

Entrevista a Virginia Gawel

“Hay que crear el propio camino en medio de la niebla”

Es la representante más importante de la Psicología Transpersonal de Latinoamérica. Docente, poeta, dueña de una sensibilidad social que se traduce en actitudes cotidianas, pequeñas y enormes, hoy integra la *International Transpersonal Association*, en la que es la única hispanoparlante. “Las currículas de las Universidades deben tener una mirada más integral, que abarque el Ser, la esencia humana”, sostiene.

“Lo inconsciente es el intermediario general entre los hombres. En cierto sentido es lo uno, que todo lo abarca, o lo psíquico que es común a todos. Lo inconsciente une, mientras que la conciencia separa.”

--Carl Jung

Es muy fácil darse cuenta de que la Psicología de occidente es patologizante - dice Virginia Gawel, referente número uno de Psicología Transpersonal en Latinoamérica-; si uno pregunta en una clase de cuarto año de la carrera, quiénes han oído hablar durante su formación de felicidad, de amor, de solidaridad, de espiritualidad, no se levanta ni una sola mano. La falta de estos conceptos en la carrera de Psicología es preocupante. Y es una falta que quienes trabajamos desde este paradigma buscamos subsanar”, explica la especialista, quien con más de treinta años de ejercicio profesional se encuentra completamente abocada a la docencia.

El paradigma al que se refiere concibe a cada persona como una porción del Todo, que viene a vivir la experiencia humana; por ende, plena de potencial por conocer y desarrollar. Es un paradigma milenario y bien accesible en el mundo globalizado. “Es una Psicología innovadora, que integra conceptos y prácticas de las antiguas psicologías de oriente con aportes de terapeutas de occidente, más conocimientos específicos de las Neurociencias. Es un puente natural entre Psicología y espiritualidad laica”, como ella misma explica.

-¿Cuáles son las principales diferencias entre la Psicología Transpersonal y la tradicional de occidente?

-La Psicología tradicional de occidente hace foco en el historial de enfermedad, en las desgracias; y es fundamental armar también un **historial de salud**, en el que se tengan en cuenta



X

María Laura
Ferro



DOSSIER: Psicología Transpersonal

Gentileza Jorge Oviedo



Quién es, qué hace

Hija de un obrero metalúrgico y de una mamá campesina que luego fue peluquera en su pueblo, y criada en una granja con sus abuelos polacos, Virginia Gawel hizo un largo camino, autodeterminado y honesto, que le permitió desde 1984 acompañar a miles de personas, y formar a muchísimos profesionales desde una Psicología afectuosa, cercana, en la que terapeuta y paciente aprenden el uno del otro, y crecen juntos. En 1994, fundó el Centro Transpersonal de Buenos Aires, una de las instituciones pioneras en nuestra región, con un fuerte equipo interdisciplinario.

Actualmente se encuentra completamente abocada a la docencia en su centro, en Buenos Aires; en la Universidad Maimónides, -abierto de modo pionero a este paradigma-; a través de un programa de radio; en conferencias que ofrece en distintos lugares del mundo, y también por medio de cursos online que brinda incasablemente, de los que participan personas desde más de veinte países.

Muchas de sus actividades son para toda persona interesada en recibir herramientas de esta Psicología de Oriente y Occidente, y otras son específicamente de postítulo para psicólogos, psiquiatras, counselors, psicopedagogos, en el contexto de un Programa de Formación Continua en Psicología Transpersonal.

“En cuanto a la enseñanza online, el desafío fue, en 2003, tomar yo misma una formación en educación por medios virtuales y a partir de ella desarrollar un método propio para que no se perdiera el clima sensible y de comunicación entre pares afines, esencial para estos temas -cuenta Virginia Gawel-. Así nació *Feel e-learning*, una modalidad de trabajo en la que, lejos de la sensación de frialdad que pueda evocar el aprendizaje online, se fomenta el transitar la propia sensibilidad de manera bien práctica: aprender desde la propia hondura, y no desde la cabeza. Doy un curso sobre sueños, por ejemplo, en el que pasamos ocho semanas trabajando con sueños de los alumnos, estudiando cómo funciona el inconsciente desde este paradigma”, dice la especialista.

