

MANUEL ALMENDRO

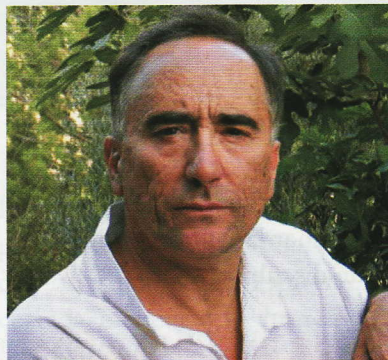
“Descubre quién eres y hacia dónde vas”

Acepta los momentos de crisis sin evadirte. El “caos” te indica aquello que debes cambiar, para evolucionar como persona y desarrollar todas tus potencialidades

La ciencia deberá cuestionarse cuál es el papel del sufrimiento —esto es, el caos— en el orden de la naturaleza y de la vida humana, y qué es lo que hay que hacer con él: si anularlo, transformarlo o reprimirlo. Ésta es la tesis de fondo del libro *La psicología del caos* (Ediciones La llave). Su autor, el Doctor Manuel Almendro, ofrece pistas y vías de conocimiento encauzadas por un movimiento en auge: la psicología transpersonal, cuyo objetivo fundamental es la ampliación de la consciencia, para comprender el sentido de la vida, quiénes somos y hacia dónde vamos.

Psicología: ¿En qué consiste la psicología transpersonal?

M. A: Representa una evolución lógica en el camino emprendido por la psicología occidental. Digamos que la complejidad del ser humano es de tal envergadura que la psicología no podía



El autor

Manuel Almendro es uno de los principales promotores de la psicología transpersonal en España. Doctor en Psicología, dirige Oxígeme, un centro para la Psicología de la Consciencia (www.oxigeme.com). Ha trabajado durante 30 años en Psicoanálisis, Bioenergética y Terapia Gestalt; posee un hondo conocimiento del Zen, y ha trabajado con Stanislav Grof. Es presidente fundador de la Asociación Transpersonal Española (ATRE).

quedarse sólo en una visión mecánica aplicada a la conducta (modelo cognitivo-conductual), al análisis de problemas históricos familiares (psicoanálisis), o a la relación con los demás (humanismo); había que dar el salto al “sentido espiritual”, a la “interiorización cósmica” presente ya en las grandes tradiciones. La psicología transpersonal representa una integración de todos estos caminos a fin de desarrollar las más altas potencialidades de la dimensión del Ser.

¿Qué beneficios nos aporta?

Primero, la persona ha de sentir que en su vida la clave está en saber quién es y hacia dónde quiere ir; encontrar el sentido en una búsqueda que no se ancla y blindan en poder, éxito y dinero; en fin, lo que nos vende en su mayor parte la televisión. Por lo tanto, el aporte está en ayudar a verse; en hallar la paz interior o, a veces, la guerra, pero saberse en el camino.



**Felicidad es sentir que
estás en el camino
que tú has elegido.**

¿Existen diferentes niveles de consciencia?

En mi opinión, es fácilmente comprobable que hay diferentes niveles de consciencia, incluso entre los diferentes reinos de la naturaleza. La psicología transpersonal pretende ayudar en el camino hacia la consciencia, avanzando mediante el desarrollo de las más altas potencialidades de cada persona.

¿Qué métodos nos propone para elevar nuestra consciencia?

Hay muchos métodos. Lo importante es —si se quiere— encontrar un buen profesional

que esté en los dos lados: la formación clásica y la formación transpersonal. Esto todavía es muy difícil, aunque uno lo puede ir encontrando en el centro de yoga de la esquina. El beneficio siempre es paz y saber que se está en el camino. Nosotros trabajamos con el método Oxígeme desde hace un par de décadas. Proporciona al paciente una investigación de su interior, perforar su sombra y ser capaz de alcanzar nuevos niveles de consciencia. En resumen, hay que acceder a la escucha interior, limpiar la herida familiar —soltar amarras— y degustar

dimensiones de la propia consciencia. Un ser humano es una memoria; hay que limpiar la memoria opaca, hay que llegar a la transparencia, última capa de la cebolla.

¿Las psiques de la humanidad están interrelacionadas en una especie de juego cósmico en el que cada jugada sucede por algo y todo tiene sentido?

