

ECOPSICOLOGIA Y PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

– John Davis y Jeanine Canty –

Ecopsychology and Transpersonal Psychology: publicado originalmente en Handbook of Transpersonal Psychology. Friedman, H. L. & Hartelius, G. (Eds.). NY: Wiley-Blackwell (p. 597-611), año 2013.

La ecopsicología es un campo de estudio y práctica que se centra en las relaciones humano-naturaleza. Si bien, tiene bastante en común con la psicología ambiental, la psicología de la conservación, la ecología profunda, la justicia ambiental y otras disciplinas que también se focalizan en este aspecto, se distingue por lo siguiente:

- a) Una visión de la interconexión fundamental existente entre los humanos y sus ambientes.
- b) El uso de conceptos basados en esta relación, tales como “self ecológico” e “inconsciente ecológico”.
- c) La centralidad de las conexiones fenomenológicas y sensoriales con el mundo natural.
- d) La integración de prácticas basadas en el potencial de sanación del contacto directo con la naturaleza -como la ecoterapia- con prácticas orientadas a la acción ambiental y sostenibilidad ecológica, tanto a nivel personal como comunitario.

En este artículo, se exploran las raíces históricas y los temas centrales de la ecopsicología, su aparición inicial como una psicología radical, su posterior desarrollo hacia un campo más formal e inclusivo, y finalmente, el lugar de la espiritualidad y los conceptos transpersonales dentro de ella.

Como una psicología radical, la ecopsicología incita un análisis crítico de las sociedades globalizadas, particularmente respecto a las naciones occidentales “desarrolladas”, examinando su común desconexión y dominación sobre la Tierra y sobre las personas que viven en profunda armonía con la naturaleza. Su pertinente análisis crítico sirve como base para un cambio fundamental en la visión de mundo y para despertar hacia las inherentes conexiones con el mundo natural, incluyendo aquellos aspectos de la identidad del self, el cuerpo, las emociones y el alma, que están silenciados por una visión de mundo mecanicista, y que pueden ser renovados por el contacto directo e inmediato con la naturaleza. Revelando esta desconexión entre la naturaleza y el self más profundo, y reintegrando hacia relaciones saludables con el mundo natural (incluyendo a los humanos), la ecopsicología proporciona un camino de restauración entre el pequeño self del individuo y el amplio self del mundo.

Las contribuciones de la ecopsicología incluyen el brindar principios y prácticas más sofisticadas a la educación y acción ambiental, desarrollar un pensamiento y prácticas psicoterapéuticas y educacionales alineadas con los valores del mundo natural y promover estilos de vida ecológica y psicológicamente saludables (Doherty, 2009; Esbjörn-Hargens & Zimmerman, 2009; Roszak, 1992; Roszak, Gomes & Kanner, 1995; Winter, 1996). Dentro de esto, un tema central tiene que ver con la ampliación de la identidad del self para incluir otros seres, el mundo natural y el cosmos. Aquí es donde la ecopsicología con la psicología transpersonal comparten un terreno común de manera más visible, considerando que ambos, los humanos y la naturaleza, son parte de una totalidad transpersonal, y que el profundizar en esta identidad, promueve la autotrascendencia y autorrealización, el óptimo desarrollo del potencial humano y, al mismo tiempo, actitudes y comportamientos ambientalmente sustentables.

Raíces e Historia

La ecopsicología tiene tres raíces entrelazadas. La primera de ellas emerge de las observaciones acerca de la acción ambiental y la necesidad de tener una aproximación más sofisticada para promover cambios en las actitudes y comportamientos en relación al ambiente. Específicamente, Roszak (1992) y otros, reconocen que apelar al miedo y a la vergüenza, como la mayoría de los activistas ambientales lo estaban haciendo, no produciría cambios duraderos. En cambio, era necesario apelar al amor, la devoción y a la conexión psicoemocional con la naturaleza (Swan, 1992).

Al mismo tiempo, y en una segunda dimensión, las propiedades sanadoras del contacto directo con la naturaleza comenzaron a integrarse dentro del movimiento del potencial humano por Greenway (1991,1995), Foster y Little (1980/1989a, 1989b) y otros, reconociendo que este contacto por sí mismo, tenía beneficios psicológicos para la salud y el desarrollo humano. Esto trajo la aparición de una serie de prácticas orientadas para profundizar en esta conexión.

Un tercer aspecto que contribuye al nacimiento de la ecopsicología fue lo que se reconoce como “un cambio cultural profundo en medio de las culturas modernas e industrializadas” (Fisher, 2002; Roszak, 1992) y el correspondiente reconocimiento de que en la mayoría de las culturas indígenas siempre había existido una profunda vinculación con el mundo natural (Gray, 1995).

Si bien las visiones subyacentes a la ecopsicología son evidentemente ancestrales, ésta aparece explícitamente en la década de los 60's y 70's como un despertar a la crisis social y ecológica - incluyendo el primer día de la tierra, los movimientos por los derechos civiles y los movimientos feministas- un tiempo marcado por un análisis crítico respecto a los sistemas y estructuras jerárquicas y opresivas. Emerge así una nueva narrativa en donde lo personal era considerado político, y muchas personas que atestiguaron la destrucción de los sistemas ecológicos se dieron cuenta de que esto sucedía de manera paralela con el aumento de desórdenes psicológicos tanto entre ellos mismos como en otros (Conn, 1995; Glendinning, 1994, Macy, 1983; Macy, 1995).

El movimiento ambiental tenía mucha fuerza, y fueron emergiendo ramas alternativas basadas en el análisis crítico de la dominación humana de la naturaleza, incluyendo a las personas, tales como la ecología profunda, el ecofeminismo y la ecología social (Biehl y Bookchin, 2003; Chalquist 2007). Si bien, estas áreas del movimiento ambiental explicaban nuestra destructiva relación con el mundo natural, no abordaban las razones psicológicas que había detrás de los nocivos comportamientos humanos ni tampoco de cómo comenzar a sanarlos.