los dones, los talentos. Por ejemplo, la persona hace trabajo voluntario, pinta, escribe fabulosamente, uno de sus abuelos era músico y le dejó maravillas... y sin embargo el terapeuta quizás desconoce estos tesoros por centrarse solamente en la patología. Considero que el terapeuta debe tener muy buena formación en psicopatología, sin duda. Pero que centrar la carrera sólo en eso nos vuelve pobres a la hora de tener que acompañar a un consultante en su proceso. Creo que **la Psicología ha enseñado a tenerle miedo al inconsciente así como algunas religiones han enseñado a tenerle miedo a un Dios castigador**. En Psicología Transpersonal hay cursos sobre buen morir, sobre compasión, y cada año se llenan porque **mucha gente está cansada de la psicoterapia que va de intelecto a intelecto, que es eternísima, y con frecuencia plétórica de interpretaciones que no generan el cambio esperado**. Necesitamos una Psicología que tienda un puente con la espiritualidad. Una espiritualidad apta para ateos, por supuesto. ¡Benditos sean los ateos que quieren la comunión con el otro! No es raro que sean mucho más auténticos que quienes sólo cumplen ritos.

-¿Qué encuentra concretamente la persona que se acerca a la Psicología Transpersonal?

-Herramientas que tomaron los psicólogos del Taoísmo, del Budismo, del Vedanta... Detrás de cada una de esas tradiciones hay prácticas laicas, y hoy los efectos de esas prácticas fueron constatados por las Neurociencias. Hay prácticas que usaban, por ejemplo, los monjes tibetanos hace más de mil años para regular las emociones que son aplicables a la vida de hoy por cualquier persona que las necesite. Los estados emocionales son siempre los mismos; el enojo, la ira, el dolor, el miedo, los vivía igual un budista hace dos mil años que un argentino de hoy. Los tibetanos tienen herramientas para acompañar en el buen morir, mientras que en occidente de eso recién hace algunas décadas se empieza a hablar e implementar. Hay prácticas que llevan a conectarse directamente con nuestro Sí Mismo (como diría Jung), nuestra porción del Todo, nuestra esencia. Todas las prácticas que se toman de estas fuentes de sabiduría tienen como principio conectarse con la propia hondura y a partir de ahí desenvolver el verdadero sentido que venimos a vivir, que queda obstruido por los condicionamientos. Si no, nacemos originales y morimos copias, como dice Jung. La otra posibilidad es ser copia por un tiempo y luego, casi siempre a mitad de vida, recuperar la riendas de quienes éramos originariamente. En el Budismo Zen a esa hondura se le llama Autnaturaleza Inobstruida o también “lo Nonato”: aquello que no nace, -pues **solo el cuerpo nace**-, y por ende no puede morir. En cualquier cultura se obstruye la propia naturaleza; hay que trabajar para recuperar la identidad real, el trabajo va a ser regresar a ese Ser.

-¿Todos los psicólogos transpersonales ofrecen las mismas herramientas?

-Cada uno de los que hacemos Psicología Transpersonal vamos por distintos caminos, pero la base común es afinar la atención, hacia la Atención Plena; inclusive un terapeuta puede enseñarle al paciente a autoobservarse; entrenarse en el arte de la autoobservación, desde mi perspectiva, es

lo principal. Cuando se trata de una psicoterapia, quizás el paciente viene a conversar, y relata 'cada domingo viene mi cuñada y me pudre cómo se viste cómo habla... ella es así'. O sea, trae la anécdota; en una terapia tradicional pueden transcurrir 8 años de anécdotas. La Psicoterapia Transpersonal le enseña a la persona a autoobservarse. Ante el relato 'vino mi cuñada', le propone suspender el juicio, y acercarse de otra manera a eso que le sucede con esa persona. Y a la semana siguiente la persona cuenta 'me acerqué, y empecé a sacarle temas como me dijiste, y nos divertimos recordando a qué jugábamos de chicas...'. **El psicólogo se vuelve pedagogo**, le enseña al paciente a mirar de otra manera. La terapia, entonces, se vuelve una experiencia de toda la semana porque el paciente va a trabajar con sus sueños, con las emociones, con sus distintos automatismos y con el despliegue de nuevas facetas de su identidad. Hay prácticas particulares para diversas situaciones, por ejemplo, si alguien es irritable; muchas personas, más allá de eventualmente estar haciendo terapia, se ayudan con cursos sobre estas prácticas para cambiar su manera de ser emocionalmente. A veces las personas tienen talentos escondidos; tienen talento y no brillan, se achican. El terapeuta entonces se va a centrar en ayudar a desplegar eso; yo he ido a ver a pacientes a debutar en el Teatro Colón, o asistí a sus graduaciones. Siempre se trata de volver a tomar contacto con la porción del Todo que cada uno de nosotros encarnamos (tarea que también el terapeuta estará haciendo, si es congruente). Hacer contacto con eso que uno intuye, con la propia esencia. Y eso se traduce en un modo de actuar en el mundo.



