

ESPIRITUALIDAD Y PSICOTERAPIA

“No me cabe duda de que la mayoría de las personas, viven, ya sea física, intelectual o moralmente, en un círculo muy restringido de la potencialidad de su ser. Solo se valen de una porción muy pequeña de su conciencia posible, como si un hombre, de todo su organismo corporal, se habituase a usar y mover solo su dedo meñique. Todos tenemos para recurrir a ellas, reservas de vida que ni siquiera soñamos”.

William James

El título es “espiritualidad y psicoterapia” y no “psicoterapia y espiritualidad” (como lógicamente puso la Fupsi en su anuncio), ya que me aproximó en este trabajo desde el punto de partida de la espiritualidad.

También es un tema anterior en mi historia personal, ya que llegué a la psicoterapia en medio de mi investigación en lo espiritual, en si me encuentro “restringido de la potencialidad de mi ser” al decir de William James, mas exactamente en qué paradigma podría ser mas saludable: el materialista o el espiritualista. Y esto inscrito en una época bien diferente a la actual, principios de la década de los 80.

Los diccionarios definen en general Espiritualidad como “disposición principalmente moral, psíquica o cultural, que posee quien tiende a investigar y desarrollar las características de su espíritu”.

Y sobre Espíritu: “entidad abstracta tradicionalmente considerada la parte inmaterial que, junto con el cuerpo o parte material, constituye el ser humano.

Se explica entonces Espiritualidad como “lo abstracto”, “inmaterial”, en lo cual se “investiga” y se “desarrolla”; adentrarse en lo aun no conocido y descubrir e integrar cuestiones nuevas (y entendiendo que lo no conocido se extendería hasta el infinito).

Antes de continuar quiero destacar un detalle no menor para el estudiante de psicoterapeuta: según me parece una búsqueda es significativa solamente para aquel que realmente la siente o necesita. Y hay personas que sienten la inclinación o necesidad de indagación espiritual y los que no.

Pero a pesar de no tener un interés personal, puede haber obligación de estudiarla, por ejemplo como parte de una carrera de psicoterapia.

Pero es posible adentrarse en un tema sin tener interés personal? Puede el estudiante de la carrera de Psicoterapeuta estudiar y adentrarse realmente en el tema sin un interés propio?

Dice Ortega y Gasset: “para que yo entienda de verdad una ciencia no basta que yo finja en mi la necesidad de ella, o lo que es igual, no basta que tenga la voluntad de aceptarla, en fin, no basta con que estudie. Es preciso, además, que sienta auténticamente su necesidad, que me preocupen espontánea y verdaderamente sus cuestiones; solo así entenderé las soluciones que ella da o pretende dar a esas cuestiones. Mal puede nadie entender una respuesta cuando no ha sentido la pregunta a que ella responde”.

Entonces esto puede ser un tema de discusión. Porque hay gente que le interesa la indagación espiritual y gente que no. E incluso los que creen que se interesan, suelen en realidad no interesarse mucho. Y el psicoterapeuta, para poder optimizar su trabajo en lo que a este tema respecta, tiene que lograr interesarse lo suficiente o “despertar” a ello.

Incluso una enseñanza tradicional sobre la importancia del grado de interés dice así: “se acercó el aspirante al maestro cuando éste estaba junto al río, diciéndole del interés que tenía en aprender; entonces el maestro le hundió la cabeza en el agua y lo sostuvo allí sin dejarlo salir a respirar hasta que casi se ahoga. Luego le dice “cuando necesites o anheles el conocimiento como buscaste el aire, entonces estarás pronto para iniciar el camino.”

O sea, cómo es esta cuestión en el estudiante de psicoterapia y en el psicoterapeuta? Cual es la importancia que puede tener o no en su trabajo con los pacientes?

En el paciente veremos que rápidamente se tiende a notar el interés o no que ya trae en lo espiritual, a través de la anamnesis y en gran medida con la Prueba de Anticipación.

Continuando con lo central del tema tomemos esta frase de M. Berta sobre la Psicoterapia y en especial la Psicoactivación: "Es una ciencia empírica abierta a la Trascendencia, que propicia la toma de decisión libre frente a los condicionamientos".

