

EL EGO DESDE LA PERSPECTIVA TRANSPERSONAL
y el despertar espiritual, favorable para la psicoterapia.

XIMENA YÁÑEZ VILLEGAS
PAOLA ZÚÑIGA SALAZAR

Tesis para optar al grado de Postítulo en Psicoterapia Humanista Transpersonal

Profesor Guía: Antonio Hermosilla

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Santiago, Chile
2022

ÍNDICE GENERAL

1. Introducción.....	3
2. Objetivo General.....	5
2.1. Objetivos específicos.....	6
3. Marco Teórico.....	6
3.1. Planteamientos teóricos de la psicología Transpersonal.....	6
3.1.2. Historia de la perspectiva transpersonal.....	10
3.2. La visión del ego de los teóricos de la corriente transpersonal.....	12
3.2.1 Fundamento Dinámico.....	12
3.2.2. Etapa pre egoica o etapa del ego corporal.....	13
3.2.3. Etapa egoica o etapa mental.....	14
3.3. La visión del ego de los maestros espirituales de la corriente transpersonal.....	15
3.4 La espiritualidad y las implicancias en la psicoterapia.....	18
4. Conclusión.....	24
5. Bibliografía.....	29

1. INTRODUCCIÓN

Para la psicología tradicional, el comportamiento y funcionamiento de la psique ha sido por décadas un objeto de investigación. El estudio de la conducta condicionada e incondicionada, el desarrollo evolutivo del ser humano, desde la concepción hasta la vejez, el estudio de la personalidad junto a los traumas y los procesos inconscientes del ser humano; nacen de la psicología occidental bajo el paraguas de un paradigma mecanicista. De acuerdo con estas teorías la personalidad del ser humano es representada por el ego, articulado por nuestros pensamientos y ceñido por el miedo a sentir un yo dañado. Un ser que ha sido condicionado y reprimido desde su niñez, manipulado por los pensamientos neuróticos de sus progenitores. No obstante, paralelo a estas investigaciones nace un nuevo paradigma. La mirada de la psicología humanista, con una visión integral del ser humano. Esta corriente, representada por la capacidad innata que posee el ser humano de satisfacer sus necesidades básicas, hasta alcanzar la autorrealización. Desde esta escuela, influenciada por el pensamiento moderno e inspirada por la metodología de la cultura oriental, emerge la perspectiva transpersonal. El aspecto más importante de esta nueva corriente, es que el ser humano es un ser psicológico y también espiritual. Devela que existe la capacidad innata dentro del dominio individual de las personas, para llegar a un estado superior que puede trascender al ego, alcanzando el máximo de su desarrollo, que es la espiritualidad. La psicología transpersonal involucra la psicología occidental con las enseñanzas espirituales orientales, fusionándose como un proceso culmine que todo ser humano puede llegar a

alcanzar. Es decir, que somos seres espirituales por naturaleza y tenemos la capacidad innata de ver más allá de nuestra mente. (Welwood, 2002).

La psicología Transpersonal describe al ego como una actividad mental, creada por los pensamientos condicionados por los recuerdos, las vivencias traumáticas y las ensoñaciones. De acuerdo a las teorías que la avalan, cuando se trata de inteligencia, la mente es una herramienta útil y poderosa, pero también muy limitante cuando nos hace creer que el ego es el dueño de nuestra vida. Esta mente rumiante que siempre está intentando evadir el sufrimiento y los recuerdos infantiles más dolorosos, que bloquean el encuentro con nuestro ser más puro e inherente. Para esta perspectiva, la metodología para poder alcanzar la expansión de la consciencia, es la comprensión absoluta de que somos más que un yo limitante de la mente. Es practicar el silencio, siendo testigo de nuestras debilidades, traspasando las barreras del miedo, el sufrimiento, hasta lograr la desidentificación del ego y alcanzar el camino hacia la espiritualidad. No obstante, hacer psicoterapia bajo el paradigma de la psicología transpersonal, no significa dejar de lado la cognición. La mayoría de las escuelas de la corriente psicológica occidental, promueven que cuando una psicoterapia es exitosa, es porque se generó algún cambio. Dentro de esta disciplina, para lograr este óptimo proceso, el terapeuta debe cumplir con algunos requisitos. Adquirir las capacidades analíticas y tener un amplio conocimiento en las metodologías estándares cognitivas conductuales, adecuadas para persuadir y validarse frente al paciente. Sin embargo, si el terapeuta trabaja desde la memoria, pensando solo en la técnica y en el resultado, la psicoterapia podría resultar un proceso frío y distante para el paciente. No obstante, ser terapeuta transpersonal, no quiere decir que el profesional se desligue

de lo psicológico. Si se toma en cuenta que la base de la psicoterapia es un proceso terapéutico que se da entre dos personas. La diferencia recae en que en la psicoterapia transpersonal el terapeuta, sin dejar de lado lo psicológico, logra trascender al ego, reconociendo su propio dolor o situaciones que lo aquejan. Al entrar en el camino de lo transpersonal, es entrar en la propia consciencia. Cada enseñanza es experimentada y vivenciada. Es el terapeuta quien aprende primero a reconocerse como un ser tanto psicológico y también como espiritual. Por lo tanto, al adquirir el sentido de espiritualidad como terapeuta transpersonal, logramos expandir nuestra consciencia a un plano en el cual el trabajo con otro en psicoterapia podría llegar a ser un contacto más genuino e inundado de comprensión y amor incondicional. Es decir, cuando el terapeuta logra traspasar los límites de su ego y se siente satisfecho con sus experiencias transpersonales, podría tener la capacidad plena de acompañar a otro en la exploración espiritual. Es por ello por lo que, en la presente tesina, se llevará a cabo una revisión bibliográfica de autores de la corriente transpersonal, que han descrito paso a paso las experiencias transpersonales y como estos pensamientos, influenciados por las corrientes y las prácticas espirituales orientales, han ido reestructurando la forma de hacer psicoterapia.