Un sentido más grande. O la nada

"A mí la Psicología Transpersonal me enamoró ya cuando yo era chica", confiesa Virginia Gawel.

-¿Qué fue lo que conociste para enamorarte?

-Meditación, alguna información (hasta la que daba sobre Taoísmo el Maestro Po en la serie Wang Chan Kein, lecciones que yo anotaba en un cuadernito); no había internet, estábamos en dictadura militar... yo estudiaba Psicología y no me sentía conforme con los contenidos de la carrera. Tenía la intuición de que Jung la tenía clara, por ejemplo, así que, por mi cuenta, me fui formando en Psicología Junguiana, en Hipnosis Clínica, en Ensueño Dirigido, en la Logoterapia de Victor Frankl...

Un mundo mejor

"En este momento se está produciendo un movimiento mundial, académico y no académico, muy próspero en iniciativas para la convergencia entre ciencia y espiritualidad. Por ejemplo en la Universidad de Madison-Wisconsin se está estudiando el efecto de la meditación y el altruismo en el cerebro", relata Virginia Gawel. Allí, el Dr. Richard Davidson, profesor de Psicología y Psiquiatría, se dedica a la investigación de una mente sana. En sus investigaciones ha comprobado que el ser humano tiende a la bondad. En el *Mind and Life Institute*, fundado por el chileno Francisco Varela, se hizo hace dos meses la trigésimo tercera conferencia donde

se reúnen científicos de distinta áreas con su Santidad el Dalai Lama, y otros lamas, para dar cuenta de los estudios de cerebros de gente que ha meditado toda la vida. Un caso muy conocido es el del monje budista Mathieu Ricard, que se hizo famoso como el hombre más feliz del mundo, quien vendrá a Argentina en septiembre, al Congreso "Educando a Nuestro Futuro", en el cual también habrá otros estudiosos destacados en esta área. Como es hijo de científicos y él mismo es Biólogo Molecular, centró su trabajo en lograr evidencia acerca de cómo la meditación modifica el cerebro. Hay un conjunto de prácticas que generan un cerebro con emociones sanas, vital, longevo. Esto es lo que desde hace milenios Oriente sabe, y hoy en Occidente lo avalan las Neurociencias. Gracias a eso se está difundiendo el valor de estas prácticas y de otras afines. Hay organizaciones y redes de muchos países trabajando para dar a conocer esta integración entre ciencia y espiritualidad. En Argentina existe, por ejemplo, la Red Global NetSpirit (de la cual Virginia Gawel forma parte también). Las investigaciones en estas transdisciplinas se publican en *Journals* de distintos países del mundo. En habla hispana existe el *Journal of Transpersonal Research* (cuyo Consejo Editorial cuenta con expertos de todo el mundo... entre ellos Virginia Gawel, desde hace muchos años).



DOSSIER: Psicología Transpersonal

Iba también encontrando, como un paleontólogo, las piezas del inconsciente colectivo. Analizando, observando. Nunca me involucré con experiencias con sustancias, como la ayahuasca, por ejemplo; siempre lo consideré peligroso (lo cual confirmé al ver pacientes que venían a consulta con secuela de “viajes” con plantas o con otras sustancias). También siento que no es lo que se condice con la ética que elijo: así como el dinero se gana trabajando, creo que la experiencia interna también. Jung decía, en su época “si alguna vez supiera que el trabajo sobre mí mismo no puede avanzar más, entonces consumiría mezcalina, pero si no, no”. También creo que todo está en esta vida, que no hace falta buscar en vidas pasadas. Como en realidad dicen los mismos budistas, la vida presente tiene todo lo que se nos presenta como aquello donde está el secreto a descubrir (incluidas las raíces de nuestros eventuales síntomas. De hecho, considero altamente importante comprometerse profundamente con esta vida, con nuestro lugar, con nuestra época. Mirá, en este momento tengo grupos de Whatsapp con Psicólogos Sin Fronteras, profesionales que están trabajando en Guatemala, México, Venezuela, así como personas comprometidas en la defensa de