De manera explícita, la ecopsicología fue desarrollada en 1990, principalmente con el trabajo de Theodore Roszak, Mary Gomes, Allan Kanner y Robert Greenway, como un camino para unir la brecha entre la ecología y la psicología. Estos teóricos, veían una desconexión entre los ambientalistas, quienes ponían un énfasis excesivo en la ciencia ecológica y la acción política para abordar la crisis ecológica, sin considerar las dimensiones psicológicas de ésta. En contraste, las corrientes principales de la psicología relegaban las ansiedades, patologías y otras formas de enfermedad mental al dominio personal, y raramente consideraban los efectos progresivos de la devastación planetaria o los beneficios del contacto directo con la naturaleza. La ecopsicología emerge como respuesta a ambas desconexiones.

La primera articulación teórica y práctica de la ecopsicología se concentró en develar las razones y consecuencias de la desconexión con la naturaleza, proponiendo caminos para recuperar la relación innata con el mundo natural. Por ejemplo, Fisher (2002), plantea la ecopsicología como un proyecto evolucionado para un cambio radical, en dirección hacia el servicio de la totalidad de la vida a través de la psicología, la filosofía, la evaluación crítica y las prácticas de curación. En este sentido, la ecopsicología considera que la crisis ambiental está enraizada en una crisis psicológica en la cual los humanos de la sociedad occidental moderna, industrializada y tecnológica, hemos separado nuestras identidades del resto del mundo natural, lo cual conduce a ver el planeta simplemente como un recurso material para el consumo humano.

La teoría crítica de la ecopsicología analiza cómo la civilización occidental incitó la crisis ambiental creando esta desconexión percibida, en donde la institucionalización de la agricultura doméstica, el rol del lenguaje y del pensamiento abstracto, la ciencia mecanicista y la colonización, toman un lugar preponderante (Abram, 1996; Gomes y Kanner, 1995; Glendinning, 1994; Shepard, 1995).

Los ecopsicólogos llaman a un cambio en la visión del mundo y en la práctica, que vuelva a ligar nuestras psiques humanas individuales dentro del mundo natural. Si bien, la integración de la psique del individuo con la de la tierra puede parecer una reestructuración radical para la humanidad, esta relación ha sido un fundamento para los pueblos indígenas en el pasado y en el presente. De acuerdo con Roszak (1995), "Hubo un tiempo en que toda psicología era ecopsicología" (p. 5-6), y en este sentido, la ecopsicología busca recuperar dicha relación. Algunas de sus narrativas se focalizan en entender qué paso en la historia de los humanos modernos que obstruyeron esta conexión natural, respecto a lo cual Paul Shepard (1995, 1998) y Chelis Glendinning

(1994), sugieren que los seres humanos fueron restringidos en su maduración con la invención de la agricultura a gran escala, generando una escisión de nuestra simbiosis con el mundo natural. Shepard designa esto como una “herida ontogenética”, refiriéndose a un tipo de desarrollo detenido en los humanos, mientras que Glendinning propone la noción de “trauma original”, en donde la separación de la naturaleza ha devenido en un trauma colectivo. Respecto a estos planteamientos, Doherty (2009) refiere que esta corriente representa la primera generación de la ecopsicología, enfocada, en parte importante, a las críticas hacia la cultura moderna.

Posteriormente, puede identificarse una segunda generación, la cual emergió con un gran énfasis en la investigación y la práctica terapéutica. Dentro de ésta, encontramos la revista de ecopsicología, creada en el año 2009, y la revista europea de ecopsicología, siendo plataformas para la investigación y el desarrollo de conocimiento en torno a la relación entre el bienestar humano y planetario. Junto con esto, en los años recientes también se han ido desarrollando una serie de proyectos de investigación en ecoterapia, modelos de desarrollo humano basados en la naturaleza, e integraciones de la acción y restauración ambiental con la sanación y el crecimiento psicológico (Chalquist, 2007; Buzzell y Chalquist, 2007, Louv, 2005; Plotkin, 2003, 2007). Estos trabajos están acercando los conceptos ecopsicológicos hacia una práctica tangible en torno a la sanación y la reintegración a una realidad basada en la naturaleza.

Doherty (2009), sugiere que a medida que la ecopsicología se mueve dentro de esta segunda generación de investigación, teoría y aplicación, ha pasado a estar menos definida por su postura contracultural, holística y romántica, siendo más autorreflexiva, pluralista y pragmática. En este sentido, ha ido proponiendo una expansión de los principios tempranos de la ecopsicología, sin por ello rechazarlos.

Para otros, este movimiento en torno a la investigación y práctica, es contrastado con “el sabor espiritual y místico” explícito de las primeras presentaciones que Roszak hace sobre la ecopsicología. Reser (1995), por ejemplo, destaca “el carácter cuasi religioso - y en ocasiones explícitamente religioso- del discurso” (p. 241), indicando que “la retórica es de conexión y transformación espiritual, hay una clara búsqueda por lo sagrado y el uso del ritual, referencia frecuente a la magia de la tierra y al animismo/trascendentalismo” (p.242) Si bien este autor, junto con otros, se muestran escépticos respecto al valor de una influencia continua del transpersonalismo en la ecopsicología, la intersección con la psicología transpersonal es un aspecto importante de su pluralismo. De la misma manera en que la ecopsicología encuentra útiles conexiones con la ecoterapia, psicología ambiental, psicología de la conservación y otras psicologías ambientalmente focalizadas, también sería fructífero desarrollar sus conexiones con la psicología transpersonal.

De todas formas, si bien estos recientes avances han ayudado al desarrollo de la ecopsicología como un campo más formal, existe el peligro de que la crítica radical de la ecopsicología sobre la sociedad moderna, y el potencial transformativo del self ecológico, se pierdan, siendo reemplazados por una mirada de la naturaleza que la considere meramente como un útil y conveniente ambiente terapéutico.