Notece que destaca el hecho de ser seres condicionados,

El paciente viene en general porque sufre. No está libre sino atrapado en condicionamientos que trae de la niñez, o quizás hasta de otras vidas si tal cosa existe. Estos condicionamientos lo están manteniendo en un tipo de aproximación a la vida que es la que lo hace sufrir.

Y esta aproximación está relacionada con la cultura, mas exactamente con el Paradigma de origen en que se crió el paciente. En el fondo de todos sus dolores y sufrimientos que quiere superar, están los aspectos constitutivos mas profundos del paradigma que lo condicionó, a partir de las ideas sobre la realidad que se hicieron otros hombres como él, en estas latitudes los griegos y lo judeo-cristiano principalmente.

La indagación en lo que lo aqueja, si la persona lo lleva a suficiente profundidad, encuentra mas niveles causales que eran invisibles, adentrándose en lo espiritual. Desde esta perspectiva toda psicoterapia bien entendida, significando autoindagación, indagación en lo aun desconocido de si mismo, es una búsqueda espiritual.

Recordemos el Esquema Antropológico de Mario Berta, teniendo en cuenta, en la dimensión vertical, que son 4 niveles subordinados y supraordenados, a la manera que lo desarrollo Von Bertalanffy a partir de su Teoría General de los Sistemas. De abajo arriba niveles biológico, psicológico, axiológico y Metafisico.

Ubiquemos el nivel Axiológico. Este es un nivel relacionado con los valores y creencias, y éstos con lo metafórico y sus imágenes colectivas. Por tanto este nivel axiológico es el lugar inicial donde corresponden las preguntas o indagaciones espirituales.

Todo avance en lo axiológico moviliza los niveles subordinados, psicológico y biológico. Se explica así el efecto terapéutico del trabajo en este nivel.

Por ej. un individuo que cree que lo que le sucede en su vida es casual y que le puede pasar cualquier cosa negativa sin sentido en cualquier momento, a nivel psicológico suele ser mas estresado y a nivel biológico sufrir mas síntomas y enfermedades que otro individuo que, ante las mismas circunstancias, le parece que nada es casual y toma las cosas agradables y desagradables con ecuanimidad, lo agradable para disfrutar y lo desagradable como desafíos y oportunidades para crecer, etc. Este ultimo a nivel psicológico, muestra mas entusiasmo y contento y a nivel biológico menos enfermedades.

Mirando lo mismo pero de abajo hacia arriba, vemos que el sentido de una ulcera gastroduodenal se haya en la respuesta de stress a nivel psicológico y el sentido del stress se encuentra en el paradigma de origen, por ej. de respuestas solo de rechazo a las dificultades de la vida.

Sobre el uso de metáforas para mostrar nuevas imágenes que permitan avanzar hacia un paradigma mejor ante los condicionamientos, viene bien todo el material posible que el psicoterapeuta conozca, para ir echando mano, a medida que van surgiendo temas, a lo largo de las sesiones. Cuentos, mitos, leyendas, escenas de películas y teatro, poemas, anécdotas, etc.

Por ej. a la hora de mostrar mas claramente el atrapamiento del ser humano en los condicionamientos,

uso una de las imágenes metafóricas tradicionales mas conocidas como es la “Alegoría de la caverna” de Platón.

O para destacar la importancia de comprender dicho atrapamiento uso una metáfora propia. Digo: “Imagina un barco en el puerto, pronto para zarpar, tiene el velamen, timón, aparatos de navegación, motores con combustible, tiene todo, pero no logra salir, no logra moverse. Qué paso? Que no soltó amarras!” Soltar el paradigma de origen es soltar amarras, pequeño detalle ineludible, muy difícil para el paciente, que necesita una buena comprensión y focalización del tema con la ayuda de la focalización del terapeuta.

Llega el paciente. Empezamos con la anamnesis. A veces ya el motivo de consulta implica temas espirituales.

Por ej, un paciente abogado, que nunca le había dado ninguna importancia a esos temas, y que sufrió una pancreatitis que lo mantuvo un buen tiempo en un CTI al borde de la muerte. En medio de sus estados, por momentos delirantes, le pareció percibir una presencia, y a partir de su recuperación, por momentos siente la certeza de alguna presencia no material. Como parte del motivo de consulta dice que le interesa comprender mas sobre lo espiritual.