La humildad de los grandes

Por VG

La historia más sencilla es la de Juan Salvador Gaviota, la gaviota que quiere volar por volar. Es un loco, lo expulsan de la bandada, sus propios padres le dan la espalda, y tiene que pasar la prueba solo. Se lo ve en la montaña, en el mar, en el desierto, en la nieve, hasta que encuentra otros que son como él. Es una gran prueba para su ego. Y luego, vuelve a la bandada. Cuando leí esa historia, a los 13 años, me emocionó mucho el final, en el que Richard Bach dice: “Más que gustarle, amó aquello que vio. Su carrera hacia el aprendizaje había empezado”. Ese final te revela que quien ocupa el lugar de guía tiene que trabajar mucho con su ego. El paciente, el alumno, es menos ignorante que uno en muchas cosas. Eso nos salva de cualquier arrogancia.

todo tipo de causa noble. **La Psicología Transpersonal ayuda a resignificar cualquier catástrofe, tanto colectiva como personal. Después de un terremoto, de la erupción devastadora de un volcán, ¿qué queda? Lo que queda es organizar una vida a partir de un Sentido más grande. O bien queda la nada. Las prácticas de la Psicología Transpersonal permiten recuperar ese Sentido.** Todos tenemos los genes de la desgracia, pero la Epigenética (que es otra de las ciencias de referencia en el actual paradigma Transpersonal) nos señala que cada uno puede modular sus genes desde las prácticas adecuadas. Un buen terapeuta desde este enfoque, lo sepa o no, está ayudando a su paciente a actualizar sus mejores genes, a “recablear” su cerebro (como hoy dicen los neurocientíficos).

-¿Se puede fomentar la genética de la salud desde la infancia?

-Por supuesto. Actualmente en muchos lugares del mundo (también en Argentina) hay distintos protocolos de meditación para docentes, padres y niños. Desde de la Universidad de Wisconsin estamos difundiendo un protocolo de meditación para niños llamado Kindfulness; no sólo es el antídoto del bullying, sino una extraordinaria herramienta para que la criatura aprenda a modular sus propias emociones, y a valorarse mucho más profundamente que desde una superficial “autoestima”. Ese protocolo se está aplicando en distintas partes del mundo y en Argentina se va a entrenar también a cuidadores de niños huérfanos. Mi madre es huérfana. Por alguna razón, a los 30 años me di cuenta de que todas mis amigas eran huérfanas. Y después fui comprendiendo el porqué, de manera intuitiva. Yo, que sentía no poder encajar en el mundo, fui buscando a lo largo de toda mi carrera el trabajar con personas que, justamente, por su singularidad tampoco encajan en el mundo; personas que padecen lo que he llamado ‘Complejo de Inadecuación Esencial’ –algo que ha sido un hallazgo cuya investigación me tomó toda mi vida, y acerca de lo cual doy cursos, además de estar escribiendo un libro-. Refiere a personas que, manteniendo vivo su contacto con la propia esencia, por desconocimiento de lo que eso significa lo viven como una carga, como un estigma. Por efecto de la vida en el común de las personas la esencia queda tapada, embalsamada en los condicionamientos. Lo metaforizaría así: la mamá de un bombero de Guatemala me contaba que los rescatistas de la erupción del volcán no encontraron cuerpos calcinados, sino estatuas en posición de vida, como en las ruinas de la antigua Pompeya: una mamá con su bebe en brazos, un hombre “congelado” huyendo con su perro... Estatuas. Así como la lava envuelve y asfixia toda vida, así es la imagen de los condicionamientos en los seres humanos: muchos quedan tan formateados por el medio que son como estatuas de sí mismos. Las personas con el Complejo de Inadecuación Esencial están, por supuesto, condicionadas por el mundo, pero no han quedado totalmente desconectadas de su esencia, y sufren. La Psicología tradicional a menudo las clasifica como patológicas, pero son personas que están en contacto con su maravilla. Yo las llamo *reminiscentes*: aún tienen el aroma de su esencia. Pero la Psicología tradicional no advierte que la persona no encaja justamente **por estar sana y tener que adaptarse a una sociedad enferma.** Como a mí me pasaba esto, encontré en la Psicología Transpersonal respuestas.



Una casa de dos pisos

Por VG

Todos somos como una casa de dos pisos. La planta baja representaría lo personal, la planta alta simbolizaría lo transpersonal. Una persona que hace su trabajo sobre sí misma se da cuenta de que tiene una planta alta, que hay una escalera, que quizás su escalera esté tapiada, y que el piso de arriba está lleno de cachivaches. Cuando uno trabaja sobre sí va sabiendo cómo subir por esa escalera a la planta alta, la mantiene limpia, desocupa la planta alta y va a ella muy a menudo. (Como decía el poeta persa Rumi: “¿Te visitas a ti mismo con regularidad?”)