2. Objetivo General

- Conocer el concepto de ego desde la perspectiva transpersonal y considerar el enfoque espiritual como una herramienta de autoexploración, favorable para el desarrollo de la psicoterapia.

2.1 Objetivos Específicos

- Objetivo Específico 1: Conocer y describir los planteamientos teóricos de la psicología transpersonal
- Objetivo Específico 2: Analizar la visión del ego y su función, dentro de la psicología transpersonal.
- Objetivo Específico 3: Explorar el camino a la espiritualidad y las implicancias en la psicoterapia.

3. MARCO TEÓRICO

Se comenzará con una definición del concepto transpersonal y la historia de la perspectiva transpersonal: Identificando las raíces y algunos pioneros más relevantes de este pensamiento. Luego se describirá la visión del ego en la psicología transpersonal, partiendo por los principales teóricos transpersonales y los maestros espirituales. Siguiendo por una breve comparación y reflexión del ego, entre el pensamiento occidental y oriental. Por último, se realizará una revisión bibliográfica sobre la espiritualidad y sus implicancias en la práctica de la psicoterapia.

3.1. Planteamientos teóricos de la psicología Transpersonal

Quizás el primer uso de la palabra transpersonal que ha sido registrado en la historia del conocimiento humano haya sido aquel que el conocido médico, psicólogo y filósofo norteamericano William James le dio, en el idioma inglés, durante un curso que impartió en la Universidad de Harvard en el año 1905 (Taylor, 1996, p. 26). James creía que, en cuanto dos o más individuos percibían el mismo objeto

sensorial, éste deviene “transpersonal” al ser compartido por dos o más observadores. El término que empleó o creó para expresar esta opinión es, en cierto sentido, muy preciso ya que la raíz latina trans- significa literalmente más allá o a través de y, así, transpersonal termina refiriéndose a lo que se encuentra, de alguna manera, más allá de lo personal, más allá de la persona o también más allá de la personalidad.

Luego en 1916, el psiquiatra y psicoanalista suizo Carl Gustav Jung introdujo la formulación alemana *überpersönlich* en su naciente sistema psicológico, en la cual *über* equivale a sobre y *persönlich* a personal. Para Jung, este término aludía, de modo específico, a una de las características definitorias de ese nivel del inconsciente que él llamaba objetivo, esto es, su naturaleza compartida, colectiva. Esbozo de una historia de la psicología transpersonal. En este sentido Jung pensaba que, además del inconsciente individual, en cada ser humano se encuentra un inconsciente colectivo, discrepando de Freud quien aludía que el inconsciente es el lugar donde se alojan los contenidos reprimidos y olvidados, y es de naturaleza personal; según Jung, este estrato del inconsciente es más profundo y no se origina en la experiencia personal, sino que es innato. Jung optó por el término colectivo porque consideraba que el inconsciente no es de naturaleza individual sino universal.

En consecuencia, Carl Gustav Jung (2001). Basa su teoría en los conceptos de arquetipo, y el inconsciente colectivo. Uno de estos arquetipos es la persona. El término persona proviene del griego *prosopon*, que significa máscara. Este arquetipo constituye lo exterior a uno mismo, la máscara que cada uno de nosotros representa en sus relaciones interpersonales. Otro arquetipo es la sombra,

simboliza todo aquello que se desconoce o que no se reconoce de uno mismo y que se proyecta en los demás. Estos conceptos esclarecen lo que Jung entiende por transpersonal. Es decir, aquello que trasciende al individuo y pertenece al inconsciente colectivo. Pero, al mismo tiempo, hace alusión a todo aquello que está más allá del arquetipo de la persona, de la máscara que representa lo exterior y superficial de uno mismo. La meta de todo ser humano es caminar hacia el sí mismo a través del proceso de Individuación; que es la tendencia innata hacia la totalidad o la plenitud, significa transformarse en un ser homogéneo y convertirnos en nuestro Self. Es un proceso natural y orgánico, es la manifestación de nuestra naturaleza básica. Se alcanza la plenitud y la totalidad, traduciéndose en una mayor libertad. La unión de lo consciente y lo inconsciente. Cabe señalar que Jung consideraba que las personas que tenían una experiencia de lo sagrado a lo largo de sus vidas, eran quienes alcanzaban un mayor desarrollo en el proceso de individuación. Jung los denominó a estas experiencias de lo sagrado experiencias num para evitar toda connotación religiosa. (Sassenfeld, 2012)

Así mismo, Roberto Assagioli, psiquiatra y psicoterapeuta italiano de principios de siglo XX, se distancia del psicoanálisis el cual consideró una etapa necesaria pero no final del proceso de integración y armonización psicológica. En lugar de concentrarse en los aspectos patológicos, Assagioli observa los aspectos saludables de la persona y su potencial intrínseco, el desarrollo de cualidades latentes. En este sentido, fue un verdadero pionero, un precursor que abrió la vía de la actual psicología y filosofía humanista y transpersonal.

Desarrolla su teoría a la que denominó psico síntesis, la cual se transforma en toda una revolución en el mundo de la psicología y sentó las bases del humanismo y de la psicología transpersonal, según su teoría realiza una distinción entre patología ordinaria y de evolución; afirmando que estas generan una crisis en el individuo conduciendo a un proceso de transformación y desarrollo. Assagioli concibió la psico síntesis como un sistema abierto y aseveró que es posible un proceso continuo y permanente de evolución, el cual es dinámico y creativo.