Otro ejemplo es alguien que siente que necesita hacer regresiones.

Otro, algún caso de obsesión y fobia porque entiende que le han hecho un “trabajo”, lo cual implica su fe en lo invisible y por tanto la posibilidad de tomar esa situación como un desafío y oportunidad para evolucionar y comprender mas sobre esas cosas o cómo relacionarse con ellas.

O en una entrevista abierta a una paciente internada llena de amargura y odio, surge que es muy católica, y ante el simple planteo de la incongruencia entre su gran fe y su odio o falta de perdón, se transforma cambiando totalmente el animo.

A veces un duelo y la aparición de la necesidad de escudriñar en la muerte y si hay algo que trasciende o no. O simplemente el miedo a la muerte y el momento de morir que obsesiona.

O cómo explicar la muerte a un niño que ha perdido a alguien cercano? En ese caso aclaramos las creencias de los padres primero. Luego armamos un cuento para el niño que explique la muerte en concordancia con las creencias de sus padres.

Luego de la anamnesis, entre las primeras cosas también detectamos las anticipaciones del paciente con la Prueba de Anticipación, un test de personalidad que muestra sus proyectos de vida positivo y negativo, en forma de símbolos/valores, y comenzamos a ayudarlo a integrar lo negativo al servicio de su proyecto positivo. Comprendemos, como sintetizaba Berta, que la persona “tirando el agua sucia del bañito esta tirando también al bebé que esta tomando el bañito dentro”.

Luego se enriquece la cantidad de símbolos/valores con la Meta-anticipación.

Entendemos que la persona esta buscando lograr mas de los símbolos positivos (+), y quiere liberarse de los negativos (-), los cuales viene viviendo inconscientemente.

Es muy frecuente que los símbolos (+) y sus discriminaciones muestren aspiraciones espirituales. Por ej.:

el símbolo Pájaro y sus discriminaciones suelen mostrar la búsqueda de libertad, como una liberación del sufrimiento que es tema principal clásico en la búsqueda espiritual. También suele ser un pájaro que ve desde lo alto, con vista mas amplia que desde la tierra y esto suele ir mostrando un interés en buscar una comprensión mayor y una ampliación de la conciencia.

Los símbolos (-) como Roca o Piedra, quieta en general, y que suele ser un opuesto al pájaro y su poder moverse, muestran el rechazo a lo quieto pero a la vez la necesidad de saber aquietarse, y abre las puertas a temas como la relajación y la meditación, la cual ademas lleva a la verdadera visión ampliada del pájaro.

O el tema de lo muerto o inerte que también suele mostrar varias puertas disponibles en el sujeto a su

propio tránsito hacia sus profundidades espirituales.

O el león agresivo que asesina y es una fuerza que debe aplicar, pero a lo que realmente lo hace sufrir, como ser su paradigma anterior, para que pueda abrirse camino el renacimiento en lo nuevo.

Cuando el individuo logra darse cuenta, con suficiente claridad, de que lo que lo hace sufrir no es tanto lo que pasa sino el cómo toma él esas cosas, y que en esto viene condicionado por las teorías de su paradigma de origen, entonces propongo una hipótesis de trabajo para avanzar hacia un nuevo paradigma cada vez más sano. Uso la imagen del árbol y su fruto. Propongo que así como por el fruto se conoce el árbol, la teoría que le vaya dando como fruto más salud, equilibrio, bienestar, entusiasmo, etc. la vaya considerando más cerca de la verdad o más deseable.

Y eso hasta que quizás encuentre otra que le produzca como fruto cosas aún mejores. El paradigma nuevo es algo móvil, abierto, que se perfecciona sin fin.

Ese pasaje del paradigma de origen y los sufrimientos que le causa al paciente, a un paradigma nuevo más saludable, es en base a una necesaria investigación por parte del paciente mismo, que suele sentirse algo perdido inicialmente y el terapeuta le acerca materiales a partir de su perfil (el del paciente), de su búsqueda expresada en su anamnesis y sobre todo articulando los símbolos de su PA. También a partir de materiales generales, que cuanto más diversidad conozca el terapeuta, mejor.