Imaginemos ahora esa la planta alta hermosa, despejada, vidriada. Desde allí arriba se puede ver la montaña, el paisaje más lejano, también la calle, el propio patio, todo lo que está desordenado ahí afuera, la gente que sufre... **hay una visión global**. Pero uno no se puede quedar allí mirando solamente, porque vive abajo; y



Todos tenemos los genes de la desgracia, pero la Epigenética (que es otra de las ciencias de referencia en el actual paradigma Transpersonal) nos señala que cada uno puede modular sus genes desde las prácticas adecuadas. Un buen terapeuta desde este enfoque, lo sepa o no, está ayudando a su paciente a actualizar sus mejores genes, a “recablear” su cerebro (como hoy dicen los neurocientíficos).

Pues a veces en la costra de condicionamientos que nos separa del Sí Mismo hay una rajadura. Hay un poema de Jorge Luis Borges dedicado al I Ching, que dice “el camino es fatal como la flecha, pero en las grietas está Dios, que acecha”. Entonces la persona tiene una vida prolija, un título universitario, una familia, una carrera, pero ocurre una catástrofe personal que parte la burbuja

es necesario bajar, salir, hacer las compras... **interactuar con el mundo y resolver la propia vida**.

Hace falta tener la planta baja limpia, y como sé que tengo la planta alta, cuando tengo resueltas las cosas de abajo, me voy para arriba, a ver el cielo estrellado, y las montañas, y esto le da otro sentido al pasado, al hoy, a lo que tengo que hacer. Claro que arriba no me puedo quedar, porque si nos descuidamos se nos llena la planta baja de cucarachas!

Son muy pocos los que se quedan arriba, por ejemplo meditando 5 años en los Himalayas. En general se desconectan del mundo, no desarrollan habilidades sociales. Pero para la mayoría de nosotros lo saludable es subir y bajar. (¡Y también lo necesario para nuestra época! Volvemos parte de los engranajes que cambian a este mundo que está tan difícil, inequitativo, confuso.)

El terapeuta transpersonal lo que hace es recordarle al paciente que tiene una casa muy valiosa, y acompañarlo a habitarla tanto en su planta baja como en la planta alta. Descubrir juntos la escalera, y mantenerla despejada. Y no es raro que de pronto esa persona se acerque a colaborar en una buena causa, despliegue lo mejor de su identidad... Abra una ventana donde antes había una pared. A veces se está muriendo un ser querido o cualquier otra situación de emergencia, y entonces hay que trabajar con más velocidad: **abrir la grieta para llegar a la escalera**.

Con la Psicología Transpersonal las personas aprenden a subir la escalera: a llegar al Inconsciente (pues en este modelo el Inconsciente tiene inteligencia propia, una enorme cantidad de recursos con los que podemos aprender a contar). Las prácticas son siembras, que quedan en el paciente, para que recurra a ellas cuando lo necesite.

y en la estatua de lava se abre una grieta por donde se asoma lo luminoso. Y entonces la persona se da cuenta: “Esta incomodidad que yo sentía era porque no estaba siendo yo”. A los treinta y a los cincuenta años está la posibilidad de que la persona se sacuda la lava. “¡Ah, esto era yo!” Y ahí aparece una alegría muy honda, muy singular: una verdadera transmutación de la propia identidad... Eso ilustra el cuento de la Bella Durmiente. Nosotros, cada uno de nosotros somos el príncipe, el castillo, la princesa. Nada está afuera. Cada uno tiene que encontrar su camino para despertar. La Matrix está, pero podemos no tomar la pastilla que nos haga vivir sobreadaptados a ella.

Por último, siendo éstos mis puntos de partida, y disconforme con lo que la Psicología me había enseñado, procuré ir haciendo mi propia pequeña, modesta revolución, armando un modelo del Inconsciente que integra Oriente y Occidente, así como la mirada Transgeneracional; a partir de ello diseñé mi propio modo de trabajo, -que es parte de lo que enseño-, al cual llamé TADIs: Técnicas de Acceso Directo al Inconsciente. Cada uno de quienes vamos trabajando con compromiso en este paradigma vamos encontrando nuestra propia amalgama de lo que aprendimos y de lo que investigamos.

