

¿Qué es la Psicoterapia Transpersonal?

La psicoterapia transpersonal surge en la década 60 en el encuentro de la Psicología con saberes orientales incluyendo el Budismo, el Taoísmo, el Sufismo, y saberes indígenas de las Americas. El contexto de La Contracultura permitió que estas filosofías permearan esferas académicas, políticas, culturales y sociales.



Durante la terapia nos ocupamos en conocer nuestros dolores, enredos, heridas, traumas, creencias, limitantes, vicios, etc.

Cuando hablamos de lo transpersonal, primero debemos referirnos al núcleo de la palabra. Lo Personal, que entenderemos como aquello con lo que nos identificamos, nuestra personalidad, el "yo" que creemos que somos. Lo Trans, alude a que es a través de y más allá de.

A través de nos indica que transitamos nuestra historia. Durante la terapia nos ocupamos en conocer nuestros dolores, enredos, heridas, traumas, creencias, limitantes, vicios, etc., lo que incluye también nuestra herencia ancestral, experiencia intrauterina y primera infancia (lo que conocemos como pre-personal). Los procesamos y los integramos, y buscamos reconocernos en esta historia para potenciar nuestras cualidades y recursos.



Cuando nos referimos a el componente de más allá entendemos que además de ser seres emocionales con capacidad de razonar, con conductas que desvelan nuestro mundo interno y parte de un sistema que afectamos y somos afectados, también somos seres espirituales y trascendentales. Este entendimiento no había sido profundizado hasta este momento en el estudio de la psique en occidente.

Es un proceso de autoconocimiento, transformación y sanación personal que busca el crecimiento a varios niveles: mental, emocional, físico, sistémico, espiritual, ecológico, comunitario, planetario, entre otros y, a medida que nos amistamos con nuestra humanidad, podemos reconocernos como seres eternos y transpersonales.

No quitamos nada, por lo contrario nos untamos de nosotras mismas, cuidamos de lo que haya que cuidar, organizamos nuestra casa del alma con amor y paciencia.



Desde el punto de vista terapéutico es tremendamente valioso pues empezamos a desarrollar nuestra testigo interna y así podemos ver nuestro enredo y, nos damos la oportunidad amistarnos con nosotras mismas y nuestra historia. No quitamos nada, por lo contrario nos untamos de nosotras mismas, cuidamos de lo que haya que cuidar, organizamos nuestra casa del alma con amor y paciencia. También, nos deparamos con nuestro sentido de vida al servicio de algo más grande y empezamos a perder la ilusión de estar separados del resto de la existencia, lo que puede promover relaciones sumamente gratificantes y un impacto positivo en la comunidad a la que pertenecemos.

Lo transpersonal no es una técnica, es un enfoque para entender al ser humano, el mundo y la vida. Aun así durante las sesiones se pueden utilizar estrategias ligadas al arte, la escritura, la meditación, la palabra, el juego de roles, el movimiento, el estudio de sueños entre otros, que nos posibilitan encontrar las conexiones de nuestra existencia.

Empezar un proceso transpersonal requiere compromiso, valentía, gentileza y autocompasión. Cada sesión es una cita contigo misma, una oportunidad para darle la bienvenida a cada aspecto de tu Ser y a cada experiencia de tu vida.

Te acompaño a abrirle espacio a lo difícil y a lo bello, a lo que te avergüenza y lo que te enorgullece, a lo doloroso y a lo que te conecta contigo misma, a tus vulnerabilidades y cualidades, a tu luz y tu sombra. A que te abracés completa, y así puedas reconocerte infinita y trascendente.

"Somos seres erráticos con oportunidades divinas" J.Duque

Psicoterapia Corporal

La psicoterapia corporal o somática es un enfoque terapéutico que reconoce la experiencia humana como un continuo donde la mente, el cuerpo y el espíritu están interconectados; hacen parte de un mismo todo. La invitación principal es a darnos cuenta qué sucede en nuestro cuerpo y cómo lo manifestamos. A través de él comenzamos a reconocernos y es el principal traductor del alma y el espejo de la mente.



Nuestra historia está guardada en nuestro cuerpo. Aunque el ritmo básico de la vida es pulsar libremente entre la contracción y la expansión, nuestras experiencias crean bloqueos que interrumpen este libre flujo. Por eso en nuestros músculos, gestos, postura y estructura se guarda una memoria intemporal de lo vivido.

En terapia ampliamos nuestra consciencia hacia allí: nuestra postura, la tensión en nuestros músculos, nuestra mirada, la forma en que respiramos, nuestros movimientos, la sensación en nuestros órganos internos, entre otras.

Indagamos con curiosidad, nombramos nuestra experiencia y damos tiempo para procesar e integrar lo que surge. Seguimos pistas del cuerpo para volver al pulso que nos conecta con la plenitud, seguridad y equilibrio.

No hay un protocolo específico o actividades predeterminadas. Solo damos espacio al movimiento, la respiración, la danza, la toma de consciencia, el tacto, entre otros y así nos seguimos la huella a través del cuerpo.





Mis estudios en este enfoque vienen desde la Biosíntesis, desarrollado por David Boadella. Esta perspectiva trae tres procesos importantes: Grounding, Centring y Facing. Y es desde allí que muchos de los ejercicios que propongo surgen. ¿Cómo funcionan?

Grounding, nos invita a conectar con nuestra estructura y soporte.

Centring, para indagar nuestra conexión con nosotros mismos.

Facing, donde investigamos nuestra relación con el afuera y los vínculos que tenemos.

Además estoy certificada en TRE (Trauma Releasing Exercises), una práctica corporal que estimula los temblores naturales del cuerpo, ayudando así a liberar la tensión emocional y corporal que acumulamos por estrés o trauma.

"Tan espiritual es mi sangre, como física mi tristeza" Sú Hoyos

Procesos informados en trauma

Parto del supuesto que todos los seres humanos hemos atravesado alguna situación traumática, y entiendo que esto puede que haya dejado un impacto en nuestro cuerpo, en nuestra forma de relacionarnos, en nuestras necesidades y capacidades. Por eso, los espacios individuales y grupales que sostengo y facilito se enfocan en crear un entorno seguro, de conexión, confianza y transparencia.



Sigo el ritmo de la persona que busca mi acompañamiento. Honro y respeto infinitamente la sabiduría de cada persona y entiendo que es ella quien marca el pulsar de su transformación. Me enfoco en la capacidad resiliente que creo todos los seres humanos tenemos y en los recursos que cada una tiene para poder integrar su experiencia.



Reconozco momentos importantes del proceso: toma de consciencia, regulación, procesamiento e integración. Y entiendo lo importante de ir con paciencia, amor y compasión.

También, creo que el cuerpo es una parte clave para poder entender e integrar el trauma y por eso lo incluyo, dándole voz a lo que este tiene para decir. Enseño diferentes ejercicios que ayudan a la regulación del sistema nervioso, que pueden incluir movimiento, sonido y respiración. Además estoy certificada en TRE (trauma realising exercises), una herramienta psicocorporal que pongo a tu servicio.

Por último, entiendo que la interpretación y proceso de integración de una experiencia traumática está influenciada por contextos culturales, históricos y de género, por lo que procuro tener sensibilidad ante esto y dar también un enfoque macro al proceso.

"When it feels disheartening to learn that trauma changes the brain, remember that healing changes the brain too". - Poppy Leigh

