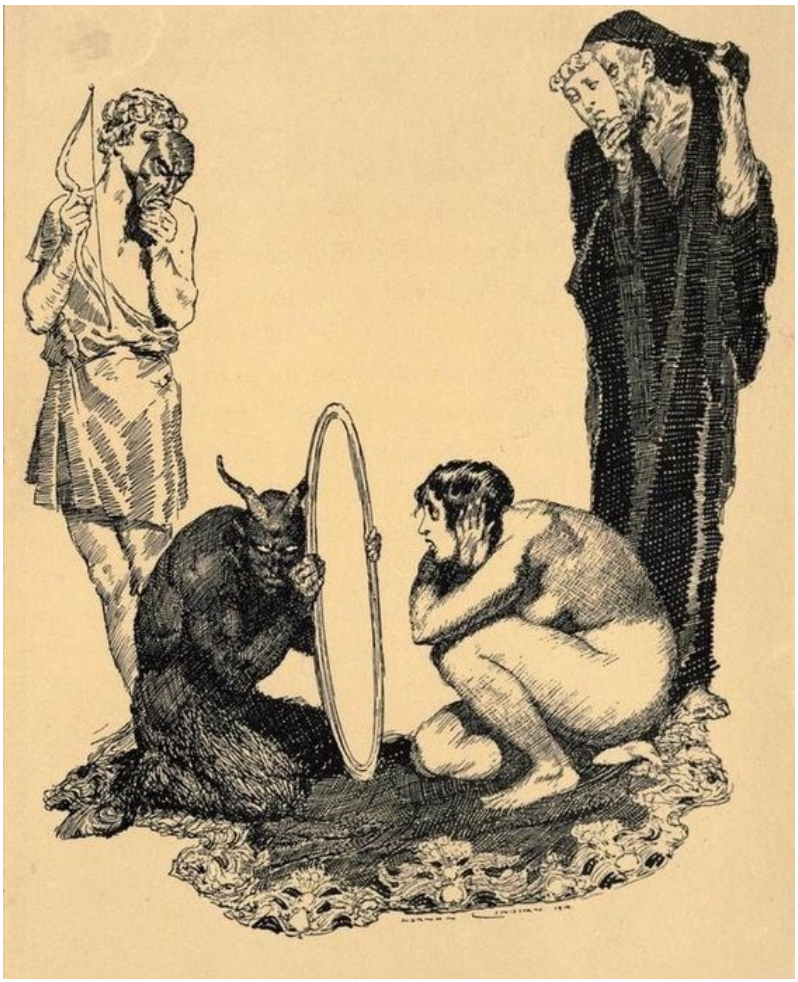
Dentro del paradigma de la psicología transpersonal, se ha otorgado un énfasis exhaustivo a las experiencias que promueven la amplia gama de estados alterados de conciencia que cruzan el umbral de la identidad y los límites habituales de la personalidad. Resulta común escuchar entendimientos y narrativas sobre lo transpersonal, que ciñen al enfoque en un marco de experiencias exclusivamente positivas e iluminadoras, que van estructurando una visión idealista que deja de lado los factores olvidados o negativos de la personalidad, tomando una actitud radical de idealismo mal encausado y una reducción evidente en la construcción de un diálogo sano entre diversos caminos epistémicos que permitan un entendimiento más integrador de la vivencia transpersonal. Tradicionalmente se ha definido el prefijo "*Trans*" como más allá de o a través de, así mismo "*persona*" se ha definido como máscara; de la unión de ambos términos, se alude a que lo transpersonal es lo que va *más allá y a través de lo personal*, Manuel Almendro (2006) pone vital importancia en la aseveración de esta definición, ya que menciona, que en ningún momento lo transpersonal pretende negar lo personal, sino lograr una integración de la esfera espiritual o trascendente en la dimensión de lo personal. La negación de lo personal y el incisivo énfasis de los aspectos "positivos" de la experiencia transpersonal, nos pueden a aproximar hacia algunas verdades parciales peligrosas (Daniels, 2008):

- El desarrollo transpersonal puede lograrse solo buscando estados alterados de consciencia.
- La iluminación nos hace más dichosos.
- Las personas espiritualmente avanzadas son más activas y felices.
- El desarrollo espiritual puede ser logrado siguiendo a un gurú o un sendero espiritual.
- La ignorancia del mal conduce a su desaparición.
- El camino espiritual puede seguirse con una actitud egocéntrica y centrarse en nuestro exclusivo desarrollo personal.

La intención del presente trabajo, es el análisis de cómo el denominado trabajo con la sombra (Zweig y Abrams, 2020), derivado de las investigaciones del prolifero psicólogo suizo C.G. Jung, puede aportar una visión más abarcativa sobre la preeminencia de integrar al desarrollo transpersonal, no solamente la búsqueda de las experiencias extáticas de consciencia, sino también la integración de los aspectos despreciados de la personalidad como elemento de gran importancia en el cultivo de las tendencias transpersonales y sus posibles peligros de exclusión. No debemos olvidar que la experiencia transpersonal, no solo se limita a ir más allá de la experiencia humana, sino también a tornarnos plena y profundamente humanos (Daniels, 2008).