DOSSIER: Psicología Transpersonal

TADIs: Técnicas de Acceso Directo al Inconsciente

“El contacto no-interpretativo con el Inconsciente implica resolver, gracias a su ayuda, lo más doloroso de nuestra historia, así como ampliar nuestra identidad, dándole cada vez mayor espacio a la manifestación de nuestra real Esencia –asegura Gawel-. Por eso me resultó necesario generar otro modelo de trabajo con el mundo interno, que no fuera sólo a través de la palabra, de la interpretación, de mirarlo como ‘el nido de todos los síntomas’. Desde allí fui construyendo durante muchos

años esa metodología de trabajo que llamé TADIs (Técnicas de Acceso Directo al Inconsciente). “Directo” porque, inclusive, el terapeuta aprende a activar las zonas del cerebro no-rationales y trans-rationales. Y cuando eso sucede, el Sí Mismo, -nuestro verdadero núcleo-, colabora con el proceso terapéutico desde sus propios saberes. Si uno es una porción del Todo, ¿cómo no habría de tener recursos que no son aprendidos, sino que trae consigo?”, plantea la especialista.

Importante: Es un estudio de posgrado

Por VG

Sé que a muchas personas que buscan en lo profundo no va a gustarles lo que digo, pero lo digo por el bien de ellas y el de quienes reconocen su necesidad de un buen terapeuta: aunque la formación académica en Psicología es deficiente, resulta indispensable, pues sí son necesarios los conocimientos clínicos esenciales, inclusive los de Psicopatología, Farmacología, Endocrinología, etc. Es decir: considero que hay una producción indiscriminada de diplomados que supuestamente habilitan para atender pacientes en asuntos muy delicados (familia, ancestros, traumas, enfermedades psicosomáticas), sin título previo, y eso es peligroso. Deberían ser estudios de posgrado. De hecho, la especialización en Transpersonal lo es. Siempre digo que si me duele una muela me encantaría un odontólogo con una mirada holística, ipero no me alcanzaría con alguien intuitivo que haya hecho una formación de algunos meses o fines de semana en sacar muelas! Lo prefiero con un título habilitado ministerialmente. En ese sentido, siempre advierto a quien quiere estudiar Psicología o Counseling (profesión que respeto mucho): es un Ministerio el que debe respaldar ese estudio como carrera. Ni hay supuestos “Colegios de profesionales” que puedan brindar carrera de Transpersonal ni mucho menos matrícula (potestad que sólo tiene el Estado); tampoco una suma de cursos sustituye a esa formación académica de base. Tener un paciente enfrente es muy, muy delicado. Y quien no tenga la habilitación correspondiente y la formación apropiada puede hacer mucho daño, generar confusión, y aún consecuencias peores.

Otra confusión muy común es creer que el hecho de hacer algún curso sobre temas vinculados a lo intangible habilita para orientar a otras personas; muchas veces esas enseñanzas llevan el nombre de “transpersonal”, pero lo Transpersonal nada tiene que ver con canalizar ángeles, ver cuál vela se enciende para tener abundancia o leer las supuestas vidas pasadas de quien consulta. Lo Transpersonal tiene una fuerte raigambre en tareas terapéuticas muy sensatas que nunca excluyen la vida personal, y que no confunden al paciente estimulándolo hacia lo inconstable, hacia el pensamiento mágico.



El neurocientífico Richard Davidson estudia los efectos de la meditación en el cerebro.

Brother David Steindl-Rast, monje benedictino y psicólogo Transpersonal.



Ciudadana de su tiempo

“Desde 2014 estoy formando parte de la *International Transpersonal Association*, en representación de la América hispanoparlante. Mi trabajo es difundir cómo es el pensamiento sudamericano en este área, la espiritualidad y psicología de México para abajo, y acercar a los profesionales de aquí la información sobre publicaciones y congresos; hacer una interface de ida y vuelta, con mucho esfuerzo, porque necesité que se me volviera lengua familiar el idioma inglés –narra Virginia, con la sencillez que la caracteriza-. Alguien que ha sido y es muy importante en mi camino es el monje benedictino (pero interreligioso), así como Psicólogo pionero de lo Transpersonal, Brother David Steindl-Rast; creo que es la persona más luminosa que conocí en mi vida; su lugar de residencia es un monasterio en Austria, pero desde hace algunos años viene seguido a nuestro país (ahora su edad es de 92). En torno de su pensamiento hemos generado la Fundación Vivir Agradecidos, que está organizando un Congreso sobre Educación, para el próximo septiembre, en Buenos Aires, des-

¡Sumate a las franquicias!



GRANDIET



Un negocio sano, rentable y natural



- Productos exclusivos.
- Equipo profesional.
- Baja inversión y fácil operación.
- Capacitación continua.
- Más de 180 puntos de venta.
- Dirección médica.