Las psiques y las consciencias pueden estar relacionadas, como las notas de una partitura que, en sincronización, responden a un tipo de vibración. Todo tiene un sentido, y el

Hazte más consciente de tu vida

■ Para ello, es vital hallar la paz interior o, a veces, la guerra; pero saberse en el camino.

■ Hay que acceder a la escucha interior, comprenderse, perdonarse y limpiar la herida familiar (soltar amarras).

■ Cuando aparezca el sufrimiento, no lo rechaces evadiéndote ni te apegues a él.

■ El sufrimiento nos enseña a admitir la incertidumbre y la

fragilidad humana.

■ Es necesaria una vía de limpieza personal para adecuarla a la escucha, al silencio meditativo.

■ Todo tiene un sentido en la vida, y el azar no tiene cabida. Las cosas suceden por algo.

■ El sufrimiento nos remite a una gran pregunta. Si la gran pregunta se establece, la vida es ya una cascada de respuestas.

azar no tiene cabida. Como dijo Einstein: “Dios no juega a los dados con el universo”. De todos modos, hay que tener cuidado en no rizar demasiado el rizo. A veces prestamos excesiva atención a las “señales del universo”, y perdemos el zapato.

Si formamos parte de la psique del cosmos, ¿cómo podemos utilizar este conocimiento a favor de nuestro crecimiento personal?

Primero es “conócete a ti mismo y conocerás el universo” (Sócrates). Es decir, la autoescucha es la clave. A partir de ahí, dice el maestro zen: “¿Has comido? Pues limpia tu plato”. Es necesaria una vía de limpieza personal para adecuarla a la escucha; me refiero al silencio meditativo. Si se accede a ciertos estados de consciencia pero no se ha hecho un proceso terapéutico, la sombra del ego puede fortalecerse y creerse dueña y señora de la verdad.

Usted afirma que cada día hay más casos de “crisis emergente” como consecuencia de nuestra desconexión con la consciencia.

La “crisis emergente” tiene que ver con una mutación súbita, inesperada, indomable, caótica, que produce una ruptura en la continuidad de la existencia de la persona. Existe, pues, en ese momento crítico, una inadecuación entre la persona y su forma de vida; entre la persona y su entorno. En ese momento, la persona posiblemente piensa de una manera, siente de otra y actúa de otra. Cuando esa inadecuación llega a un límite, a un punto crítico, entonces

se produce la “crisis emergente”. La ruptura se ha ejercido con toda la carga de transformación que ello conlleva. Superarla significa aceptarla y trabajar su enorme poder de transformación.

¿Cómo podemos aprovechar las crisis para crecer?

Primero limpiarse y después iluminarse. Al principio aparecen las rosas, después vienen las espinas, que después se convierten en rosas. Se observa y se admite el sufrimiento, después se transforma.

¿Con qué argumento denomina “caos” al sufrimiento?

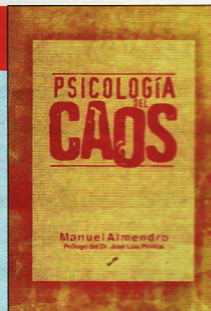
Caos es, en principio, crisis emergente, pero, sobre todo, y según mi opinión, caos es la ley en que la naturaleza expresa su evolución. Al no entender nuestra sociedad el papel del sufrimiento e intentar abolirlo con medicamentos y desidia, éste se vuelve insufrible. Lo pagamos muy caro. El sufrimiento rompe la programación de la máquina en que se ha convertido el moderno ser humano, y asegura su anestesia. Se da así un rechazo a la vida.

Entonces, ¿qué nos aporta el sufrimiento?

El sufrimiento viene a poner delante de nuestra mirada que no somos máquinas ni robots genéticos programables. Nos dice que prestemos atención para salir del letargo. Y de ese modo, la naturaleza nos muestra el punto delicado que hemos de curar para transformarnos