La metáfora de la sombra y su pretendido abordaje

Según la física moderna, una sombra es un territorio de oscuridad donde la luz es obstaculizada por un objeto, al impedir su paso, el objeto proyecta una silueta bidimensional invertida, dando por resultado la forma opaca que cotidianamente denominamos sombra. A su vez, pensar en el fenómeno de la sombra, nos puede llevar irrevocablemente a considerar el fenómeno de la luz. En los albores del pensamiento humano, la cualidad de poseer una



conciencia autorreflexiva, diferente a la de otros reinos y seres de la naturaleza, nos ha llevado a elaborar todo tipo de metáforas y simbolismos sobre esta peculiar condición evolutiva. La conciencia ha sido equiparable a la luz, quizá en un intento de describir la experiencia producida por la percatación de los acontecimientos externos e internos de nuestra posición en el cosmos, pero no olvidemos que en el mundo de las formas, la luz no sólo ilumina los espacios, sino que también produce todo tipo de sombras, es así como podemos inferir que en el ámbito psicológico hay realidades y sucesos profundos que se mueven en una esfera inconsciente y que escapan de la luz de nuestra conciencia. Según M. Daniels (2008) en el modelo junguiano de la psique, la sombra es el complemento de la persona consciente y podemos comprenderla de dos maneras: la primera, es que la sombra son aquellas facetas tanto positivas como negativas que se encuentran ocultas a la luz de nuestra consciencia, las cuales no podemos reconocer y en consecuencia enfrentar, es importante reconocer que debido a la culturización y un sin fin de condicionamientos familiares y sociales, los individuos hemos aprendido a manifestar cotidianamente las conductas más aceptables y "buenas" dictaminadas por el colectivo, dando por resultado la segunda manera de comprender a la sombra, solo como las facetas censurables y negativas de nuestro ser psicológico, es decir, la imagen bidimensional invertida y contraria a la persona que mostramos socialmente. Según Zweig y Abrams (2020) el término de el trabajo con la sombra es acuñado para referirse a la determinación tenaz de establecer una relación creativa con la sombra, al fomentar una interacción y comunicación de mayor calidad con lo inconsciente, el trabajo desemboca en una expansión de nuestra identidad, dejando de otorgarle una visión maléfica y amenazante a los contenidos de las profundidades inconscientes, rescatando, en un contacto directo, nuestros potenciales ocultos ante la luz de la conciencia.

De este modo el trabajo con la sombra permite:

- Aumentar el autoconocimiento y, en consecuencia, aceptarnos de una manera más completa.
- Encauzar adecuadamente las emociones negativas que irrumpen inesperadamente en nuestra vida cotidiana.
- Liberarnos de la culpa y la vergüenza asociadas a nuestros sentimientos y acciones negativas.
- Reconocer las proyecciones que tiñen de continuo nuestra opinión de los demás.
- Sanar nuestras relaciones mediante la observación sincera de nosotros mismos y la comunicación directa.
- Y utilizar la imaginación creativa vía sueños, pintura, escritura y rituales, para hacernos cargo de nuestro yo alienado. (Zweig y Abrams, 2020, p.29)

Nociones y advertencias sobre la desestimación de la esfera personal

Desde una perspectiva *Naranjiana* el autoconocimiento es comparado a un descenso a los infiernos, porque lejos de representar solamente un fenómeno exclusivamente luminoso, por el contrario, puede resultar una experiencia confrontativa y dolorosa al resquebrajar a ese personaje ideal que presentamos ante las miradas ajenas. Como lo hemos mencionado en la introducción de este trabajo, no debemos olvidar que la psicología transpersonal también otorga un énfasis puntual en el atravesamiento de la dimensión de lo personal como un elemento fehaciente de la integración de las esferas trascendentes, pudiendo ser un elemento detonante la integración del trabajo con la sombra. Aunque esta idea ha sido tema de interés para diversos autores del enfoque transpersonal, Gimeno -Bayón (2020) argumenta que ha proliferado la aplicación indiscriminada de métodos catárticos o ingesta de sustancias, en aras de la exclusiva búsqueda de estados expandidos de conciencia, sin tener un adecuado entendimiento de la organización intrapsíquica de cada sujeto, sus motivaciones no conscientes o su particular contexto clínico, provocando más que un pretendido crecimiento personal o desarrollo transpersonal, un desequilibrio psicológico. Otro de los grandes comentarios respecto a la importancia de un adecuado abordaje de lo personal, lo podemos encontrar presente en la obra de Roberto Marco Grego mejor conocido como Roberto Assagioli, quien fue un prolífico psiquiatra italiano pionero de la psicología humanista y transpersonal, al cual Frank D. Vanderlip le llamó el moderno San Francisco de Asís.