Pero siempre aclarando que discuta o busque y traiga ideas mejores.

El descubrimiento de los condicionamientos ayuda a que tenga más claro lo que le sucede y su origen. Yo uso el test de Mandatos del Análisis Transaccional, que permite una ágil revisión de la niñez y sus efectos educativos inconscientes de manera muy clara. Esto también refuerza su voluntad y responsabilidad, como adulto, de revisar lo que le sirve y lo que no, y auto reeducarse, eligiendo y desarrollando perspectivas y conductas nuevas, en general opuestas positivas a las que viene sufriendo.

La observación de los condicionamientos o mandatos, estar alerta, darse cuenta de ellos cuando surgen en su cotidianidad, implica el inicio de la Autoconciencia

El paciente acepta inicialmente no poder evitar sus respuestas condicionadas, pero le destaco la enorme importancia de que esté dado cuenta cuando aparecen y se dan, aunque sea a su pesar. De a poco las va a conocer tanto que es una cuestión de tiempo el que tarde o temprano podrá empezar a dejarlos pasar, a la vez que le será cada vez más accesible poder responder de maneras nuevas.

Esto se puede considerar como parte del conocimiento tradicional milenario de que la autoobservación y autoindagación van llevando al autodescubrimiento y autoconocimiento y esto naturalmente va llevando a la autoliberación.

También esta autoconciencia está implicando el emerger de algo tradicional del camino espiritual, que es que hay dos partes internas y no una sola. Están el que vive y el que se ve vivir. En realidad apenas el individuo observa la cuestión, se da cuenta inmediatamente de que mientras tiene algún tipo de pensamiento o sentimiento o sensación, hay una parte propia que es la que se da cuenta de que esto está aconteciendo en su persona.

Aquí una de las mejores metáforas es la de que “se es el personaje en la obra de teatro y también el espectador en la butaca”, metáfora clásica de la Meditación.

Y hay una imagen milenaria expresada en los Vedas, las escrituras posiblemente más antiguas de la humanidad, que describe un árbol con dos pájaros posados en él. Uno de los pájaros come de los frutos del árbol, y el otro asiste como un testigo quieto, imperturbable a lo que sucede. El árbol representa al individuo en el mundo y los dos pájaros a dos partes internas, el actor y el espectador de que hablaba antes. El primer pájaro representa a la mente, o la personalidad, y que es interdependiente con el mundo. El segundo pájaro representa a la conciencia que es solo testigo de lo que hay. O sea mente y

conciencia, o por lo menos dos partes de la mente.

Esta diferenciación interna puede avanzar y desarrollarse mas si el paciente integra los principios de la Meditación.

Este tema, tradicional de lo espiritual, lleva a poder desplazar el acento de la propia conciencia desde la personalidad objetivable a la propia conciencia testigo o sujeto. Se suelen encontrar referencias a esta dualidad como yo inferior y yo superior, la persona y el testigo, objeto y sujeto, etc.

El problema comenzaría con que el sujeto se identifica con el objeto o persona en el escenario de la vida, la cual es perecedera, y ésta identificación dispara la lucha por la sobrevivencia, con apego a lo que perpetúe la vida y rechazo a lo que puede atentar contra ella.

Todo el ordenamiento progresivo de la personalidad, o sea el resto de los aspectos del trabajo psicoterapico, sirve y es fundamental para todo esto de la autoobservacion y la meditación.

Suelo explicar con otra metáfora que cuando uno intenta observarse yaun hay demasiado caos o desorden en la propia mente, es como ver un cielo encapotado donde no se distingue nada. El ordenamiento y pacificación progresivos de la personalidad van disminuyendo la cantidad de contenidos en este cielo y se empiezan a distinguir formas claras, pudiendo comenzar el autodescubrimiento.

A partir de que el individuo esta mas consciente durante el día de lo que le esta pasando en el aquí y ahora, empieza a poder ejercitar mas ese “gesto” de psicoactivación, como yo lo llamo, que consiste en dejar de huir de lo rechazado, girar y confrontarlo, sostener la tensión que se produce, y en medio de ello encontrar algún gesto nuevo que permita la integración lo rechazado. Este seria el Amor en la practica, ese amor del que suelen hablar todas las religiones.