Temas Centrales

Imágenes de las Relaciones Humano-Naturaleza

La ecopsicología se vale de ciertas imágenes y conceptos que reincorporan la identidad humana con el mundo natural, y que tienen paralelos con los planteados dentro de la psicología transpersonal. Dentro de esto, suele presentar dos imágenes principales para reflejar la relación entre los humanos y la naturaleza:

- a) La naturaleza como un hogar y sus habitantes como familia (como “hermanos” o el planeta como “madre tierra”, por ejemplo).
- b) La naturaleza como un self, en el cual las identificaciones del sí mismo se amplían y profundizan, incluyendo al mundo no humano.

Estas imágenes contrastan con las ideas de que la naturaleza es peligrosa y necesita ser controlada y dominada, o de que la naturaleza es solamente un recurso útil para ser explotado, protegido, conservado o dirigido. En relación a esto, Jung hizo observaciones similares sobre las conexiones entre la psique humana y la naturaleza (Jung y Sabini, 2002; Perluss, 2006), y, hasta cierto punto, estas imágenes también tienen un paralelo con el concepto de biofilia, que se refiere a la profunda conexión emocional que los humanos tienen con la naturaleza (Wilson, 1984; Kahn, 1999).

Respecto a las diversas posiciones en cuanto a las relaciones humano-naturaleza, Fox (1995), provee un útil esquema, que conduce a lo que él llamó ecología transpersonal, en donde los humanos y el mundo natural, son parte de una totalidad más inclusiva. Una perspectiva transpersonal en torno a las relaciones humano-naturaleza puede incluir la consideración de un self más amplio emergiendo en dicho vínculo, no obstante, este no constituiría una comprensión final del todo, y lo transpersonal iría aún “más allá” de la naturaleza como una imagen del self. Tal visión reconoce que humanos y naturaleza son expresiones del mismo campo del ser, y por lo tanto, para una integración efectiva entre la psicología transpersonal y la ecopsicología, sería esencial profundizar en prácticas que permitan comprender los estados unitivos o no duales.

Inconsciente Ecológico, Self e Identidad

Estos términos plantean que, si bien los humanos y la naturaleza pueden ser diferenciados, no están fundamentalmente separados. Roszak (1992) introduce el concepto de inconsciente ecológico, que une la psique individual a la del mundo viviente. De una manera holística y transpersonal, la ecopsicología es la historia de nuestras almas individuales y colectivas, dentro del contexto de la crisis ecológica y el retorno a nuestra relación innata con la vida. El self ecológico es un concepto central relacionado al inconsciente ecológico.

El self ecológico, declarado por el ecologista Arne Naess (1989) y adicionalmente desarrollado por ecopsicólogos (Conn, 1995; Sewall, 1995), es visto como una identificación del individuo con toda la vida, de una forma en que se disuelven o trascienden las limitaciones entre el yo y la naturaleza, lo cual es concordante con la visión de self que postula la psicología transpersonal. El desarrollo satisfactorio del self ecológico, a través de la conciencia, la inmersión en la naturaleza y otras formas de atención plena y prácticas de sanación, son la llave para la reunificación con el mundo natural y para despertar las capacidades transpersonales que no han sido exploradas. Dentro de esta línea, el trabajo de Thomashow (1996), promueve el desarrollo de lo que el nombra como “identidad ecológica”, vinculando las historias personales con los lugares naturales que se han habitado.

Trauma, Dolor y Sanación

La ecopsicología crítica, reconoce que la desconexión de la naturaleza y la destrucción resultante de ésta, manifiesta un trauma colectivo para todas las personas que viven separadas del mundo natural. En esencia, al separarse de esta casa o amplio self, las sociedades han mantenido una separación respecto a su verdadera naturaleza. Glendinning (1994) describe este proceso usando los conceptos de “trauma original” (el punto de desconexión) y la “matriz primal” (un estado humano saludable, antes de la desconexión), que consiste en un estado fluido de ser y conciencia que incluye “un sentido de ser parte, seguridad en el mundo, confianza y fe”, “un sentido de integridad personal, centralidad” y “la capacidad de generar visión y sentido desde estados de conciencia no ordinarios” (p. 20-21).

El vacío, el narcisismo y la adicción son temas importantes para la ecopsicología, y la pérdida de relación con la naturaleza es paralela a la pérdida del self verdadero, que es reemplazado por un falso self enraizado en “narcisismo...que enmascara sentimientos profundamente arraigados pero desconocidos de ausencia de valor y vacío” (Kanner y Gomes, 1995, p.79). En esencia, la separación de la verdadera naturaleza genera heridas y comportamientos patológicos como adicciones por consumo excesivo, alcohol y sustancias, desórdenes alimentarios, codependencia, adicciones tecnológicas y otras formas de abuso. Estas adicciones son relevantes para la ecopsicología en cuanto se originan, al menos en parte, en la desconexión del mundo natural, y además, en que tienen consecuencias ambientales severamente negativas.

Otro tema importante para la ecopsicología es la experiencia del dolor emocional para comenzar el proceso de sanación. Este proceso es estimulado observando y aceptando la realidad de la crisis ecológica y la desconexión personal y colectiva respecto a la naturaleza. Joanna Macy (1983; Macy y Brown, 1998) explica la necesidad de responder emocionalmente a la crisis ecológica y el peligro de la negación y apatía respecto a este dolor, el cual es muy importante sentir, ya que la experiencia de sufrir permitiría vivenciarse como parte de un sistema más amplio, y, ejercitando la compasión, la desesperanza puede transformarse en empoderamiento.