Debido a su apasionada búsqueda y contactos significativos, Assagioli deja muchas pistas y un trabajo fructífero para el ámbito del desarrollo de la cuarta fuerza. Una de las pautas a seguir en el

estudio del desarrollo transpersonal, es la síntesis de su magnifica obra psicoespiritual que pone especial interés en dos fases torales para el despliegue de la tendencias transpersonales, la primer fase, al menos dentro del marco de la psicoterapia, es la que tiene como finalidad la integración del psiquismo del individuo, lo que él denominaba como psicosíntesis personal, respecto a esta consideración, Assagioli (1993) sugiere que para una adecuada psicosíntesis personal es necesario dominar las energías y funcionamientos normales de los hombres, antes de intentar desarrollar una escalada sobre la esfera trascendente, denominada en su modelo como el superconsciente, advirtiendo que de no ser así se pueden producir graves desequilibrios psíquicos. Solo después de lograr una base solida sobre este terreno, es recomendable recorrer una segunda fase denominada psicoterapia transpersonal o psicosíntesis espiritual, ya que, si omitimos la necesidad de un sí mismo fuerte, es probable que el individuo se fragmente y desintegre durante el recorrido espiritual.

Coincidencias significativas

Como se ha abordado en el presente trabajo, la sombra es aquel fragmento del psiquismo inconsciente colindante a la conciencia, aunque no necesariamente conocido o aceptado por ella. La personalidad sombría opuesta a nuestras disposiciones conscientes representa una estructura psicológica negada que permanece aislada en las profundidades del inconsciente configurando una

personalidad opositora a la identificación unilateral de nuestra mente consciente. Según Zweig y Abrams (2020) para Jung y sus simpatizantes, la psicoterapia representaría una especie de ritual de renovación que permite el acceso a un contacto e integración de la personalidad de la sombra, reduciendo su potencial destructivo, liberando así, la energía vital que se encuentra aprisionada en ella. Los descubrimientos de la prominente carrera de Jung han terminado señalando que el abordaje de la sombra y la noción del mal, es equiparable al de experimentar a Dios, extrayendo del núcleo de esta analogía, el poderío de la experiencia del trabajo con la sombra y su potencial transformador en los individuos. La sombra, como sugiere Robertson (2001) exige totalidad, no solo se limita a ser la antagonista de nuestra personalidad exterior, sino que es un elemento profundamente misterioso, la asunción de que en nuestro interior existe el acceso a un poder superior que exige de nosotros compromiso para cumplir con nuestro destino único, nos da por entendido, que en nuestro interior existe un portal de entrada a algo más que humano.

En uno de los icónicos y fundacionales libros de la psicología transpersonal: más allá del ego, Walsh y Vaughan (2014) señalan que una de las características de las experiencias transpersonales es aquella en que se da una expansión de la conciencia más allá de los límites habituales del ego, coincidentemente el denominado trabajo con la sombra cruza el umbral de los límites habituales del ego, al entrar en una esfera desconocida o no aceptada por la consciencia. Como se ha expuesto en el presente trabajo, a lo largo de la construcción de la psicología transpersonal, han proliferado visiones que buscan exacerbadamente experiencias que provoquen estados extáticos de conciencia, en ocasiones a través de métodos exóticos o ámbitos que prometen un desarrollo espiritual, basados en la trampa del culto al ego y el desprecio hacia los asuntos de la dimensión de lo personal, planteando serios problemas respecto a la eticidad del enfoque, desde el punto de vista de la salud mental como de la suplantación de la espiritualidad auténtica por sensaciones novedosas. Ante tales circunstancias Gimeno-Bayón (2020) propone que, si los individuos que acuden a terapia presentan graves disfunciones en la superficie convencional de la psicopatología, es preferible abordar estas prioritariamente, aunque la solicitud sea de índole transpersonal, puesto que las primeras repercutirán en una distorsión de la segunda.

El peligro inminente que se asoma al abordar un desarrollo transpersonal sin la consideración del adecuado conocimiento de la zonas oscuras o puntos ciegos de nuestra personalidad, exaltando exclusivamente las experiencias que aquí hemos denominado como “positivas”, presenta el riesgo de propiciar, bloqueos, dispersiones, distorsiones, o incluso el fenómeno denominado por Chögyam Trungpa (1998) como materialismo espiritual, o el modelo de Mariana Caplan (2010) denominado enfermedades de transmisión espiritual. Si uno de los centros unificadores de los intereses de la psicología transpersonal es el estudio y desarrollo de la conciencia, sería importante considerar lo dicho por Robertson (2016, p. 127) respecto que “hay que enfrentarse con la sombra, tanto en un nivel individual como en la vida de la cultura en la que vivimos. Es el primer paso hacia la conciencia. Sin conciencia estamos a merced de lo peor que habita en nosotros.”