El autor también reconoció la existencia de una dimensión espiritual en el ser humano, empleando el término espiritual ampliamente incluyendo no sólo las experiencias religiosas, sino todos los estados de conciencia y todas las funciones y actividades que contienen valores superiores.

Adopta el término transpersonal por considerarlo más adecuado y preciso, por ser neutro e indicar aquello que está más allá o por sobre de la personalidad ordinaria (Assagioli, 2004). Acuña utiliza el término de superconsciente para especificar al aspecto latente de la dimensión humana donde anidan los valores superiores del hombre. Asevera que su conocimiento se puede obtener por experiencia directa, y abogó por un enfoque fenomenológico, afirmando que en el superconsciente existen diferentes elementos y contenidos, y que estos son activos, dinámicos y variables. Cuando se experimenta el superconsciente, no se percibe como algo abstracto, sino como algo vivo distinto, intenso y dinámico, y puede percatarse en forma mucho más real que las experiencias ordinarias, estas experiencias siguen produciendo posteriormente efectos y frecuentes cambios en la personalidad común (Assagioli, 2004.).

Introduce otro elemento importante en su teoría, el Sí Mismo Superior, a diferencia del supra consciente, es inamovible estable e inmutable, dando sentido de pertenencia a la identidad individual a pesar de los cambios, siendo individual y universal al mismo tiempo. En consecuencia, el desarrollo espiritual transpersonal engloba todas las experiencias que tienen relación con el conocimiento de los contenidos del superconsciente pudiendo incluir o no del sí mismo (Assagioli, 2004). Por último, Assagioli también elaboró un mapa de la psique humana en el que hace la diferencia entre tipos y niveles de inconsciente (inferior, medio, superior o superconsciente, e inconsciente colectivo), incorporando también el lugar que ocupan en él otros elementos de la psique; el Yo consciente, el campo de la conciencia y el Sí Mismo Superior.

3.1.2. Historia de la perspectiva transpersonal.

Para algunos teóricos mecanicistas, es difícil reconocer la espiritualidad, de acuerdo con sus pensamientos, esta práctica, carece de sustento científico. Sin embargo, después de estar inmerso en una psicología estructurada, cegada por la cognición y el procesamiento de la información; muchos psicólogos de la vieja escuela terminaron investigando la espiritualidad como una puerta hacia una nueva ciencia de observación del ser humano.

Abraham Maslow quien realiza un estudio de las motivaciones que él clasificó de manera jerárquica, según las necesidades del ser humano. De acuerdo con este autor, lo transpersonal viene siendo el nivel más alto de la autorrealización, ya que convoca a todas las experiencias que sobrepasan a la persona. Así mismo, en Europa, hace más de una década que se han desarrollado nuevas trayectorias que implican el sentido transpersonal, integrando información que unían el pensamiento

viejo con lo nuevo. Este movimiento, se concluyó con las escuelas de las organizaciones más místicas, razón por la cual en los primeros años tuvo poca credibilidad. Sin embargo, con el tiempo, surgieron nuevos pensamientos que integraban la espiritualidad como parte integral del ser humano. Hasta que se articula, según un nuevo paradigma científico, que, en oposición al antiguo, tiene una visión espiritual. No obstante, la psicoterapia transpersonal, tiene sus inicios en una construcción europea. Con el Suizo Carl Jung en 1916, quien dio cuenta de las limitaciones de la teoría de Freud. La base de la psicoterapia transpersonal aún está en discusión, algunos teóricos la llaman métodos de la psicología humanista, técnicas para reforzar el yo y otras psicoterapias espirituales. (Almendo, 2006).

De acuerdo con Grof, 2008. “ha sido emocionante ver como todos los nuevos revolucionarios de la ciencia, a pesar de que han sido irreconciliables con el pensamiento Newtoniano-Cartesiano del siglo XVII y el monismo materialista, han sido compatibles con la psicología transpersonal. Como resultado de estas rupturas conceptuales en varias disciplinas, es cada vez más posible imaginar que la psicología transpersonal sea aceptada en el futuro por círculos académicos y se convierta en una parte integral de una visión científica del mundo radicalmente nueva”. Es decir, a pesar de que las ciencias exactas

tienen una posición medible sobre los objetos, la psicología transpersonal, ha sido discutida y aceptada por varias corrientes. Por lo que, se espera a futuro que este nuevo paradigma pueda emancipar sus pensamientos hacia nuevas generaciones. Con un ego liberado de los pensamientos neuróticos condicionados transgeneracional mente.

3.2 La visión del ego de acuerdo a los teóricos de la corriente transpersonal.

El ego, desde la psicología tradicional, juega un papel principal en la persona, ya que es la cara visible hacia el mundo y es el que protege al yo del sufrimiento. Es decir, el ego es una estructura mental que cumple con las funciones de supervivencia, equilibrio y protección. Por lo que, para la psicología de la mente, el ego es una fortaleza. No obstante, desde ambas perspectivas el ego es una construcción mental o karma. La única diferencia es que, para el pensamiento espiritual viene siendo la ausencia de identidad del yo, y para la corriente tradicional, el ego es la fortaleza del yo (Welwood, 2002).

3.2.1 Fundamento Dinámico

A partir de la psicología analítica y de las grandes tradiciones espirituales, y reuniendo las distintas visiones psicoterapéuticas y de la meditación, Washburn nos proporciona un mapa incomparablemente iluminador de los procesos de transformación espiritual y emocional.

Washburn (1997), concibe el ego con relación al Fundamento Dinámico superior, que a lo largo del desarrollo psicológico va modificándose en tres etapas, periodo preedípico se da una indiferenciación inicial del ego y el Fundamento Dinámico; en el periodo del ego hay una disociación represiva por el ego; y finalmente el retorno y reconstrucción del ego en el Fundamento el periodo de regeneración e integración espiritual.