Justo acabo de escribir esto ultimo y prendo la TV en el canal que estaba y veo una psicologa hablando de Mindfullnes, un tipo de meditación que esta un poco de moda, y dice que las personas suelen anticipar cosas horribles y que deberían volver al presente como manera de lidiar con las anticipaciones negativas “olvidando esas cosas horribles”. Esto es una clara postura inocente popular, lejos del conocimiento psicoterapico correcto: aquello rechazado perdurara e incluso crecerá en la sombra hasta ser reintegrado.

Por suerte nosotros sabemos como trabajar con la bipolaridad existencial: “confrontar” lo rechazado y “reintegrarlo” de alguna manera nueva, usándolo, al servicio del proyecto (+) de vida.

Y esto es parte fundamental del camino espiritual.

Hablando de sincronicidades, estas muestran interrelación entre todas las cosas, sugiriendo fuertemente que todo es uno o una totalidad, cuestión importante en lo espiritual.

Otros elementos que muestran sincronicidad son el uso o consulta de un oraculo como ser el I Ching o el Tarot, u otros materiales (Mujeres que corren con los lobos) pudiendo tomarse la sincronicidad como una demostración, de una unidad subyacente que muestra la interrelación entre todas las cosas. Una metáfora de la realidad la sugiere la doctrina de Maya. Propone que hay una aspecto de la naturaleza que es la Maya, que desciende sobre la conciencia una haciendo ver diversidad donde solo hay una sola cosa; como un velo que cae sobre el océano único haciendo que las olas se vean cada una como separada del resto de las cosas, olvidadas del océano común que las compone. Recuperar esa visión y vivencia de unidad seria la iluminación.

Otro ejemplo muy especial desde los 80 es las Constelaciones Familiares que permiten emerger a la vista un nivel mas profundo unitivo que era invisible, del inconsciente grupal y sus dinámicas.

Otro tema en cuanto el individuo comienza a avanzar, a poder movilizar y desplazar el acento de su conciencia a otras perspectivas mas integradoras, en síntesis, el nuevo paradigma, es importante

empezar a cambiar el lenguaje, cultivando uno mas en concordancia con las nuevas ideas, ya que el lenguaje de costumbre en el paradigma anterior, favorece el desplazamiento de la conciencia a estados anteriores.

Y dentro del lenguaje, especialmente lograr mantenerlo abierto, o sea sin conclusiones, aprendiendo a resistir la tentación de concluir, para mantener el movimiento evolutivo, a lo cual ayuda un entrelíneas constante que esté como diciendo “solo sé que no sé nada”. Cuando se concluye, se deja de investigar y se estanca la evolución sin fin. Para esto es bueno usar muchos “caballitos de batalla” en el discurso como ser “creo, me parece, se me ocurre, podría ser que, quizás, etc.”.

Por ejemplo, dice un maestro espiritual (Osho): *“...el existencialismo ha errado. Llega muy cerca, está muy cerca: la verdad se quedó justo a la vuelta de la esquina. Ellos estaban tan cerca como cualquier Buda, pero se perdieron. En vez de llenarse de bendiciones, se volvieron muy, muy tristes, porque la vida no tiene sentido, porque no hay meta en la vida, porque no existe seguridad. Se desalentaron; fue muy frustrante.*

Los Budas han llegado también a la misma conclusión, pero en vez de volverse tristes, han dado un salto hacia lo desconocido. Han sobrepasado todas las fronteras. Han aceptado la vida tal como es. Aceptaron que esa es la misma naturaleza de la vida; no existe ningún motivo para sentirse frustrado y entendieron que es bellissimo que la vida sea insegura, porque es así como existe la posibilidad de explorar, la posibilidad de inventar; entonces existe la posibilidad de cruzarse con lo nuevo, entonces se hacen posibles las sorpresas. Si todo fuera seguro, certero, garantizado, predestinado, no habría emoción, ni danza.

¡Los Budas han bailado! Viendo el increíble suceder de las cosas, viendo el milagroso suceder de las cosas se han llenado de júbilo. Jesús dice una y otra vez a sus discípulos: “regocijaos, regocijaos”, y yo digo una y otra vez: “¡Regocijaos!”.

Dr. Nelson Caracó