Conclusión

El campo de la psicología transpersonal ha otorgado un especial interés a la búsqueda de estados expandidos o alterados de consciencia, en ocasiones, subestimando el potencial transformador del terreno de lo personal y lo cotidiano como elemento catalizador de un desarrollo transpersonal armonioso. Siguiendo la ruta trazada por los comentarios y observaciones de diferentes postulados en torno al enfoque, es importante considerar, como afirma Daniels (2008) que actualmente, el reto para la psicología transpersonal radica en la estructuración de un marco de referencia que permita contactar, integrar y honrar las experiencias transpersonales mundanas y negativas, ya que, como se presentó al inicio de este texto, el sesgo limitante de establecer más peso a la búsqueda de experiencias meramente positivas y no a un adecuado equilibro o integración de lo que representa la noción de más allá y a través de lo personal, otorga un desequilibro en la balanza, omitiendo así, fragmentos de la totalidad. La propuesta presentada, denominada el trabajo con la sombra, plantea la posibilidad de establecer una relación de calidad diferente con los contenidos de las profundidades inconscientes, señalando los peligros que se pueden presentar a los individuos que pretendan escalar hacia una esfera trascendente, sin antes haber atendido

la esfera de lo personal, lo aparentemente negativo o la imagen bidimensional invertida y contraria a la persona que creemos ser socialmente. Daniels (2008) afirma que el hecho de crear una visión limitada de lo transpersonal, enfocada solo en los aspectos positivos emanados de la experiencia, puede conducir a una visión ingenua y simplista del desarrollo transpersonal. El hecho de que existan fenómenos asociados a la no incorporación de lo personal, o al énfasis exhaustivo de lo luminoso, puede representar la sombra no asumida del enfoque, y esto no es algo de lo que no se haya hablado, pero el hecho de propiciar la construcción de un diálogo sano de los diversos caminos que conducen hacia la unión de lo trascendente y lo personal, nos puedan conducir a un entendimiento más abarcativo, ético e integrador de la vivencia transpersonal.

Referencias

Almendro, M. (2006). *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*. Kairós.

Assagioli, R. (1993). *Psicosíntesis Ser Transpersonal. El nacimiento de nuestro ser real*. Gaia Ediciones

Daniels, M. (2008). Sombra, Yo y Espíritu: Ensayos de psicología transpersonal. Kairós.

Gimeno-Bayón, A.(2020). Psicología y Psicoterapias Transpersonales. *Reflexiones y Propuestas. Revista de psicoterapia*, vol. 31, núm. 117, pp. 5-41.

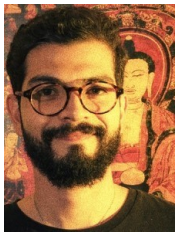
Robertson, R. (2001). *Su sombra*. Ediciones Obelisco.

Trungpa, C. (1998). *Más allá del materialismo espiritual*. Troquel.

Walsh, R. & Vaughan, F. (2014). *Más allá del ego. Textos de psicología transpersonal*. Kairós

Zweig C. & Abrams J. (2020). *Encuentro con la sombra: El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*. Kairós.

Caplan M. (2010). *Con los ojos bien abiertos. La práctica del discernimiento en la senda espiritual.* Kairós.



Erick Rubio: Es psicoterapeuta, docente y consultor. Licenciado en Psicología, Maestro en Psicoterapia Gestalt por el I*nstituto de Terapia Gestalt Región Occidente* (INTEGRO) y maestrante de Psicología Transpersonal por la *Universidad Antropológica de Guadalajara* (UNAG),) formación profesional en Mindfulness acreditado por la *International Mindfulness Teachers Association* (IMTA) y el *Instituto Mexicano de Mindfulness*, actualmente es coordinador y director del *Instituto Transpersonal de México*.

https://www.institutotranspersonal.edu.mx/

Carl Gustav Jung, em 1910, encontrava-se em toda pujança da sua carreira profissional e pessoal. Presidente da Associação de Psicanálise Internacional, convivia estreitamente com Freud, com Bleuler e tantos outros cientistas de renome internacional.

Havia deixado o cargo de Professor de Psiquiatria para se dedicar a enorme clientela, em Zurique (Suiça), assim como às suas pesquisas sobre a estrutura psicológica da esquizofrenia, os complexos afetivos, sendo estes estudos sua primeira contribuição para a Psicologia. Já tinha publicado trabalhos sobre as associações, demência precoce (esquizofrenia) e sobre as psicoses.

No auge do sucesso profissional, aconteceu o que diz Luis Fernando Veríssimo: "Quando pensamos que sabemos todas as respostas, vem a vida e muda todas as perguntas"...

A convivência estreita com Freud levou-o a perceber que divergiam em vários pontos sobre o psiquismo humano. No entanto, não possuía um conceito bem estruturado sobre o que entendia e que sabia ser diferente das ideias de Freud.

Entrou em crise. Publicou o livro "Símbolos da Transformação" onde havia um capítulo que ia de encontro com o pensamento de Freud sobre a libido. Esta foi a gota d'água para que ambos se separassem.

Com o rompimento dessa amizade Jung começou um período de vida cheio de incertezas, de desorientação e perturbação. O que mais desejava era conseguir atender seus clientes com uma nova postura, abrindo-se à escuta do que eles lhe diziam.

Ao escutar os sonhos e fantasias que lhe eram trazidos pelos enfermos mentais, ele perguntava: "O que pensa disso?" ou: "Como compreende isso? De onde vem essa imagem?" As interpretações vinham naturalmente, e Jung os ajudava a dar o significado de suas próprias imagens.