La postura de Michael Washburn en cierta medida mantiene la estructura de Jung del desarrollo psicológico como retorno a la fuente psicológica de sí mismo, y, por otro lado, adopta la estructura de Wilber en tres fases. Su modelo lo concibe como el desarrollo humano que sigue un camino en espiral de separación y retorno

superior a sus orígenes que se encuentran en el ámbito espiritual, en el que se produce una interacción entre el ego y el Fundamento Dinámico.

En consecuencia, la visión que plantea el autor del desarrollo humano es a partir de una perspectiva trifásica y dialéctica esta perspectiva es dinámica porque su foco primario es la interacción del ego con la vida dinámica, energía, poder y espíritu cuya fuente es el Fundamento Dinámico. Desde el punto de vista psicológico se centra en la interacción del ego con la libido o energía psíquica y con relación a temas espirituales, en la interacción del ego con el poder numinoso o espíritu. Estos dos tipos de expresiones psíquica y espiritual, emergen de la misma fuente. Estas expresiones dinámicas no son manifestaciones de dos poderes disímiles, sino más bien dos expresiones diferentes del mismo poder fundamental. La libido o energía psíquica, por un lado y el espíritu numinoso por otro, son distintas manifestaciones del poder del Fundamento Dinámico (Washburn, 19976).

La formulación trifásica considera tres etapas básicas del desarrollo las que reflejan tres posiciones de la interacción del ego con la vida dinámica.

3.2.2. Etapa pre egoica o etapa del ego corporal.

Esta etapa corresponde al periodo de la infancia prelatente. Es la etapa más breve del desarrollo psicológico. El Fundamento Dinámico y el cuidador primario poseen gran influencia sobre un ego no desarrollado que se encuentra en proceso de emergencia aún no se encuentra diferenciado de las fuentes internas y externas de su ser. Esta etapa se caracteriza por el dominio de lo no egoico. En este periodo se establecen dos límites: el primero caracterizado por la indiferenciación con la Gran Madre e inmersión dichosa con el Fundamento Dinámico; el segundo límite aparece cuando el ego se desconecta de la Gran Madre, ganando independencia al

separarse de la Madre y del Fundamento. Al abandonar el incrusta miento original da lugar a la represión primordial, y de la preeminencia del Fundamento se pasa a la preeminencia del ego característico de la siguiente fase.

3.2.3. Etapa egoica o etapa mental

Esta etapa corresponde desde los inicios de la latencia hasta la mitad de la vida. El ego madura y se disocia del Fundamento Dinámico. Es la etapa más larga del ser humano en la cual muchos se quedan estancados de por vida.

La característica principal de esta etapa es la del desarrollo del ego en asociación con el mundo y con el cuerpo que ofrece una identidad para establecerse en el mundo. El ego prevalece sobre lo no egoico estableciendo una barrera de represión producto de la identidad que ha creado. Los efectos de esta represión es que el ego reprime los potenciales fisicodinámicos de la conciencia. El ego inmaduro no puede relacionarse con el Fundamento Dinámico, es por ello que se produce la represión. Una vez que ha madurado es entonces cuando puede abrirse al Fundamento Dinámico disolviendo la barrera de represión y adentrándose en la etapa transpersonal.

3.2.3.4. Etapa trans egoica o etapa de integración

Esta etapa comienza hacia la mitad de la vida e incluso más tarde. El ego desarrollado retorna y se integra en el Fundamento Dinámico. Esta etapa suele iniciarse tras un proceso de crisis existencial que confluye en una búsqueda espiritual. Pocas personas logran alcanzar este estado y excepcionalmente algunas culminan dicho proceso. Esta etapa posee dos subetapas: regresión al servicio de la trascendencia, donde el ego retorna al Fundamento Dinámico; regeneración en

el espíritu, en el cual el ego es transformado y elevado espiritualmente por el poder del Fundamento Dinámico.

En la etapa trans egoica, el ego comienza a perder influencia para caer bajo el influjo del Fundamento Dinámico armonizándose ambos polos y unificándose. El ego se integra y se transforma ante la influencia del Fundamento Dinámico o Yo Superior. Para Washburn, en esta etapa se produce una síntesis de unión de opuestos entre el ego y el Fundamento Dinámico. Es decir, ego deja de luchar contra el Fundamento Dinámico y se da una colaboración entre ambas instancias. Ahora el Fundamento Dinámico se presenta como una fuerza positiva y espiritual que se proyecta hacia el mundo, su sentido y la interconexión con los demás seres. El ego adopta una postura receptiva y de aceptación ante los acontecimientos; de la racionalización se pasa a la contemplación.

En relación, a lo anteriormente expuesto se produce una profunda reorganización psicológica en las últimas etapas del desarrollo donde se invierten los papeles entre el ego y el Fundamento Dinámico. En consecuencia, se origina una desconstrucción del ego y un despertar de las potencialidades fisicodinámicas. Desde el punto de vista estructural los dos polos se armonizan y se complementan ofreciendo una unidad psicológica que se proyecta hacia el exterior con la ruptura sujeto-objeto, y hacia el interior rompiendo el dualismo mente-cuerpo.

