



**José  
Maroto  
Mingo**

# **El enfoque Transpersonal**

## **en la práctica psicoterapéutica**



*" Deja que la mente se calme y el corazón se abra,  
entonces, todo será muy evidente "*  
*Sri Sri Ravi Shankar*

## EL MITO DEL “SANTO GRIMAL”

Quien más quien menos a oído hablar del mito del “Santo Grial” y de los abnegados y honorables caballeros de la Mesa Redonda, arriesgando su vida en una aventura casi suicida en busca de ese objeto tan valioso que simbolizaba la entrega voluntaria de Jesucristo, y que, de hallarlo, tendrían al alcance de la mano la inmortalidad o quizá algo mejor.

Ahora, me sirvo de esta antigua y misteriosa leyenda para hablar de esa búsqueda en la que muchos seres humanos nos embarcamos, en ocasiones, casi sin querer, o forzados por las circunstancias por medio de una psicoterapia, grupos de encuentro, o talleres de crecimiento personal.

Sugiero una juguetona interpretación de este mito con las siguientes imágenes: La mente simbolizaría el “Santo Grial” que contiene y da forma al “elixir de la inmortalidad”, que es el corazón; dónde duerme la capacidad de transmutar el miedo en amor incondicional. La puerta de acceso a la sabiduría del corazón es la consciencia del cuerpo y la respiración es la llave. Es por esto, que podríamos tomar tanto los pensamientos como las sensaciones corporales y las emociones, como si fueran portales en el viaje de descubrimiento de nuestra verdadera esencia, que en psicología transpersonal denominamos SER.

## EL ENFOQUE

En este camino de desarrollo o aprendizaje vamos encontrándonos con las incoherencias entre las diferentes dimensiones del ser humano que somos, y dando con las claves que nos ayudan a dar coherencia a estas múltiples dimensiones que nos configuran. Somos primero, un Ser, y luego, Humano; esto quiere decir que nuestra esencia es divina, si, divina, espiritual; que nada tiene que ver con la imagen que el dogmatismo religioso propone por ejemplo en occidente, asociando la espiritualidad con creencias o ideas más o menos santas. Conviene recordar que la religiosidad es un medio, no un fin. Hay quien no necesita servirse de dogmas religiosos para desplegar su profunda condición espiritual interior y manifestarla externamente. El dogma religioso, sea cual sea el credo, es más mental que espiritual. Nos perdemos hipnotizados en identificarnos con la forma (de las ideas y rituales) y perdemos de vista el contenido, la esencia, que es lo realmente importante y que sin ella la forma está hueca.

El enfoque y la psicología trans-personal dentro de la práctica terapéutica tiene la intención de integrar en el proceso de crecimiento y búsqueda de bienestar psicológico y emocional, la dimensión espiritual de la persona, eso que está más allá del ego, o personalidad, qué es lo que se trata con la psicología convencional. Ésta esencia transpersonal, que todo lo rige y envuelve, “espera” ser re-conocida para guiarnos con fuerza y amor por medio de la



**José Maroto Mingo**

Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal

[www.descubretuverdad.es](http://www.descubretuverdad.es)

intuición en el sendero que más convenga a la integración de todas las partes que poseemos. Por tanto, el objetivo terapéutico es traer a la consciencia todas las dimensiones inconscientes (en la sombra) de nosotros mismos y manifestarnos completos, vivir como un ser-humano pleno, abrazando todas nuestras partes con el mismo amor, sean feas o bellas, dolorosas o placenteras.

Ésta actitud integradora y expansiva abre la mente a una nueva dimensión de la consciencia, al cuerpo a la experiencia armónica del flujo vital, y al corazón al poderoso torrente que la naturaleza insufla en cada instante, como uno continuo vaivén respiratorio que toma y suelta la vida en un ciclo infinito e inefable.