Procurou ver em si mesmo a resposta para a perturbação em que se encontrava, buscando as imagens da infância que afloravam à sua mente, mas não conseguiu e entregou-se à sua intuição, ou, ao seu inconsciente.

Seu inconsciente o levou à idade de 10 ou 12 anos, quando se dedicava com muita paixão a brinquedos de montar, de construir. Naquela época, gostava de edificar casinhas, castelos, usando garrafas como suporte. Mais tarde, construía castelos com pedras naturais e terra argilosa como argamassa, que o deixavam fascinado!

Estas lembranças eram tão vívidas e vinham carregadas de emoção.

Jung compreendeu o valor das imagens e das emoções a elas associadas, o que serviu de ponto importante na estruturação da sua forma de clinicar. Diz ele:

> *Na medida em que conseguia traduzir as emoções em imagens, isto é, ao encontrar as imagens que se ocultavam nas emoções, eu readquiria a paz interior. Minha experiência ensinou-me o quanto é salutar, do ponto de vista terapêutico, tornar conscientes as imagens que residem por detrás das emoções (2002, p. 158).*

A crise o conduziu por outra estrada... Para os chineses, a palavra crise é escrita com dois idiogramas: "perigo" e "oportunidade", o que tem sido usado atualmente com a orientação: Na crise, tire o "s" e mude para "crie".

Foi o que Jung fez: passou a criar trabalhos artísticos, onde deixava seu inconsciente aflorar por meio de imagens fortes que ele investigava, comparava com o que sentia, anotava, e ia caminhando junto com as mensagens da sua emoção.

Em 1916, durante a Primeira Guerra Mundial, Jung pintou sua primeira mandala: um desenho circular que ele olhava mas não entendia o significado. Foi logo depois de ter escrito os Septem sermones ad mortuos.

Entre 1918 e 1919, Jung era comandante da Região Inglesa dos Internados de Guerra. Tinha por hábito desenhar pela manhã uma mandala, que ia guardando para ser analisada e confrontada com o que sentia, reconhecendo possuir um significado profundo. Eram verdadeiros tesouros para ele.

Um dia em que estava extremamente aborrecido com uma senhora que desejava convencê-lo a expor suas pinturas, desenhou uma mandala alterada, com uma parte do círculo amputada e sem simetria, sem harmonia. Compreendeu que a mandala era uma expressão do si-mesmo, da totalidade do ser que se expressa de acordo com o seu estado. Era "Formação – Transformação, a atividade eterna do eterno sentido" (2002, p. 173).

Ao compreender o significado dos seus desenhos e pinturas começou a sair da crise que obscurecia sua vida. Passou a ver uma luz no fim do túnel.

Só quando comecei a pintar as mandalas vi que o caminho que seria necessário percorrer e cada passo que devia dar, tudo convergia para um dado ponto, o do centro. Compreendi sempre mais claramente que a mandala exprime o centro e que é a expressão de todos os caminhos: é o caminho que conduz ao centro, à individuação (2002, p. 174).

Considerava a mandala como correspondente à natureza microcósmica da alma.

Para chegar ao seu centro, ou ao si-mesmo, o movimento é circular e não em linha reta. É "circum-ambulatória".

Compreender isso deu-me firmeza e, progressivamente, restabeleceu-se a paz interior. Atingira, com a mandala – expressão do "si-mesmo" – a descoberta última a que poderia chegar. Alguém poderá ir além, eu não (2002, p. 174).

Por intermédio da Arte ele percebeu o que chamou de Função Transcendente: o diálogo entre o consciente e o inconsciente, sendo o círculo a representação do si-mesmo onde o centro e a circunferência são o ser – o eu é o centro da consciência que acompanha esta movimentação e o si-mesmo é o centro dessa totalidade.

Essa idéia foi confirmada em 1927, num sonho, e Jung representou na mandala que deu o título de "A janela para a eternidade".

Em 1928 ele pintou outra mandala que muito parecia com uma pintura chinesa. Ela tinha no centro um castelo de ouro que muito o intrigava. E, para surpresa sua, logo em seguida recebeu um manuscrito enviado por Richard Wilhelm, que se tratava do tema sobre a alquimia chinesa taoísta, cujo título era O segredo da flor de ouro. Ele pedia que Jung fizesse um comentário para acrescentar ao seu manuscrito. O texto falava sobre um castelo amarelo, o germe de corpo imortal.