El libro

Psicología del caos
Ediciones la Llave
516 págs.
26 €



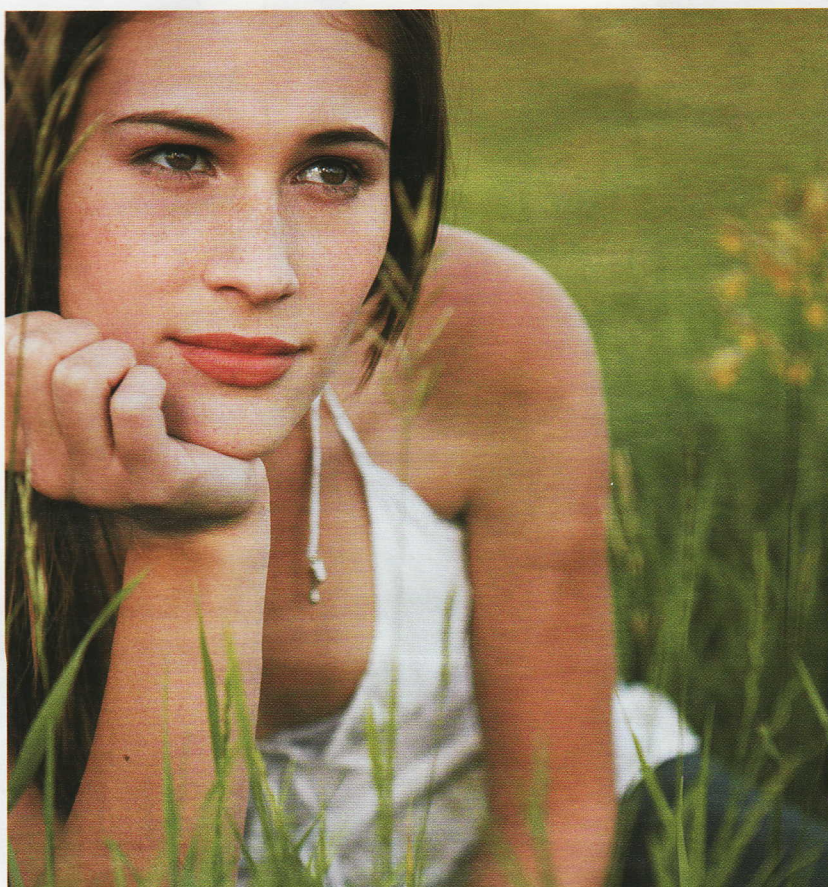
y evolucionar. El sufrimiento nos delata, hace evidente nuestra vulnerabilidad, denuncia la falsa muralla de nuestro ego. La soberbia mente pensante se derrumba y cree necesitar una pastilla. Nos volvemos locos por no acceder a la humildad del silencio. Y cuando se accede, resulta que todo está bien: los molinos son molinos y los gigantes son gigantes.

¿Qué consejos nos da para trascender el sufrimiento?

Hay que cuidarse. No rechazar el sufrimiento cuando aparezca ni apegarse a él. Vivir el presente es necesario, y a veces nos toca pasarlo mal. Superarlo es parte de un proceso, del que uno se hace consciente observando y observándose, lo que por supuesto no significa espiarse de forma obsesiva.

¿Cuál es el origen de la ansiedad que cada vez padece mayor número de personas?

La ansiedad, la fobia, es un síntoma, una señal, un símbolo, como la boyita de la caña de pescar; hay que saber qué nos está diciendo. Cada persona es un mundo y cada señal es diferente. Pero si se refiere a la generalidad, la respuesta sería que estamos en una época de parto y de búsqueda, un final de civilización. Y eso significa agitación. La gente ya no se conforma con los bienes confortables. La psicología transpersonal está en la línea de ayuda para encontrar el sentido de la vida, pacifica a la persona y trata de sacar el anzuelo. ¡Aquí hay premio!



“Conocernos y aceptarnos tal y como somos es el único modo de alcanzar la paz interior”

¿Cómo cambiar nuestros hábitos y patrones mentales negativos?

Hay que hacer un proceso: ser capaz de entrar en la autoobservación profunda sin especulaciones mentales destructivas; ser capaz de parar el mundo, es decir, parar la mente. Entrar en el silencio observador que permite, poco a poco, la disolución de los hábitos.

¿Qué es, para usted, la felicidad?

La felicidad es estar en línea. Hacer lo que estoy haciendo; por ejemplo, esta entrevista.

¿Y el sentido de la vida?

Está en la propia vida. Simplemente, hay que mirar y ver.

¿Algún consejo especial para nuestros lectores?

No os fiéis de la palabreja transpersonal. Hace un par de décadas, empecé diciendo qué era la psicología transpersonal. Hoy me veo obligado a decir lo que no es. Todo está revuelto, porque hay mucha búsqueda, y eso es bueno; pero a tanta búsqueda también se le ofrece mucha oferta. Ojos y oídos. ●