O'Connor (1995) plantea que aceptando la crisis es posible entender nuestra condición humana de mejor manera, incluyendo lo que hemos permitido para que ocurra. Este

proceso es paralelo al de Conn (1995), quien utiliza cuatro prácticas en su trabajo psicoterapéutico ecológicamente orientado: consciencia (*awareness*), sensibilidad emocional (*emotional responsiveness*), entendimiento y acción (ver págs.166-170). Windle (1995) ha planteado que para que los ambientalistas tengan resultados satisfactorios, deben vincular la naturaleza a lo largo de múltiples dimensiones, incluyendo la emocional, relacionando el proceso de la desesperanza ecológica con un proceso de luto por la pérdida de alguien querido. Los impactos de la devastación ambiental en la psique humana, y de manera más general, el trauma y las heridas de la desconexión de los humanos respecto al mundo natural, es central para muchos ecopsicólogos.

Prácticas

La ecopsicología es definida por su orientación hacia la relación humano-naturaleza más que por sus prácticas, que en su mayoría, también podemos encontrar en otros contextos. En este sentido, la ecopsicología llama a la reconexión entre los humanos y el mundo natural, o más precisamente, a volver a re-despertar y desarrollar esta conexión. De esta manera, sus prácticas reflejan una integración de la psicología con el mundo natural, promoviendo la justicia ambiental, la sustentabilidad ecológica y el desarrollo humano.

Con esta aproximación tan amplia, no es sorprendente que aparezcan una gran variedad de prácticas dentro del marco de referencia de la ecopsicología, pudiéndose distinguir tres ámbitos principales:

1.-Prácticas de consciencia: dirigidas a incrementar la consciencia del mundo natural y de la relación humano-naturaleza. Entre ellas encontramos la conciencia sensorial, prácticas de atención plena (*mindfulness*), cartografía y técnicas para facilitar la comunicación con el mundo natural, animales, plantas y geografía (Abram, 1996; Coleman, 2006; Deveraux, 1996; Metzner, 1999; Plotkin, 2007; Sewall, 1999). En relación a éstas, también existen métodos para trabajar con metáforas y símbolos, así como técnicas en las cuales se entiende a la naturaleza como un medio para expandir la consciencia, al concebirla como espejo. También se puede incluir el entrenamiento en habilidades tradicionales de sobrevivencia o “primitivas”, como una manera de incrementar la consciencia del mundo natural y la implicación de uno mismo dentro de éste.

2.-Trabajo ambiental: la ecopsicología también contribuye a una comprensión más profunda de las fuentes de la acción ambiental, que ha sido reflejado en la educación ambiental, el trabajo de recuperación y regeneración, la promoción de actitudes y estilos de vida ambiental, económica, social y psicológicamente sustentables, el biorregionalismo y la defensa de la relocalización basada en tecnologías apropiadas. Ejemplos concretos de esto se encuentran en el trabajo de recuperación ambiental que tienen simultáneamente como objetivos la salud y el desarrollo psicológico.

3.-Ecoterapia: esta práctica se basa en la integración del mundo natural en el setting de la consejería y psicoterapia, usando la naturaleza como un elemento de evaluación psicológica (por ejemplo incluyendo la historia y la actitudes de una persona con el mundo natural como parte de la evaluación psicológica, utilizando objetos naturales y metáforas para la sanación psicológica, lidiando con emociones difíciles hacia la naturaleza tales como miedos, desesperanza, dolor y rabia respecto a la devastación ambiental), y promoviendo el contacto directo con la naturaleza. En este sentido, la ecoterapia incluye otros medios para involucrar a la naturaleza como un recurso terapéutico y de desarrollo, a la vez que promover vínculos más profundos con el mundo natural. Dentro de ella, encontramos la terapia hortícola, la terapia asistida con animales, la terapia de naturaleza salvaje (wilderness)¹, el trabajo de consejería aventura al aire libre, ritos de pasaje en la naturaleza salvaje y varios tipos de rituales basados en la sabiduría chamánica.

Al igual que con cualquier organización de una colección tan rica, muchas prácticas cruzan las fronteras de estas tres categorías. Por ejemplo, los festivales en torno a la tierra y celebraciones estacionales, artes expresivas focalizadas en las relaciones humano-naturaleza y el eco-teatro pueden ser utilizados dentro de un contexto ecopsicológico.

Con esta amplia e inclusiva lista de prácticas, la ecopsicología corre el riesgo de perder su foco y sentido. Por esta razón, es de crucial importancia el énfasis en promover valores ecopsicológicos como el ecocentrismo y una mirada de la relación humano-naturaleza basada en metáforas de familia, de hogar o de un self más amplio. Las prácticas de atención plena (mindfulness) basadas en la naturaleza son consideradas ecopsicológicas cuando se centran en la conexión fundamental entre la consciencia humana y la naturaleza, el aprendizaje de técnicas de supervivencia puede ser considerado ecopsicológico en la medida en que promueva una profunda conexión entre el aprendiz y el mundo natural, y la restauración ambiental refleja la ecopsicología cuando la acción promueve el desarrollo de un área natural y al mismo tiempo, el desarrollo interno, como dos aspectos de una totalidad. En la medida en que estos valores se mantengan en mente, las prácticas ecopsicológicas van a poder continuar expandiéndose en creatividad, coherencia y formas más útiles.

Dimensiones Transpersonales de la Ecopsicología

Campo Teórico en Común

Varias voces influyentes dentro de la ecopsicología han incluido una mirada transpersonal como parte de su núcleo, generalmente refiriéndose a temas como la espiritualidad y el misticismo natural. Un reciente volumen editado en ecopsicología

¹ Wilderness: no se ha encontrado un término en español para traducir esta palabra con precisión. Lo que más se acercaría es un concepto englobado en dos palabras: "naturaleza salvaje". En otros contextos, puede referirse a un espacio físico - geográfico: "lugares prístinos no habitados por humanos", "lugares salvajes" o "lugares naturales no intervenidos".

(Kahn y Hasbach, 2012) identifica los aspectos transpersonales como una de sus cinco orientaciones centrales, refiriéndose a esta como “interacciones con la naturaleza que llevan hacia la óptima salud psicológica y ayudan a desarrollar un sentido de profunda paz, compasión y verdad, en dirección al servicio, y finalmente, a lo transpersonal” (Hasbach, Kahn y Doherty, 2012, p.2).