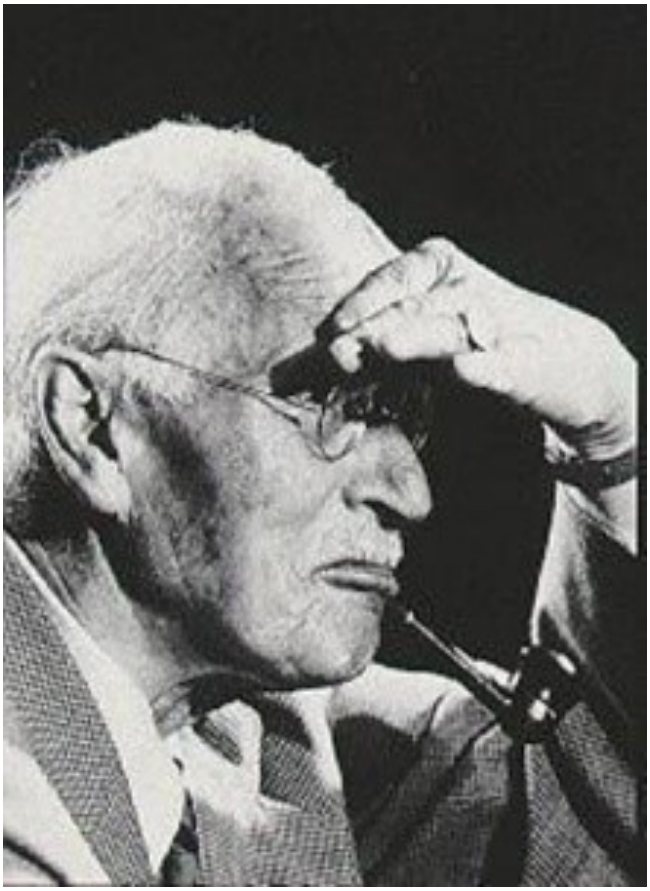
Isto, Jung chamou de sincronicidade, quando dois ou mais eventos possuem uma "coincidência significativa" relacionados de forma acausal. Depois ele escreveu o livro Sincronicidade – um princípio de conexões acausais.

Pintava suas emoções, suas lembranças e seus sonhos.

Durante essa fase de intensa comunhão com o seu inconsciente, exteriorizando-o por meio de imagens, Jung construiu sua obra científica. Foram surgindo sua visão da psique e como lidar com ela. A ideia do inconsciente pessoal e do coletivo; os arquétipos de Mãe e Pai, a Persona, Sombra, Anima/Animus e o Self que costuma aparecer como o Velho Sábio / Velha Sábia...

Aos oitenta e três anos decidiu escrever a história de sua vida, sua aventura e sua verdade.

*



Foi em 1920 que Jung passou a usar a arte com seus clientes, uma vez que este instrumento foi-lhe tão benéfico e revelador. Ele nunca imaginava que seu trabalho com arte fosse chegar tão longe...

Na mesma época o Dr. Rudolf Steiner, juntamente com a Dra. Ita Wegmann, na Suíça, recomendavam a arte para complementar os tratamentos nos hospitais, tendo Florence Cane como uma das praticantes dessa modalidade de tratamento.

Em 1923 o psiquiatra e psicanalista brasileiro Osório César estudou as artes dos pacientes internos do Hospital do Juqueri, em Franco da Rocha (SP) e em 1925 fundou a Escola Livre de Artes Plásticas do Juqueri.

Na década de 40 do séc. XX a psicóloga e artista norte-americana Margareth Naumburg sistematizou a arteterapia, mais voltada para expressões corporais, procurando atender a população marcada pela guerra.

Em 1946 a psiquiatra Nise da Silveira criou no Rio de Janeiro, no Centro Psiquiátrico D. Pedro II a Seção de Terapia Ocupacional, onde as mais diversas expressões artísticas eram estimuladas.

Em 1952 Nise da Silveira fundou o Museu do Inconsciente onde expõe, até hoje, os trabalhos dos seus pacientes em que aparecem imagens míticas, alquímicas, representadas em várias culturas e em distintas épocas, e que foram também captadas pelos doentes mentais, numa comprovação do inconsciente coletivo, estudado por Jung.

O que mais impressionou a Dra. Nise da Silveira, foram os desenhos circulares, causando serenidade em quem os pintavam, como que reorganizando a psique. Ela então enviou para Jung as fotografias do que imaginava ser mandalas, o que ele confirmou.

No Congresso de Psiquiatria, em Zurique, Nise levou os trabalhos dos seus pacientes para expor e Jung, assim como os demais presentes, ficaram impressionados com a beleza e profundidade das pinturas, retratos da alma.

A força dessas imagens, segundo Nise da Silveira, era um dos maiores mistérios da psique humana.

Com a evidência do potencial harmonizador da expressão criativa, interessados nesses estudos se reuniam em cursos, seminários, e se organizaram em Associações de Arteterapia.

A primeira Associação de Arteterapia foi criada em 1969, nos Estados Unidos. No Brasil, em 1982 foi fundada, no Rio de Janeiro, a Clínica Pomar, especializada em Arteterapia. Em 1999 surgiu a Associação de Arteterapia do Rio de Janeiro, no ano 2000 a Associação Baiana de Arteterapia e em 2003 a União Brasileira das Associações de Arteterapia – UBAAT que regulamenta as atividades e os cursos de arteterapia no Brasil (CARNEIRO, 2010).

A arteterapia está disponível para os mais diversos segmentos da sociedade: em Clínicas de saúde, na área educacional, hospitalar, saúde mental, reabilitação, nas áreas empresarial e organizacional, assim como nas áreas artística e social.