3.3 La visión del ego de acuerdo a los maestros espirituales de la corriente transpersonal.

El ego es la ilusión del ser. Desde pequeños aprendemos la palabra yo, que nos identifica con nuestro nombre, los deseos, los anhelos, el pasado y futuro. Sin embargo, cada vez que decimos o pensamos en el yo, es solo una interpretación

de la mente. El contenido con el cual nos identificamos está condicionado por el entorno y todo lo que nos rodea. La forma de ser que creemos tener es la que los otros nos dicen que somos. El ego es la máscara que protege al sufrimiento, se oculta en un sentido muy profundo de insatisfacción. Es una invención creada por la mente para no ser dañado y sentirse reforzado y equilibrado frente al mundo. Por lo tanto, el ego carece de identidad (Tolle, 2005). En consecuencia, el ego, es una imagen mental de quienes somos, y esta imagen está basada en nuestros condicionamientos personales y culturales, pero no somos eso realmente. Para el ego, el momento presente casi no existe. Lo único que considera importante es el pasado y el futuro. Por ende, el ego es la fuente de todo sufrimiento, vivimos apegados en exceso a nuestros pensamientos, nuestras necesidades, y los códigos heredados de nuestra familia y sociedad dando forma a una dimensión falsa y alineada. Cuando nos encontramos dominados por nuestro ego, la opinión que se tiene de uno mismo está distorsionada, del verdadero yo, esta voz interior que nos hace pensar en el pasado que no disfrutamos o el futuro utópico, nos compara con otros, nos coloca como inferiores y nos critica, envidiamos, codiciamos, sufrimos todo desde el ego que nos separa del otro y de nosotros mismos creando inestabilidad emocional.

Según Tolle (2017), cuando el ego está en guerra, no es más que una ilusión que lucha por persistir. Esa ilusión cree que eres tú. Al principio no es fácil estar ahí como la Presencia testigo, sobre todo cuando el ego está en modo de supervivencia o se ha activado alguna pauta emocional del pasado, pero en cuanto se ha tenido ocasión de probarlo, el poder de la Presencia crecerá y el ego aflojará, así surge un poder que es mucho más grande que el ego, más grande que la mente. Lo único

que hace falta para liberarse del ego es ser consciente de él, porque la conciencia y el ego son incompatibles. La conciencia es el poder oculto tras el momento presente. El propósito último de toda existencia humana es traer ese poder al mundo. Y por eso no puede convertirse la liberación del ego en un objetivo que se espera alcanzar en algún momento futuro. Solo la Presencia puede liberarnos del ego, y sólo se puede estar presente ahora, no ayer ni mañana. Solo la Presencia puede deshacer el pasado y así transformar nuestro estado de conciencia.

De acuerdo, a las enseñanzas de Osho con respecto a su visión del ego. nos refiere que, el ego es justo lo contrario de nuestro verdadero ser. No es ese sustrato de nuestra existencia en el que nos reconocemos, sino una falsa identidad que adoptamos en nuestro proceso de socialización precisamente para que, reflexionando sobre lo accesorio, no nos planteemos preguntas sobre lo verdadero. El ego es un envoltorio de nuestra conciencia y, a menos que nos liberemos de él, jamás llegaremos a conocernos. Al ser un engaño, el ego rehúye lo sencillo, pues lo delata; lo difícil sí es un reto para él, y lo imposible un reto de verdad. Así pues, cuanto mayor sea el reto que aceptemos, mayor será el ego que estamos construyendo en nosotros mismos; es nuestra ambición la quedará a la medida de nuestro ego, que es también la medida de nuestro fracaso.

Para liberarnos de nuestro ego Osho nos invita a mirarlo profundamente, a localizarlo, a ver donde existe, si existe o no, antes de liberarse de él, nos dice que hay que estar seguro de su existencia. Al mirarlo no estar en su contra desde el comienzo, si estas en su contra no puedes mirar profundamente en él. El ego es la experiencia vivida que posiblemente sea solo apariencia, pero sigue siendo la experiencia. Toda la vida de los individuos se mueve alrededor del fenómeno del

ego, esto puede ser considerado un sueño, pero para quien lo vivencia es verdadero, hay que mantenerse alerta, atento. Observar los caminos del ego, cómo funciona, cómo maneja todo en absoluto. Cuando se ha penetrado en el mismo centro de tu ser, encontrarás algo totalmente diferente que no es el ego, que es ausencia de ego. Es uno mismo, el ser supremo, es la divinidad. Desaparecemos como una entidad separada, no somos una isla. Ahora somos parte del todo. (Osho, 1995).

El sendero para la realización personal de acuerdo con las enseñanzas de ambos maestros espirituales se encuentra presente en la trascendencia del ego, por lo que, es la conciencia la única realidad existente para alcanzar este estado es necesario volver la atención a uno mismo a través de la indagación del yo, de esta manera se nos permitirá la posibilidad de vivir estados no ordinarios de conciencia, y superar los límites del ego para identificarse momentáneamente con otras realidades del yo interno.

3.4. La espiritualidad y las implicancias en la psicoterapia.

Entendiendo que la idea de integrar la espiritualidad en o con la psicología supondría, según Caplan (2010), una integración de todos los niveles de la experiencia humana, que requiere del cultivo adecuado de discernimiento y de la predisposición a seguir profundizando en los diferentes estados del desarrollo e integración espiritual, para permitir la comprensión de la complejidad que define a la espiritualidad, resulta pertinente intentar definir con cierta amplitud el concepto de espiritualidad, antes de entrar a fundamentar la posible pertinencia que esta pueda tener con la intervención psicológica.

A modo meramente indicativo es oportuno señalar que según el Diccionario de la Real Academia Española la espiritualidad es definida como un “conjunto de ideas referentes a la vida espiritual”, y lo espiritual es definido como “perteneciente o relativo al espíritu o dicho de una persona muy sensible y poco interesada por lo material”.

Específicamente para Koenig, McCullough y Larson (2001) citado en Quiceno (2009) “la espiritualidad es la búsqueda personal para entender las respuestas a las últimas preguntas sobre la vida, su significado, y la relación con lo sagrado o lo trascendente, que puede o no conducir al desarrollo de rituales religiosos y la formación de una comunidad, mientras que la religión es un sistema organizado de creencias, prácticas, rituales, y símbolos diseñados para facilitar la cercanía a lo sagrado o trascendentell”(p. 323).