Mientras las conexiones entre la ecopsicología y la psicología transpersonal no son siempre reconocidas o aceptadas, pareciera que ambas comparten una visión de la no-dualidad (Davis, 2011). Dentro de la psicología transpersonal subyace una mirada sobre la identidad del self que trasciende al individuo como una entidad separada. A pesar de que hay desacuerdos sobre la naturaleza y extensión de esta trascendencia, ésta se encuentra a la base de varias orientaciones centrales en la psicología transpersonal, incluyendo la no-dualidad, el holismo, la consciencia unitiva, las experiencias místicas y cumbres, la trascendencia del self, el inconsciente colectivo, la inteligencia espiritual y la trascendencia del ego (Ver por ejemplo Caplan, Hartelius y Rardin, 2003).

El rol de la no-dualidad en la ecopsicología, generalmente es articulado de manera menos explícita, sin embargo es un tema central ya que pone el foco en la relación entre los humanos y la naturaleza, caracterizada por una interconexión continua. Si bien, las diferencias entre los humanos y el mundo no humano son importantes, estas no son más fundamentales que las diferencias entre los robles y los arces. En este sentido, la visión de la ecopsicología respecto a las relaciones humano-naturaleza es muchas veces retratada en imágenes basadas en la ecología, tales como diferentes hojas en un mismo árbol u olas individuales en un solo océano. Así, observamos algunos conceptos centrales para este campo, tales como self ecológico, la identidad ecológica y el inconsciente ecológico, que finalmente apuntan a una identidad del self más allá de lo individual.

En *La Voz de la Tierra* (1992), libro fundante de la ecopsicología, Theodore Roszak la vincula con el misticismo natural y el feminismo espiritual, planteando en su conclusión que “la interacción entre el bienestar planetario y personal, es deliberadamente elegido por su connotación teológica tradicional” (p.321). En relación a esto, la revisión de Snell, Simmonds y Webster (2011) sobre el mismo libro, concluye que la experiencia espiritual es un tema importante en la presentación de Roszak, y señalan que evitó el término “espiritualidad” porque sintió que podría obstaculizar la aceptación de sus planteamientos y que “sería prudente tener en cuenta la contribución de Roszak y el significado de la experiencia espiritual en su representación de la ecopsicología” (p.112).

Warwick Fox, en *Ecología Transpersonal* (1995), también articula la intersección entre ecopsicología y psicología transpersonal. Si bien su publicación original (en 1990) fue anterior a la presentación de Roszak, Fox cita los trabajos de este autor en varios puntos, incluyéndolo en una lista de escritores que “ven el cultivo de la consciencia ecológica en términos espirituales o cuasi religiosos” (p.52).

Robert Greenway (1995), por su parte, apunta al dualismo como “quizás la fuente de nuestra sensación generalizada de estar desconectados del mundo natural” (p.131), sugiriendo que éste, en contraste con las perspectivas no-dualistas o unitivas, se encuentra a la base de la dominación, explotación y destrucción del hábitat humano por parte de la cultura occidental.

En Ecopsicología Radical (2002), otro trabajo formativo para este campo, Andy Fisher plantea que en algunos casos considera la espiritualidad como virtualmente un sinónimo de la reunión de los humanos con el resto de la naturaleza (p.97) y una base necesaria para encontrarse con el sufrimiento ambiental con el fin de participar en acciones ambientales efectivas (p.190-191).

El libro Psicología Ecológica (1996), de Deborah Winter, tiene como subtítulo “Sanando la escisión entre la persona y el planeta”, sugiriendo que dicha escisión no es fundamental, sino que es una herida que necesita ser sanada, y que cerrar esta brecha es beneficiosa para los humanos y no humanos. Además, cita la ecopsicología de Roszak y la ecología transpersonal de Fox como ejemplos de síntesis en crecimiento entre la ecopsicología y la psicología transpersonal, resumiendo su discusión sobre estos campos de la siguiente manera: “El principio básico que se puede dibujar desde la psicología de la gestalt y la transpersonal (y sus formas recientes de ecopsicología y ecología transpersonal) es que la experiencia ordinaria de nosotros mismos como seres autónomos separados es incompleta e incorrecta. [Reconocer esto] requerirá un cambio en la consciencia desde el pequeño y autónomo self orientado al ego, hacia el más amplio y profundo self ecológico. Los psicólogos transpersonales, ecopsicólogos y ecologistas transpersonales plantean que un cambio de este tipo es más que un evento cognitivo – también es un evento directamente perceptual y/o espiritual” (p.264).

Ken Wilber (1996), autor de especial interés para el campo transpersonal, se refiere al misticismo natural como un caso paradigmático del primer nivel de desarrollo transpersonal, identificando los lugares más salvajes como “lugares que invitan a relajar el aferramiento egoico y buscar la salud psicológica óptima junto con la transformación” (p.291). Dentro de esto, se refiere a las experiencias profundas en la naturaleza como ejemplos de experiencia mística y del desarrollo humano extraordinariamente saludable. Además, al hablar sobre las visiones de los ecólogos profundos (y presumiblemente los ecopsicólogos) sobre el self transpersonal y ecológico, se reconoce a sí mismo como un gran admirador de sus trabajos, “ellos tienen un mensaje muy importante para el mundo moderno: encontrar ese self profundo que abraza toda la naturaleza, y por lo tanto, tratar a la naturaleza con la misma reverencia que extenderías a tu propio ser” (Wilber, 1996, p.204).

Investigación sobre Experiencias Transpersonales en la Naturaleza

Un campo común entre la ecopsicología y la psicología transpersonal puede verse también en la investigación empírica. Muchas investigaciones confirman la conexión entre las experiencias en la naturaleza y varias mediciones de salud psicológica, incluyendo la restauración cognitiva, reducción del estrés, vitalidad y altruismo. Si bien,

estas variables no son precisa o necesariamente transpersonales, definitivamente son de interés de los ecopsicólogos. Aún más relevante para esta discusión, es el cuerpo de investigación que demuestra el aspecto espiritual o transpersonal de las experiencias en la naturaleza, corroborando y refinando observaciones similares que se pueden encontrar en una amplia variedad de literatura sobre naturaleza, espiritualidad y religión.