Os efeitos da arteterapia são muito profundos. Através dos materiais de trabalho: pintura, modelagem, colagem, música, contos, teatro, etc. há estímulos sensoriais que despertam lembranças da nossa história que geralmente vêm carregadas de emoções – como ocorreu com Jung, o que ativa a função criadora e provoca o aparecimento de imagens que se configuram como símbolos do inconsciente pessoal e coletivo.

Qualquer ativação emocional associada com uma imagem gera uma experiência de memória... A memória pré-verbal (implícita/processual) é de natureza sensório-motora. O símbolo pode despertar memórias profundas.

Na Grécia antiga, quando amigos se separavam, entregavam um ao outro a metade de uma moeda para quando se reencontrassem juntarem

as bandas da moeda para formar uma só, simbolizando o vínculo existente entre ambos. Daí a palavra símbolo, vem do grego: Sym = unir; Ballein = partes; Símbolo - "aquilo que une".

Os símbolos ativam nosso Sistema Límbico e nossas emoções. Por meio deles chegamos ao complexo de emoções aonde se escondem nossas dificuldades e limitações, e que se mantinham ocultas da consciência.

> *A energia psíquica faz-se imagem, transforma-se em imagem. Se nos é difícil entendê-las de imediato, não é por serem máscaras de conteúdos reprimidos, mas por se exprimirem noutra linguagem diferente daquela que consideramos única – a linguagem racional. Exprimem-se por meio de símbolos ou de mitologemas, cuja significação desconhecemos, ou melhor, já esquecemos" (SILVEIRA, 1992, p. 85 e 86).*

E Jung também diz: Todos os processos e efeitos de profundidade psíquica, representados pictoricamente, são, em oposição à representação objetiva ou 'consciente', simbólicos, quer dizer, indicam da melhor maneira possível, e de forma aproximada, um sentido que, por enquanto, ainda é desconhecido (1985).

Podemos dialogar com a arte, pois ela nos acolhe, nos escuta, nos orienta e nos mostra como estamos, e o caminho a seguir para sermos mais felizes!

Referências

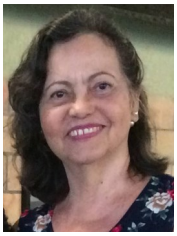
Carneiro, C. (2010). *Arte, Neurociência e Transcendência*. WAK Editora.

Jung, C. G. (2002). *Memórias, Sonhos, Reflexões*. Nova Fronteira

Silveira, Ni. (1992). *O mundo das Imagens*. Ática.

Notas:

1. Adaptação da palestra realizada na abertura dos cursos de pós-graduação do Instituto Junguiano da Bahia – IJBA, em 05/04/2014 – Salvador - BA. Publicado na Revista Transdisciplinar em abril/2014. Revisto em abril de 2023.



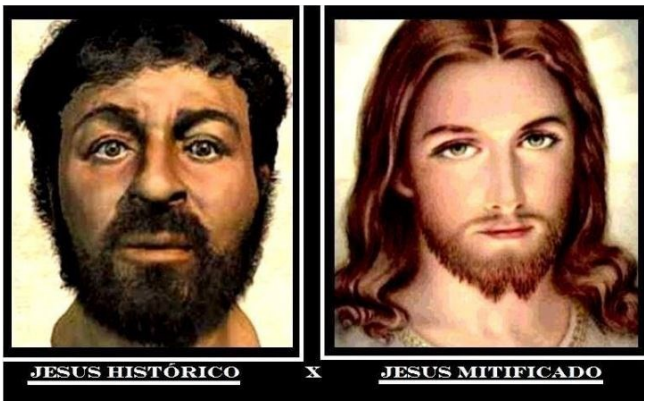
Celeste Carneiro. Especialista en Arteterapia Junguiana y en Psicología Transpersonal (*Instituto Junguiano da Bahia/Facultad de Medicina y Salud Pública Bahiana/ Instituto Hólon*). Licenciada en Dibujo y Artes Plásticas (*Facultad de Bellas Artes de São Paulo - FEBASP*). Profesora y Supervisora (2007 a 2017) en el posgrado en Arteterapia del IJBA y en los posgrados en Psicología Transpersonal y Psicoterapia (*Instituto Hólon - BA y PHOENIX - Centro de Desarrollo Transpersonal / Universidad Federal de Sergipe*). Fue coordinadora, docente y supervisora del curso de posgrado en Arteterapia en Teresina - PI. Escritora y coautora. Miembro del *Colegio Internacional de Terapeutas - CIT*. Consejera Honoraria de la *Unión Brasileña de Asociaciones de Arteterapia* (UBAAT). Editora de la *Revista Transdisciplinar*.

Desde la concepción de la Iglesia Católica, se nos ha inculcado un Jesús único hijo de Dios, obrador de milagros y portentosidades que ningún ser humano puede alcanzar hacer, se han interpretado sus palabras de forma literal y se le han atribuido actos que nunca ocurrieron. Todo debido a la lectura en clave mítica que se ha realizado de su mensaje, y que a día de hoy entendemos obsoleta.