DOSSIER: Psicología Transpersonal

Su faceta artística

Virginia Gawel no sólo escribe poemas, sino que también varias veces al año ofrece recitales de música, poesía y saberes sensibles, acompañada por el músico multiinstrumentista Mario Tierno. (Suelen darse en "Café Vinilo", un espacio muy especial de Palermo Viejo.) En ellos canta, cuenta algunas historias y convida conceptos muy valiosos desde esta Psicología, mas desde un clima de belleza, de arte. Uno de los poemas que más usualmente el público le pide es éste:

LOS QUE EXISTEN

*Los que marchan a cara descubierta
para entregarse, libres de prejuicios;
los que obtienen por franco beneficio
rostros vibrantes y puertas abiertas;
los que siguen impulsos compasivos,
brindando lo que son, -ni más ni menos-;
los que, sabiendo ser malos, viven buenos;
los que, pudiendo estar muertos, viven vivos;
éso, cuya estrategia es la inocencia;
éso, cuya venganza es perdonando;
los que eligen tener todo, regalando;
los que prefieren el riesgo a la indolencia;
los que tratan de verse, honestamente,
pariéndose a sí mismos cada día;
los que alientan presuntas utopías
y las realizan, apasionadamente.
Aquéllos que se juegan por entero,
derramándole al mundo gota a gota
un poco de su esencia; los que brotan
sin protegerse en su propio invernadero.
Ésos son de verdad. Ésos perduran
más allá de sus nombres y apellidos.
Ésos saben amar y, renacidos,
expanden hacia el Cielo su estatura.
Dan la vida por vivir, y lo consiguen.
Hacen latir, latiendo intensamente.
Sin importarles el juicio de la gente,
son... para Ser. Y un Ángel los persigue...*



de esta mirada psicoespiritual. Hace un par de meses tuve el honor de generar una reunión con Brother David, Beto Rizzo (Presidente de la Fundación), Christian Plebst (psiquiatra del equipo) y yo misma desde Argentina, y desde Dubai la Neurocientífica española Koncha Pinós-Pey y el destacado Neurocientífico Richard Davidson, -quien desde la Universidad de Madison, Wisconsin, estudia desde hace décadas los efectos de la meditación, el altruismo y la compasión en el cerebro-. Ellos son los que han desarrollado el programa de Kindfulness y sentaron las bases de lo que se conoce como Neurociencias Contemplativas. Tendré la fortuna de seguir formándome con ellos y un equipo multidisciplinario del *Nalanda Institute*, colaborando como becada en el desarrollo del Programa para Sudamérica.

-¿Cuál es tu visión con respecto a lo que está pasando en nuestra sociedad hoy? ¿Qué pensás de la violencia de género, y del debate por la despenalización del aborto, por ejemplo?

-A pesar de los pesares, soy optimista, -cosa que tardé muchos años en llegar a ser-. Yo veo lo siguiente: estamos en una erupción en donde sale a la vista todo lo que siempre estuvo oculto, con una brutalidad atroz. La obscenidad de la corrupción, el abuso infantil, el maltrato a los animales y al planeta, la violencia de género. Lo que siempre existió pero "en voz baja". Por ejemplo, en nuestro país hasta 1921 si yo era mujer y trabajaba tenía que llevar una autorización de mi marido para poder ser contratada, y todavía no podía votar. El concepto 'niño' surge en los años 60. Hoy hay padres que sacan a los chicos de la escuela y los educan en casa. Aparecen entonces nuevas preguntas. ¿Qué derechos tiene un paciente moribundo y cómo se lo acompaña? ¿Qué derechos tienen los animales no-humanos? ¿Qué es hoy 'tercera edad', cuando tantos mayores reinician estudios, viajes, proyectos, en esa etapa (de hecho, tenemos muchos alumnos online de más de 70 u 80 años!)? ¿Y la cuarta edad? ¿Una pareja es **solamente** con alguien del otro género? ¿Qué es una alimentación **realmente** sana (y no la que indicaban los nutricionistas hasta ahora? Te cuento algo: hace poco asistí a dar un taller en un Congreso sobre enfermedades reumáticas en el cual exponían en la palestra no sólo los profesionales, sino también lo que hoy se llaman "pacientes expertos", que desde su propio padecimiento van encontrando sus propios aportes (por ejemplo, qué y cómo realizan cambios en la alimentación para mejorar su calidad de vida, como sucede hoy con las dietas sin gluten en la fibromialgia y otras enfermedades). ¿Qué evidencia esto? Que hay una apertura, porque ya no se puede seguir respondiendo con los modelos de antes. Todo se está transformando y es necesario abrirse a ese cambio, actuar diferente. Está faltando educación para el manejo emocional de la agresividad en el varón. Porque así como hay varones psicópatas enfermos, hay varones que no lo son, pero que tienen expresiones violentas porque las aprendieron, y no saben qué hacer con eso que aprendieron. La educación tiene que ser parte del cambio. **Tiene que haber dispositivos de gobierno, hay que darle herramientas al que quiere dejar de ser violento. Tiene que ser online. Tiene que ser en grupo. Tiene que ser gratuito. Es urgente.**