De manera similar, para Bucay (2010) la espiritualidad hace referencia a la relación de cada persona con el mundo de lo espiritual, entendiendo este mundo como la suma de los aspectos de cada sujeto que están más allá de las definiciones terrenales. Lo espiritual resulta siendo entonces la relación existente de los individuos con lo intangible, con lo trascendente, con todo lo que sabemos o intuimos como fundamental, con aquello que es lo esencial y más íntimo de cada persona.

Según Grieco (2010) define que la espiritualidad como la forma de expresión de la esencia del ser, y esa esencia se encuentra en darle sentido a su vida por medio de las cualidades y valores que lo identifican y lo caracterizan en la sociedad, valores como la dignidad, la verdad, el coraje, la justicia y la paz, los que fortalecen su vida mental y los que le ayudan a tener un equilibrio y dominio propio en su diario vivir.

Mauritzen (1988) citado por Rivera-Ledesma y Montero-López (2005) afirma la diferencia entre la religiosidad y la espiritualidad, explicando que la religiosidad contraria a la espiritualidad es de naturaleza sustancialmente social, la cual hace de contenedor de lo espiritual, de protector, es un soporte socio-cultural y la naturaleza de la espiritualidad es singular, específica, personal.

Desde una perspectiva no dual Ken Wilber (2012) define al espíritu no como “un estadio particular ni una ideología concreta ni tampoco un dios o una diosa preferidos sino la totalidad del proceso de desarrollo, un proceso infinito que, aunque se halla completamente presente en cada uno de los estados finitos, deviene cada vez más accesible en cada nueva apertura evolutiva.” (P 29).

Así mismo el “espíritu” es expuesto por Vaughan (1990) de la siguiente manera: “la vida trasciende, pero incluye, a la materia, la mente trasciende, pero incluye a la vida, el espíritu trasciende, pero incluye el alma... El espíritu es lo que todo lo trasciende y todo lo incluye, o dicho en la terminología tradicional, el espíritu trasciende por completo al mundo y es totalmente inmanente a él” (p. 23)

Para Ken Wilber, hablar de estudios superiores de la evolución de la conciencia, significa hablar de la espiritualidad. Este autor diferencia dos campos diferentes y amplios dentro de la espiritualidad. La espiritualidad ascendente y la descendente. Este autor define estas dos corrientes espirituales, para argumentar que para encontrar la armonía desde una perspectiva no dual es necesaria la integración de lo descendiente y lo ascendiente. Según Wilber (2012) el mundo en el que vivimos actualmente se encuentra atrapado en una visión del mundo descendente, que quiere decir que no coexisten dimensiones más profundas y superiores que el mundo sensorial, empírico y material. Lo denomino un mundo chato, un mundo

despojado de cualquier tipo de energía ascendente, un mundo alejado de toda trascendencia.

Por otro lado, contrario a la corriente que identifica al espíritu en el mundo sensorial, tenemos la espiritualidad ascendente, que consiste en un camino puritano, ascético y yóguico que comprende el mundo manifiesto como ilusorio, por lo tanto, cree que la salvación y la liberación son ultramundanas. Esta toma una dirección trascendente, donde asciende desde la materia hasta el espíritu.

La propuesta de K. Wilber (2012) proporciona una visión, igual a la de las grandes tradiciones no duales de occidente y oriente que buscan un equilibrio y una integración entre estas diferentes corrientes, fundiéndose y encontrando puntos de encuentro “entre la trascendencia y la inmanencia, la unidad con la multiplicidad, la vacuidad con la forma, el nirvana con la sámarā, el cielo con la tierra.” (P32)

El comprender e integrar tanto las experiencias externas como las internas, del desarrollo psicológico y del desarrollo espiritual, permite que se mantenga una visión completa e integrativa del sujeto. A pesar de que existan discrepancias en las versiones que brindan diferentes posturas para abarcar al sujeto de manera integral, estas versiones deben interaccionar, si lo que se desea es buscar la complementariedad de las diferencias en búsqueda de la integración. Si se desea abarcar de manera holística el bienestar del sujeto, y analizar los límites y posibilidades de una integración, es importante considerar la interdependencia de las partes. Esto quiere decir que el sujeto puede ser valorado tanto de manera objetiva y empírica, como desde su dimensión interna, subjetiva e interpretativa, la cual está ligada a la conciencia y a la introspección del sujeto, y todo esto comprendido desde un contexto sociocultural al cual está ligado el sujeto.

Teniendo ya alguna claridad general acerca de las definiciones de espiritualidad, es necesario considerar la importancia de alejarnos de los conceptos de la intervención psicoterapéutica convencional para los fines de esta investigación, debido a que como lo explica Welwood (2001) esta actúa dentro del modelo médico de la enfermedad y de la curación, y se orienta fundamentalmente al alivio de los síntomas y la resolución de problemas. Esto supone según este autor un objetivo limitado, que impide una auténtica transformación del problema que aqueja.

Para los fines de esta investigación nos acercaremos a comprender la intervención psicológica que integra ciertos aspectos de la espiritualidad, donde la salud mental depende como lo dice Vaughan (1990) “de cuestiones relativas a la identidad existencial, el objeto y sentido de la vida.” (p. 21). Una mirada que en términos de Ferrer (2003) entiende que “La espiritualidad sostiene la idea de que nuestras diferencias nos nutren y nos complementan, trabaja por la libertad más absoluta de todos, que no admite la clasificación de los individuos en mejores y peores, en los de arriba y los de abajo, en los que mandan y los que obedecen, especialmente porque pretende abrir los ojos de la humanidad a un mundo que de valor a lo importante y no a lo superfluo.” (p. 33)

Abraham Maslow (1990) propuso en su teoría implementar la espiritualidad, la cual la veía como un concepto de autorrealización. Para él, era el nivel más alto de desarrollo como sujeto y de poder apreciar la belleza, la verdad, la unidad y lo sagrado en la vida. Este humanista estadounidense habla de “experiencias cumbre o pico” es decir, aquella vivencia o acción personal con la que se alcanza un auténtico nivel como ser humano, donde se percibe la sensación de estar integrado.