Puede ser realmente divertido tomar la propia aventura personal, como si de un ritual iniciático se tratara; nos vamos encontrando con misteriosos acertijos que a modo de portales o señales nos indican que es necesario comprenderlos para poder acceder a ellos y continuar. Estas puertas son hitos, metas con un significado especial que marcan el final de un ciclo y el inicio de otro, pero antes, debemos comprender el significado del mensaje, algo así como “averiguar la contraseña” para poder atravesarlo. Y al mismo tiempo, es preciso estar muy atentos para no caer presos del engaño y quedar atrapados en la ilusión, ya que la clave, es recordar que las señales (los pensamientos, sensaciones y emociones) no son el camino, por muy sugerentes y descriptivas que sean. Sí, es fundamental no identificarse con ellas; en esto occidente tiene mucho que aprender de oriente. Ésta metáfora tiene algo de arquetípico. Puede ser quizá porque este tipo de símbolos han estado presentes en el inconsciente colectivo durante milenios guiándonos en el camino del despertar a una consciencia superior, y que podría suponer el siguiente paso dentro del camino evolutivo que estamos haciendo como especie; trascender la mente racional.

## LAS HERRAMIENTAS

Hacemos uso de diferentes herramientas dentro de la Psicoterapia Transpersonal para comprender y trascender las barreras y resistencias de la mente consciente, e ir al encuentro de estas puertas que antes mencionaba: pensamientos, sensaciones y emociones. La psicología Transpersonal integra los conocimientos de la ciencia y la psicología de occidente, con la sabiduría contemplativa oriental y las prácticas rituales de sanación ancestrales. Una de estas herramientas es la **Meditación y Mindfulness** (Atención Plena), la observación ecuánime y compasiva de la respiración y de las precepciones que nos llegan a través de los sentidos, para el despertar de la Conciencia Testigo.

La expresión por medio de la canalización del propio **sonido a través de la voz**, sorprende por su rapidez, sencillez y potencia sanadora y reequilibradora, aportando flexibilidad y desbloqueando estructuras físicas constreñidas. También los movimientos pausados



**José Maroto Mingo**  
Psicólogo y Psicoterapeuta Transpersonal  
[www.descubretuverdad.es](http://www.descubretuverdad.es)

conscientes y las danzas y **meditaciones dinámicas** suponen un complemento expresivo para liberar la rigidez física y mental simultáneamente.

Muy vinculada a la meditación está la **Respiración Holoscópica**, por ser un tipo de respiración especial para provocar la hiperventilación y realizada desde la presencia contemplativa, es, además un magnífico complemento al trabajo psicoterapéutico. Destaca por su profundidad, capacidad de liberación emocional y efectividad para ayudar en la toma de conciencia de aspectos profundos de la persona.

La perspectiva transgeneracional de las **Constelaciones Familiares**, supone un apoyo fundamental para poder observar con objetividad las dinámicas sistémicas familiares y los vínculos entre los elementos de los sistemas.

La **terapia emocional** basada en el vínculo terapéutico es uno de los pilares más importantes para ayudar a enlazar de forma equilibrada la mente y el cuerpo y facilitar de esta manera el asentamiento de la coherencia de todas las dimensiones del ser humano.

La **reestructuración cognitiva** o revisión del programa mental de creencias, con soportes teóricos como el Análisis Transaccional o la teoría sistémica, es también un pilar básico para la comprensión de uno mismo y así ayudar a poner el intelecto al servicio del cuerpo.

Y como colofón, la práctica y el desarrollo del arte de la **Comunicación Consciente** nos ofrece la oportunidad de descubrir un potencial ilimitado y en constante cambio a través de relaciones humanas, íntimas, sinceras y respetuosas. Éste es un método sorprendentemente eficaz para la práctica del Mindfulness para el corazón, pues al poner la mente al servicio del corazón descubrimos el poder ilimitado del Ser. Entonces vivimos desde la paz profunda, conectados con la sabiduría interior.

En definitiva, la psicología y las terapias de crecimiento personal nos ayudan a comprender el ego o la personalidad. La práctica transpersonal y la meditación, a trascenderlo, y la combinación rigurosa y flexible de ambos enfoques supone un tratamiento integral con un alto potencial de cambio y sanación.