Kaplan y Talbot (1983, ver también Kaplan y Kaplan, 1989) evaluaron una serie de programas wilderness para jóvenes y adultos del centro de la ciudad, y el análisis de contenido de las entrevistas a los participantes revela los siguientes impactos:

“[Durante el viaje de mochileo] para muchos participantes hay un sorprendente sentido de revelación, en donde tanto el ambiente como el self es percibido nuevamente y parece recientemente maravilloso. La naturaleza salvaje inspira sentimientos de asombro y maravilla, y el contacto íntimo con este ambiente lleva a pensar sobre los sentidos espirituales y el proceso eterno. Los individuos se sienten más familiarizados con sus propios pensamientos y sentimientos, y se sienten diferentes en algún sentido – en calma y en paz consigo mismos, con más belleza por dentro y libres de expresión” (Kaplan y Talbot, 1983, p.178).

“[Inmediatamente después del viaje] hay una creciente sensación de asombro y una consciencia compleja de los sentidos espirituales. Como individuos se sienten uno con la naturaleza, y son conscientes de la impermanencia de las preocupaciones individuales cuando se miran en el contexto de los ritmos naturales perdurables” (p.179-180).

“[En un seguimiento] la experiencia en la naturaleza salvaje es recordada como impresionante, y se cree que ha ofrecido una visión convincente del mundo real, y una manera de relacionarse con el entorno de uno capaz de responder a las oportunidades y desafíos diarios, lo cual fue inmensamente satisfactorio” (p.182).

Otras investigaciones empíricas también apuntan a las conexiones entre las experiencias en la naturaleza y algunos conceptos centrales de la psicología transpersonal. Dentro de esto, varios estudios examinan la relación entre las experiencias en la naturaleza y las experiencias cumbre (que para Maslow y otros son un caso paradigmático de la experiencia transpersonal). Wuthnow (1978), utilizó tres definiciones de experiencias cumbre en una larga y representativa encuesta preguntando a las personas si es que “alguna vez habían tenido la sensación de estar en contacto cercano con algo sagrado”, si es que “habían experimentado la belleza de la naturaleza de una manera profundamente conmovedora” y si es que habían tenido la sensación de “estar en armonía con el universo” (p.61). El 82% de la muestra informó estar profundamente conmovido con la belleza de la naturaleza, siendo la más común de las tres experiencias mencionadas, y el 49% sintió que esta experiencia tuvo una influencia duradera en sus vidas.

Keutzer (1978), preguntó a estudiantes universitarios si habían tenido una experiencia trascendente, respecto a lo cual el 65% respondió afirmativamente, destacando como el desencadenante más común “las bellezas de la naturaleza, como el atardecer” (p.78) En una confirmación intercultural de estos hallazgos con un grupo de estudiantes universitarios japoneses, Hoffman y Muramoto (2007) observaron que las experiencias en la naturaleza fueron el primer o segundo desencadenante más común para sus experiencias cumbre. Shiota, Keltner y Mossman (2007), por su parte, encontraron que la naturaleza es el desencadenante más común de la experiencia de asombro, una característica de las experiencias cumbre y espirituales.

En relación a la experiencia del asombro, Rudd, Vohs y Aaker (2012) encontraron que, en comparación con otras emociones positivas como la felicidad, éste llevó a las personas al momento presente y las condujo a experimentar un sentido expandido del tiempo, una mayor voluntad a comprometerse con acciones pro-sociales, preferencias más fuertes por las experiencias sobre los objetos materiales, y un incremento de la satisfacción respecto a la vida. Dentro de esta investigación destacó la utilización de imágenes de la naturaleza, como cascadas y ballenas, entre otras técnicas, para provocar asombro.

En una encuesta sobre servicios de salud mental, Lukoff y Mancuso (2012) encontraron que entre los encuestados a lo largo de California, las prácticas espirituales más beneficiosas para la salud mental fueron, en orden de frecuencia, la oración, la meditación, la asistencia a servicios religiosos y el pasar tiempo en la naturaleza (de un total de 23 opciones posibles). Además, el 40,3% de los participantes reportaron pasar tiempo en la naturaleza como una práctica espiritual beneficiosa para la salud mental, lo cual apoya la relación cercana entre las experiencias en la naturaleza, espiritualidad y salud mental. Otros estudios empíricos (por ejemplo Frederickson y Anderson 1999; Stringer y McAvoy, 1992) han encontrado experiencias espirituales en el contexto de actividades de aventura en la naturaleza salvaje. En general, parece que tanto el elemento de aventura como el entorno de la naturaleza salvaje, juegan un rol importante en la evocación de experiencias transpersonales, y que una de las principales razones por las cuales las personas participan de experiencias en la naturaleza salvaje, es para buscar experiencias transpersonales (Brown, 1989).

Desde sus inicios, los ecopsicólogos (y otros) han propuesto una relación entre el sentirse conectado a la naturaleza y los comportamientos medioambientales, y mientras esta conexión aún no se entiende bien, la investigación está comenzando a ofrecer evidencia de esto. Las escalas empíricas de “Conexión con la Naturaleza” (Mayer y Frantz, 2004) y de “Relación con la Naturaleza” (Nizbet, Zelenski y Murphy, 2009) predicen una mayor valoración de las especies no humanas, mayor preocupación por el medioambiente y una mayor y proactiva acción medioambiental (Schultz, 2001). Si bien los conceptos de self ecológico e identidad ecológica, sugieren una relación más honda y profunda con la naturaleza, un sentido de conexión emocional y de estar relacionado con la naturaleza es aún relevante para la ecopsicología. Friedman (1983), mostró que un sentido expandido del self puede incluir una identidad con el mundo entero o el universo, y utilizando la “Escala Inclusiva de la Naturaleza” para operacionalizar el self ecopsicológico, St. John y MacDonald (2007), mostraron que esta

expansión puede incorporar al mundo natural. Esta prometedora investigación aborda directamente una importante dimensión del desarrollo transpersonal: la identidad del self que se ha expandido para incluir el mundo natural y un sentido de unidad o unicidad, representando la validación empírica de temas centrales de la ecopsicología.