Asegura que la persona concentrada en un acto creador se siente más espontánea y se percibe como un ser agraciado (Lemos 2010).

Los psicólogos transpersonales refieren la importancia de reconocer nuestros egos antes de ignorarlos o renunciar a ellos. Una persona con un ego débil podría llegar a tener una imagen negativa de sí mismo. Por lo que el punto de partida hacia la auténtica espiritualidad es reconociendo la trascendencia del ego. La espiritualidad presupone algunas cualidades de la mente, tales como la compasión, gratitud, percatación de una dimensión trascendente y de una apreciación de la vida que incluye sentido y propósito de la existencia. Es un paso a la liberación de nuestros condicionamientos y de la no negación de nuestras emociones. La espiritualidad, nos potencia hacia la autenticidad y el verdadero yo. Ese yo que puede ver más allá que la razón, un yo intuitivo, con un alto nivel de apertura de consciencia. Por lo que cuando el terapeuta abre paso a la práctica espiritual, el proceso de psicoterapia podría llegar a ser menos intelectualizado. Es decir, vivir la experiencia tal cual, siendo auténtico, sin miedo a enfrentar los temores de otro, con una capacidad de entendimiento que no dan paso a los prejuicios y especialmente abierto a la compasión hacia otro y uno mismo. (Almendro, 2006).

La espiritualidad en términos conceptuales sólo puede ser entendida desde lo subjetivo, lo que quiere decir que la definición depende de la evaluación que hacen las personas de su vida y de su experiencia personal. Por lo tanto, y considerando la anterior, sería correcto decir que desde las diferentes definiciones de espiritualidad podemos recoger que esta es una concepción de carácter vivencial en su sentido más amplio, lo que quiere decir que la espiritualidad representa una

praxis que activa la experiencia de una extensión y desarrollo de conciencia y bienestar.

Desde el enfoque transpersonal que trabaja desde la unión y comprensión mutua de la psicología y la espiritualidad, sustentado en la psicología de Jung, es claro que la dimensión espiritual tiene un potencial inherente al ser humano, por lo cual la espiritualidad no podría separarse o negarse como factor importante en la intervención psicológica. Desde el enfoque transpersonal podemos comprender que la inclusión de lo espiritual tanto en la vida como en el proceso de intervención psicológica se encuentra directamente relacionada con el autoconocimiento y la experimentación de las potencialidades evolutivas de la conciencia humana. La conceptualización del espíritu, desde la perspectiva no dual de Ken Wilber (2012) quien propone que el espíritu o la espiritualidad está directamente sujeta a la totalidad del proceso de desarrollo del ser humano, y que esta es cada vez más accesible en cada nueva apertura evolutiva.

Coherente con los sustentos epistemológicos en términos paradigmáticos de Jung y Wilber, se considera la espiritualidad como una dimensión del desarrollo humano, desde un sentido de trascendencia que plantea el caminar por los procesos evolutivos desde la esencia más profunda del ser, integrando tanto las experiencias internas como externas.

4. Conclusión

De acuerdo a la revisión bibliográfica podemos concluir que se hace cada vez más clara la importancia y necesidad básica de todos los seres humanos de una fuente

de sentido más grande que el entendido por la razón. El crecimiento en la conciencia es impulsado por el objetivo práctico del profesional, siempre y cuando se comprenda y comparta que la conciencia humana trasciende las explicaciones materialistas, pero no son inherentes a ellas.

El ser humano no se puede reducir a la materia, como lo planteaba la primera generación del conductismo, por lo que a lo largo de la historia la psicología ha evolucionado transformando y asumiendo nuevos paradigmas donde no se reduce a la dualidad del cuerpo y la mente. A partir de esto el fomento de la espiritualidad ha sido decisiva para la intervención psicológica para alcanzar su significado y propósito integrador del ser humano.

La conciencia necesitaría entonces de una comprensión de los aspectos físicos, mentales y espirituales del ser humano. Y este fomento de la conciencia en la intervención psicológica está directamente relacionado tanto a temas existenciales, desde el sentido y el significado de la vida, lo cual se puede ligar a la experiencia con lo divino, desde el vivir con conciencia, responsabilidad y bondad desde el propósito del servicio a los demás y a la vida misma, o a el desarrollo de actitudes y potencialidades que promuevan el bienestar personal del sujeto.

Ser capaz de ayudar a una persona a conectar la espiritualidad o trabajar desde los presupuestos de esta, es decir es tener mayor conciencia que espiritualidad es una dimensión inherente al ser humano, por ende es más que incorporar técnicas de la espiritualidad en nuestras prácticas terapéuticas, es comprender que el despertar espiritual es parte del desarrollo integral de una persona, y que cuando

esta emprenda el camino del autoconocimiento conducirá a que el individuo logre darse cuenta de que somos nosotros los creadores de nuestra realidad, los únicos responsables de nuestra vida y de lo que percibimos interna y externamente. En consecuencia y de acuerdo a nuestro propio trabajo personal es nuestra responsabilidad acompañarlo en este proceso.