Desde la ATI hemos lanzado un curso gratuito online donde analizamos la figura de Jesús desde una visión simbólica (basada en el estudio del Jesús Histórico) en clave transpersonal. Este análisis permite entender cómo este hombre vivió y predicó desde una consciencia unitaria, donde realmente su identidad personal se diluía con la identidad de las personas sufrientes y oprimidas de aquel entonces, tendiéndoles la mano para sacarlas de su postración y rechazo social, e invitando a sus discípulos a hacer lo mismo.

Algunos dichos que avalan su consciencia transpersonal son:

- *Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen (Lucas 23:34)*
- *Pedid y se os dará. Buscad y encontraréis. Llamad y se os abrirán las puertas (Mateo 7:7)*
- *La verdad os hará libres (Juan 8: 32)*
- *Estad siempre preparados, porque no sabéis ni del día ni la hora (Mateo 25:13)*
- *Quien esté libre de pecado que tire la primera piedra (Juan 8:7)*
- *Si uno quiere ser el primero, sea el último de todos y el servidor de todos (Marcos 9:35)*
- *Hágase tu voluntad (Mateo 6:10)*
- *Dad y se os dará (Lucas 6:38)*
- *El padre y yo somos uno (Juan 10:30)*
- *Ama a tu prójimo como a ti mismo (Mateo 22:39)*



- *¿De qué sirve ganar el mundo si se pierde el alma? (Mateo 16:26)*
- *A quien te hiera en la mejilla derecha, vuélvele también la otra (Mateo 5:39)*
- *Dad al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios (Marcos 12:27)*
- *Cuando des limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha (Mateo 6:3)*
- *Amaos los unos a los otros como yo os he amado (Juan 13:34)*
- *No andéis preocupados por vuestra vida. Mirad las aves del cielo. Fijaos en los lirios del campo. (Mateo 6:25)*
- *Todo lo que hicisteis por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, a mí me lo hicisteis (Mateo 25:40)*
- *Sed como niños para entrar en el Reino de los Cielos (Mateo 18:3)*
- *Tu fe te ha salvado (Lucas 7:50)*
- *En tus manos encomiendo mi espíritu (Lucas 23:46)*
- *Mi reino no es de este mundo (Juan 18:36)*

Estas son algunos dichos de Jesús, que abarcan los cuatro evangelios. En este curso y grupo de lectura, analizaremos al detalle todo el Evangelio de Marcos, porque fue el primero que se encontró y que más fielmente refleja la vida de Jesús.

Para el curso se utilizarán unos apuntes elaborados por un sacerdote experto en el Jesús Histórico y concretamente en el Evangelio de Marcos. Estos apuntes son puestos a disposición de las personas interesadas, que los leerán en su casa anotando comentarios, preguntas, etc y una vez al mes nos reuniremos con el resto de lectores para compartir lo leído. El día de la puesta en común se comentará lo que cada cual haya destacado de forma individual, es decir, esta reunión no supone una clase didáctica sino solo un momento de encuentro entre los lectores de este curso.

Se puede acceder al curso en cualquier momento, pues se proporcionarán los apuntes trabajados desde el principio, y hasta el día de incorporación.

Para inscribirse, recibir el material y las fechas de reunión, se debe mandar un correo a:

contacto@ati-transpersonal.org

Bibliografía para acceder a este modo de comprensión cristiana:

https://a.co/d/1teQOOm

https://a.co/d/a2qjaiq

https://a.co/d/dU5GtCX

Cúrate mijita, con la luz del sol y los rayos de la luna.
Con el sonido del río y la cascada.
Con el vaivén del mar y el aleteo de las aves.

Cúrate mijita, con las hojas de la menta y la hierbabuena, con el neem y el eucalipto.

Endúlzate con lavanda, romero y manzanilla.
Abrázate con el grano de cacao y un toque de canela.
Ponle amor al té en lugar de azúcar y tómalo mirando las estrellas.

Con los besos que te da el viento y los abrazos de la lluvia.
Hazte fuerte con los pies descalzos en la tierra y con todo lo que de ella nace.

Vuélvete cada día más lista haciendo caso a tu intuición, mirando el mundo con el ojito de tu frente.
¡Salta, baila, canta para que vivas más feliz!

Cúrate mijita, con amor bonito, y recuerda siempre… tú eres la medicina.

María Sabina

Hazte socio de la **Asociación Transpersonal Iberoamericana**

¡Únete a nuestro equipo por tan sólo 30€ al año!

Toda la información en:

www.ati-transpersonal.org

ATI

ati magazine #10

ASOCIACIÓN TRANSPERSONAL IBEROAMERICANA

Para suscribirte a este Magazine envía un mail a:

contacto@ati-transpersonal.org

Para conocer más sobre la Asociación Transpersonal Iberoamericana o registrarte como miembro ingresa a:

www.ati-transpersonal.org

En Facebook:

www.facebook.com/ati.transpersonal

Para artículos académicos:

www.transpersonaljournal.com