Estas experiencias, para la psicología transpersonal son fundamentales, y confirman sus conexiones entre la ecopsicología y la psicología transpersonal. En una voz poética, Susan Griffin (1978) expresa la misma esta visión con un énfasis transpersonal:

“Sabemos que estamos hechos de esta tierra. Sabemos que esta tierra está hecha de nuestros cuerpos. Porque nos vemos a nosotros mismos. Y somos naturaleza. Somos naturaleza viendo naturaleza. Somos naturaleza con un concepto de naturaleza. Llanto de la naturaleza. Naturaleza hablando de naturaleza a la naturaleza” (p. 226).

Como humanos también somos naturaleza cuidando a la naturaleza, lo cual sugiere la posibilidad de ir generando modelos de comportamiento medioambiental responsable, que estén enraizados en una visión no dual de las relaciones humano-naturaleza, así como el desarrollo de técnicas más exitosas para promover comportamientos pro-ambientales, lo cual sería de utilidad para la ecopsicología.

Conclusión

De muchas maneras, la ecopsicología comienza con un rechazo a la corriente principal de la psicología y a la cultura convencional, incluyendo la tecnología y la visión romántica del mundo natural. El desarrollo posterior de este campo ha ido poniendo un mayor énfasis en la ecoterapia y en una visión más amplia de la acción medioambiental. Esta bienvenida maduración será útil siempre y cuando se continúe valorando las críticas reflexivas de las raíces culturales de la devastación medioambiental y de la centralidad de las dimensiones transpersonales en las relaciones humano-naturaleza. Distanciarse a sí misma de estas dimensiones negaría la importancia de las conexiones místicas entre los humanos y la naturaleza, y mientras tanto, se seguiría replicando una visión del mundo mecanicista junto con la dualidad humano-naturaleza. Una ecopsicología inclusiva, incorporará la crítica cultural y política, conclusiones basadas en la combinación de investigación cuantitativa y cualitativa, aplicaciones ricas de la ecoterapia y aproximaciones psicológicamente maduras hacia las actitudes y acciones medioambientales. En conclusión, estos dos campos comparten mucho terreno común y existen una serie de contribuciones potenciales entre ambos. La psicología transpersonal aporta a la ecopsicología con marcos conceptuales y prácticas para explorar las dimensiones espirituales de las relaciones humano-naturaleza con metodologías rigurosas, conceptualmente sofisticadas y más efectivas. A su vez, la psicología transpersonal puede beneficiarse de la crítica de la ecopsicología hacia aquellos factores que llevan a la apatía, violencia y trauma (ya sea hacia uno mismo, otras personas o el medioambiente), así como de su mirada y métodos para realizar el mundo natural como un portal hacia lo transpersonal.

Referencias

- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous: Perception and language in a more-thanhuman world*. New York, NY: Vintage Books.
- Anthony, C. (1995). Ecopsychology and the deconstruction of whiteness. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 263-278). San Francisco, CA: Sierra Books.
- Biehl, J., & Bookchin, M. (2003). Theses on social ecology and deep ecology. Retrieved from the Institute for Social Ecology <http://www.socialecology.org/1995/08/theses-on-social-ecology-and-deep-ecology/>
- Brown, M. (1989). Transpersonal psychology: Facilitating transformation in outdoor experiential education. *Journal of Experiential Education*, 12, 14-21.
- Buzzell, L., & Chalquist, C. (2007). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Caplan, M., Hartelius, G., & Rardin, M. A. (2003). Contemporary viewpoints on transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 35, 143-162.
- Chalquist, C. (2007). *Terrapsychology: Reengaging the soul of place*. New Orleans, LA: Spring Journal.
- Coleman, M. (2006). *Awake in the wild: Mindfulness in nature as a path of selfdiscovery*. Novato, CA: New World Library.
- Conn, S. A. (1995). When the earth hurts, who responds? In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp.156-171). San Francisco, CA: Sierra Books.
- Davis, J. (1998). The transpersonal dimensions of ecopsychology: Nature, nonduality, and spiritual practice. *The Humanistic Psychologist*, 26 (1-3), 69-100.
- Davis, J. (2011). Ecopsychology, transpersonal psychology, and nonduality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30 (1-2), 89-100.
- Devereux, P. (1996). *Revisoning the earth: A guide to opening the healing channels between mind and nature*. New York, NY: Fireside.
- Doherty, T. J. (2009). Editorial: Leading ecopsychology. *Ecopsychology*, 1(2), 53-56.
- Esbjörn-Hargens, S., & Zimmerman, M. E. (2009). *Integral ecology: Uniting multiple perspectives on the natural world*. Boston, MA: Integral Books.

Fisher, A. (2002). *Radical ecopsychology: Psychology in the service of life*. Albany, NY: SUNY Press.

Foster, S., & Little, M. (1989a). *The book of the vision quest: Personal transformation in the wilderness*. New York, NY: Simon & Schuster. (Original work published 1980)

Foster, S., & Little, M. (1989b). *The roaring of the sacred river: The wilderness quest for vision and self-healing*. New York, NY: Simon & Schuster.

Fox, W. (1995). *Toward a transpersonal ecology: Developing new foundations for environmentalism*. Albany, NY: SUNY Press.

Frederickson, L., & Anderson, D. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology, 19*, 21-39.

Friedman, H. (1983). The Self-Expansiveness Level Form: A conceptualization and measurement of a transpersonal construct. *Journal of Transpersonal Psychology, 15*, 37-50.