Ahora, aunque cada psicólogo responde a la psicoterapia de la manera que considera conveniente, de acuerdo con sus creencias y formación, se hace posible tanto un trabajo personal como espiritual. Partiendo de la base de que los cuadros de desarrollo conceptuales y metodológicos son útiles como marco de referencia, se hace difícil hablar de la espiritualidad desde un esquema teórico. Convengamos que la psicoterapia no está restringida a un modelo único de intervención, sin embargo, ante preguntas existenciales, como la búsqueda de sentido, inevitablemente, abren temas espirituales, así la espiritualidad no sea directamente aceptada desde alguna corriente, esta se encuentra presente, por lo tanto, la única limitación sería no aceptar la espiritualidad como un elemento innato al ser humano y a su bienestar. Cuando una persona se enfrenta a una crisis existencial o un encuentro cercano con la muerte, podemos comprender que estas son preocupaciones espirituales que tienden a emerger.

Entendiendo que la mayoría de la psicoterapia tiende a trabajar con los contenidos de la conciencia, con el objetivo de reducir el conflicto y potenciar el bienestar, entonces tanto la psicoterapia y la práctica espiritual, contribuyen a la salud psicológica y el crecimiento espiritual, de manera que ambos se encuentran íntimamente entrelazados, y ambos trabajan hacia un mismo objetivo,

diferenciándose en la manera práctica en que se abarca el crecimiento en la conciencia.

Hemos podido rescatar a través de este trabajo que la espiritualidad puede adoptar innumerables formas, dependiendo de las experiencias e ideas de los sujetos, pero aun así se refiere a una parte integral del hombre. Por lo tanto, desde esta lógica se acepta desde la práctica psicológica la legitimación de incorporar técnicas o elementos espirituales, como la meditación, la creatividad, rituales, música, los arquetipos y otras; de manera que se dé un proceso mucho más rico que las herramientas o técnicas provenientes de una sola corriente o pensamiento.

La narrativa y trayectoria de la disciplina de la psicología en la última década, nos ha mostrado un cierto interés que implícita o explícitamente, nos invita a reflexionar sobre la diversidad de nuestra profesión, del reconocimiento de los múltiples puntos de vista y los sistemas de conocimiento del mundo y de la importancia de abarcar el anhelo humano de sentido más allá de explicaciones objetivas, reduccionistas y mundanas. Por lo tanto, independiente de nuestras creencias personales y la susceptibilidad hacia lo sagrado, trascendental, o espiritual, estos son aspectos de la cultura y de los individuos que no pueden ser invisibilizados en la consideración contextualizada de la experiencia y del comportamiento humanos.

Abarcar lo espiritual en la intervención psicológica, es una invitación a revisar la comprensión del que hacer, desde la pertenencia a una ciencia psicológica, comprometiéndonos constantemente con una crítica reflexiva de la profesión y los paradigmas existentes, para así desarrollar nuevos marcos teóricos que respondan a las experiencias más íntimas de los individuos. Si tomamos en consideración que entender el rol que cumple los psicólogos se da desde una relación intersubjetiva

que va ligado a un compromiso necesariamente teórico y ético-político sobre las posibilidades de bienestar y desarrollo de las personas, obliga a considerar desde las vivencias del rol del psicólogo asociado a las estructuras socio culturales, integrar una psicología más holística que podría permitirnos cumplir los mandatos éticos como psicólogos en el contexto de la diversidad espiritual.

5. Bibliografía

- Almendro, M. (2006). *La consciencia transpersonal*, Cap. 7. Barcelona, España. Editorial Kairós.
- Assagioli, R (2004) *Psico síntesis: ser transpersonal*. Madrid: Ed Gaia.
- Bucay, J. (2010) *El camino de la espiritualidad: llegar a la cima y seguir subiendo*. Editorial Grijalbo, México.
- Caplan, M. (2010). *Con los ojos bien abiertos: La práctica del discernimiento en la senda*. Madrid: Kairós S.A.
- Grieco, P. (2010) Concepto de espiritualidad. Tomado de http://www.pietrogrieco.net/Concepto_de%20Espiritualidad.pdf
- Grof, S (2008). *Brief history of transpersonal Psychology*. International journal of transpersonal studies. Extraído de <https://es.scribd.com/doc/96441748/Breve-historia-de-la-psicologia-transpersonal-1-S-Grof> recuperado el 16 noviembre 2019.
- Jung, C.G. (1970). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Buenos Aires: Ed Paidós.
- Jung, C.G. (2001). *Psicología y Religión*. Barcelona: Ed Paidós.
- Lemos, R. (2010) *Espiritualidad un abordaje interdisciplinario*. Universidad Iberoamericana de Ciudad de México, México.
- Sassenfeld, A. (2012) *Esbozo de una historia de la psicología transpersonal*. Universidad Diego Portales de Santiago, Chile.
- Osho (1995). *Más allá de las fronteras de la mente*. El ego: el falso centro. Argentina, Editorial Mutas.

- Quiceno, J. & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas*, 5 (2), 321-336.
- Rivera-Ledesma, A. & Montero – López, M. (2007). Ejercicio Clínico y espiritualidad. *Anales de psicología*, 23 (1), 125-136.
- Eckhart, Tolle (2017) *Un nuevo mundo ahora*. De bolsillo
- Tolle, E. (2005). *A new earth*. El best seller nº1 del new york times.
- Vaughan, F. (1990) *El arco interno. Curación y totalidad en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- Washburn, M (1997). *El Ego y el fundamento dinámico*. España. Barcelona, Editorial Kairós
- Welwood, John. (2002) *“Psicología del Despertar, budismo, Psicoterapia y Transformación Personal”*. Barcelona, España. Editorial Kairós
- Tolle, E (2017), *Un nuevo mundo ahora*. Extraído de https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500015156108&name=DLFE-1108479.pdf Recuperado el 9 de septiembre 2022