En cuanto a la Ley por un aborto no punible, necesitamos ampliar la mirada hacia lo que sería **realmente cuidar la vida**. Pero nos falta información para poder evaluar el aspecto ético y actuar con urgencia. Por ejemplo, muy poco se ha hablado acerca de que la mayoría de las mujeres que mueren por aborto no son las adolescentes, sino mujeres de entre 21 y 31 años que ya tienen entre dos y cinco hijos que, por supuesto, quedarán huérfanos y sin que otros adultos los puedan cuidar. De hecho, las estadísticas muestran que si llegan a crecer hasta son más pequeños que otros niños de su edad, y que muchos no llegan a vivir más de cinco años por falta de cuidados esenciales, por pobreza, y por un país que tiene un sistema de adopciones retrógrado, con leyes estancadas e impiadosas, habiendo papás y mamás anhelantes por adoptar. ¿Hay orfanatos estatales? No. ¿Quién defiende a esos niños, los huérfanos del aborto clandestino?

Creo en el cambio a través de la educación. Yo no soy budista, no pertenezco a ninguna religión, ni a ningún partido político, para tener plena libertad de pensamiento y de acción, pero en los países budistas (como Bután) tienen una educación ética basada en medir las consecuencias de los actos. El mundo así como está va hacia algo espantoso, y sí, para un pueblo de La Rioja al que le han contaminado su arroyo y sus niños se mueren de cáncer, el apocalipsis ya está aconteciendo. Cualquier persona informada sabe que debemos generar leyes que frenen, por ejemplo, el uso de agrotóxicos que tenemos en el plato, en el agua y en el aire. No se hace, no. Pero ahora todo se sabe; la globalización nos está haciendo tomar conciencia de la brutalidad, de la pedofilia; se ven testimonios de varones que cuentan 'yo fui abusado'. **El hecho de ser testigos de todo lo que ocurre nos ayuda a ser conscientes, a registrar al otro, a ver su dolor, a ser compasivos, a dejar de lado los prejuicios. Estamos yendo hacia otro modelo de ética en el que el amor sincero y el altruismo sean fomentados.**

Otra cosa que ha ido cambiando es el derecho a la verdad familiar respecto de la propia identidad: que todo niño tenga derecho a saber acerca de su origen; hoy no decirle a un niño que es adoptado es inconcebible, y también ya se ha descubierto que los secretos familiares son las raíces de muchos dolores personales. En este sentido ya hemos dado un salto

Está faltando educación para el manejo emocional de la agresividad en el varón. Porque así como hay varones psicópatas enfermos, hay varones que no lo son, pero que tienen expresiones violentas porque las aprendieron, y no saben qué hacer con eso que aprendieron. La educación tiene que ser parte del cambio.

de conciencia enorme. Es un proceso anaeróbico: si abriste la tapita, se pudrió todo. Ya nada está escondido. Todo está a la vista, ¡y hay un olor! Lo que pasa es que resulta difícil ser la generación que está viviendo y generando estos cambios tan rápidos, tan radicales.

Son tiempos que requieren de mucha sobriedad; por eso resultan indispensables estas prácticas que nos permiten fortalecernos, conservarnos en nuestro eje, y en contacto con pares afines, que bregan por esa evolución. **Hay que estar muy sobrio para no comprar ideologías que nos hipnoticen.** Es como conducir en la niebla: el que dice "yo no veo nada, mejor me quedo acá parado"... es un peligro para él y para los demás; quien se detiene en el modelo de pensamiento, quien se queda en el paradigma viejo que indica cómo debe ser una familia, cómo debe ser una pareja, cómo se debe vivir de acuerdo a lo que ya no nos sirve como sociedad... se lo lleva puesto un camión. **Hay que meterse, hay que involucrarse, hay que llorar sangre si hace falta, y reír con todos en medio de todos; hay que comprometerse con el cambio de lo que duele y hacerse un hueso en el corazón y atreverse a crear el propio camino en medio de la niebla. El activismo por las causas nobles hace que la persona se encuentre con sus pares.** Yo me siento muy honrada de transitar este momento de la humanidad. ●

Gentileza Jorge Oviedo