Glendinning, C. (1994). *My name is Chellis and I'm in recovery from Western civilization*. Boston, MA: Shambhala Publications.

Gomes, M. E., & Kanner, A. (1995). The rape of the well-maidens: Feminist psychology and the environmental crisis. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 111-121). San Francisco, CA: Sierra Books.

Gray, L. (1995). Shamanic counseling and ecopsychology. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp.172-182). San Francisco, CA: Sierra Books.

Greenway, R. (1991). Mapping the wilderness experience. *Circles on the Mountain, 5*, 19-23.

Greenway, R. (1995). The wilderness effect. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp .122-135). San Francisco, CA: Sierra Books.

Griffin, S. (1978). *Woman and nature: The roaring inside her*. New York, NY: HarperCollins.

Hasbach, P., Kahn, P., & Doherty, T. (2012). *Ecopsychology roundtable: Patricia Hasbach and Peter Kahn. Ecopsychology, 4*(1), 1-9.

Hoffman, E., & Muramoto, S. (2007). Peak experiences among Japanese youth. *Journal of Humanistic Psychology, 47*, 497-513.

Jung, C., & Sabini, M. (2002). *The Earth has a soul: C. G. Jung on nature, technology, and modern life*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Kahn, P. (1999). *The human relationship with nature: Development and culture*. Cambridge, MA: MIT Press.

Kahn, P., & Hasbach, P. (Eds.). (2012). *Ecopsychology: Science, totems, and the technological species*. Cambridge, MA: MIT Press.

Kanner, A. D., & Gomes, M. E. (1995). The all consuming self. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 77-91). San Francisco, CA: Sierra Books.

Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). *The experience of nature*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kaplan, S., & Talbot, J. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In I. Altman & J. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment*. New York, NY: Plenum Press.

Keutzer, C. (1978). Whatever turns you on: Triggers to transcendent experiences. *Journal of Humanistic Psychology, 18*, 77-80.

Louv, R. (2005). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.

Lukoff, D., & Mancuso, L. (2010). Survey of individuals receiving mental health services and their families. Sacramento, CA: California Institute for Mental Health. Retrieved at <http://www.mhspirit.org>

Macy, J. (1983). *Despair and personal empowerment in a nuclear age*. Gabriola Island, BC: New Society Publishers.

Macy, J. (1995). Working through environmental despair. In Roszak, T., Gomes, M.E., & Kanner, A.D. (Eds.). *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 240-259). San Francisco, CA: Sierra Books.

Macy, J., & Brown, M. (1998) *Coming back to life: Practices to reconnect our lives, our world*. Gabriola Island, BC: New Society Publishers.

Mayer, F., & Frantz, C. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*(4), 503-515.

Metzner, R. (1999). *Green psychology: Transforming our relationship to the earth*. Rochester, VT: Park Street Press.

Naess, A. (1989). *Ecology, community, and lifestyle*. (D. Rothenberg, Trans.). New York, NY: Cambridge University Press.

Nisbet, E., Zelenski, J., & Murphy, S. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature in environmental behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740.

O'Connor, T. (1995). Therapy for a dying planet. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 149- 155). San Francisco, CA: Sierra Books.

Perluss, E. (2006). Touching Earth, finding spirit: A passage into the symbolic landscape. *Spring Journal*. 76(2), 201-222.

Plotkin, B. (2003). *Soulcraft: Crossing into the mysteries of nature and psyche*. Novato, CA: New World Library.

Plotkin, B. (2007). *Nature and human soul: Cultivating wholeness and community in a fragmented world*. Novato, CA: New World Library.

Reser, J. (1995). Whither environmental psychology? The transpersonal ecopsychology crossroads. *Journal of Environmental Psychology*. 15(3), 235-257.

Roszak, T. (1992). *Voice of the earth: An exploration of ecopsychology*. New York, NY: Simon & Schuster.

Roszak, T. (1995). Where psyche meets Gaia. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 1-17). San Francisco, CA: Sierra Books.

Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Eds.). (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind*. San Francisco, CA: Sierra Books.

Rudd, M., Vohs, K., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision-making, and enhances well-being. *Psychological Science*, vol 23, No 10, 1130-1136.

St. John, D., & MacDonald, D. (2007). Development and initial validation of a measure of ecopsychological self. *Journal of Transpersonal Psychology*, 39(1), 48-67.

Schultz, P. (2001). The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 327-339.

Sewall, L. (1995). The skill of ecological perception. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 201- 215). San Francisco, CA: Sierra Books.

Sewall, L. (1999). *Sight and sensibility: The ecopsychology of perception*. New York, NY: Penguin-Putnam.

Shepard, P. (1995). Nature and madness. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 21-40). San Francisco, CA: Sierra Books.

Shepard, P. (1998). *Coming home to the Pleistocene*. Washington, DC: Island Press.

Shiota, M., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion*, 21, 944-963.

Snell, T., Simmonds, J., & Webster, R. S. (2011). Spirituality in the work of Theodore Roszak: Implications for contemporary ecopsychology. *Ecopsychology*, 3, 105-113.

Stringer, L., & McAvoy, L. (1992). The need for something different: Spirituality and wilderness adventure. *Journal of Experiential Education*, 15, 13-20.

Swan, J. (1992) *Nature as teacher and healer. How to reawaken your connection to nature*. New York, NY: Villard Books.

Thomashow, M. (1996). *Ecological identity: Becoming a reflective environmentalist*. Boston, MA: MIT Press.

Wilber, K. (1996). *A brief history of everything*. Boston, MA: Shambhala.

Wilson, E. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Windle, P. (1995). The ecology of grief. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind* (pp. 136-145). San Francisco, CA: Sierra Books.

Winter, D. (1996). *Ecological psychology: Healing the split between planet and self*. Boston, MA: Allyn & Bacon.

Wuthnow, R. (1978). Peak experiences: Some empirical tests. *Journal of Humanistic Psychology*, 18, 59-75.