

Psicoterapia Como Búsqueda y Cuidado Para el Alma

Mia Leijssen

Departamento de Psicología, K.U.Leuven, Leuven, Bélgica

Traducción: Silvia Lombardi

Psicoterapia como búsqueda y cuidado para el alma

Para capturar las características de momentos en los que el proceso del alma cobra vida en psicoterapia, se ha comenzado un proyecto de investigación del alma. El análisis de un caso con buenos resultados ilustra cómo la experiencia de conexión determina si el alma se muestra o no, cómo este proceso puede ser experimentado prestando atención al cuerpo, y cómo los rituales pueden ser nutritivos para el alma. Entiendo al alma como una brújula interna sentida corporalmente, que da dirección a la vida individual. Este proceso sentido internamente trasciende al self limitado, a través de la experiencia de pertenecer a un proceso más grande. Incluye una sensación de conexión con la gente, con la naturaleza y, para algunos, con energías más sutiles que no son iguales a la realidad material de todos los días. Se alienta a los terapeutas a comunicar una actitud de apertura a toda la gama de la experiencia humana y a integrar la vida espiritual del cliente como parte de su psicología.

INTRODUCCIÓN: FUENTES DE INSPIRACIÓN

Durante un taller a veces invito a los terapeutas a que reflexionen sobre sus experiencias o los acontecimientos que han afectado sus vidas, con preguntas como:

- ¿Hubo experiencias que cambiaron su vida?
- ¿Qué clase de luchas tuvo en etapas específicas?
- ¿Hubo momentos que le resultaron extremadamente difíciles o que usted lamenta?
- ¿Qué le dio paz o consuelo, fuerza o valor, alegría o gratitud?
- ¿Qué lo hizo sentir alegre o agradecido?
- ¿Hubo momentos pico; momentos de especial intuición; sueños especiales?
- ¿Ha tenido una época en su vida en la que se sentía profunda y plenamente vivo?
- ¿Qué le da la sensación que usted está logrando lo mejor de la vida, o recibiendo lo mejor de ella?

El feedback de los participantes muestra que durante su entrenamiento como psicoterapeutas el énfasis estaba principalmente en la sanación de heridas del pasado. Durante este taller, sin embargo, se dan cuenta de que usan sus fortalezas durante su trabajo como terapeutas, aún más que sus vulnerabilidades. Los participantes se sorprenden positivamente con este descubrimiento, como uno de ellos lo expresó: “Antes sabía dónde estaban mis puntos débiles y filtraciones, pero ahora sé dónde puedo encontrar mi combustible.”

Esto me alentó a prestar más atención a explorar dónde encuentran las personas sus fuentes personales de la inspiración. Esta manera de trabajar va de la mano con el uso de la psicología positiva (Snyder & López, 2001). Tomar seriamente las contribuciones de virtudes y fortalezas junto a la vulnerabilidad en psicoterapia ya es un cambio de paradigma. Sin embargo, las preguntas que mencioné profundizan más de lo que es generalmente la meta de la psicología positiva. Estas son preguntas adaptadas de Pargament (2007), y Griffith y Griffith (2002). Con preguntas similares tratan de obtener la historia espiritual de los clientes, o guían a los terapeutas a contar sus autobiografías para explorar sus sensibilidades a nivel de la religión. Prefiero mantener las preguntas más

Nota de la autora. Dirección para la correspondencia: Mia Leijssen, Psychology Department, K.U.Leuven, Tiensestraat 102, 3000 Leuven, Belgium. E-mail: Mia.Leijssen@psy.kuleuven.be

globales para que los participantes puedan permanecer perceptivos a lo que surja en su historia de vida. Las preguntas no se refieren directamente a poderes superiores ni prácticas religiosas. En su lugar usan conceptos psicológicamente significativos. Sin embargo, los participantes sienten que estas preguntas apuntan a su alma.

No me sorprendería que Gendlin (1984) haya introducido el término “sensación sentida” para evitar ideas preconcebidas con respecto a la religión y a la espiritualidad que vienen a la mente al escuchar la palabra “alma”. Entre los psicoterapeutas hay una larga tradición que refleja alergia cuando se trata de temas relacionados con la religión o espiritualidad. Por ejemplo la actitud dogmática de Freud se volvió cada vez más perturbadora para Jung que demostró una actitud de simpatía hacia la religión y la orientación psicoanalítica terminó con una división porque ellos tenían una creciente frustración acerca de sus diferencias (Wulff, 1997). El movimiento posterior de Rogers hacia la espiritualidad fue para algunos colegas en la comunidad centrada en la persona una derivación que no quisieron adoptar (Van Belle, 1990), y hay argumentos internos entre aquellos que ven la dimensión espiritual en la experiencia humana como una importante fuente de vida – y por lo tanto como un enfoque a la psicoterapia y bienestar – y aquellos que la ven como una desafortunada desviación que amenaza con llevar a todo el enfoque al descrédito.

Diversos puntos de vista reflejan diferencias de opinión que tienen siglos de antigüedad y no se pueden resolver con versiones positivistas de la ciencia. La esencia de estas diferencias se relaciona con varias interpretaciones de la dimensión trascendente. Cuando la trascendencia se ve en una dimensión horizontal, entonces el proceso mayor, del cual una persona se siente parte, se sitúa en una realidad objetiva observable. Se presta atención plena al contacto con la gente y el mundo que nos rodea (Snijder, 2007). Muchas visiones de terapeutas existenciales son ejemplos de esto. En esta visión la espiritualidad se acepta como una apertura que trae lo mejor de la gente y encuentra significado, sentido y profundidad en la vida (van Kalmthout, 2007). Cuando el concepto se formula de una forma tan amplia, parece aceptable para todos. Pero hay menos consenso cuando la auto-trascendencia toma una dirección vertical y la conversación pasa a ocuparse de los fenómenos que están más allá de la gama de observaciones objetivas. Todos los que creen que hay más entre el cielo y la tierra, corren el riesgo de ser considerados ingenuos. Los escépticos reducen cualquier forma de entender a Dios a una proyección. Sabemos por la investigación de Bergin (1991) que los psicoterapeutas estamos en primera línea cuando se trata de valores tales como la autonomía y la libertad; y que los psicoterapeutas se diferencian fuertemente de la gente media porque de todos los grupos de personas, ellos son los que menos confían o creen en el poder supremo. La cultura materialista occidental y la ciencia empírica convencional que limitan su alcance a la evidencia recogida con los sentidos físicos y tienden a creer que el pensamiento puede abrir cada puerta, apoyan a los escépticos (Elkins, 2005). Pero cuando tomamos la posición del “empirismo radical,” como lo hizo William James (1902/1985), la ciencia humana puede prestar atención a una gama mucho más amplia de evidencia e incluir la introspección, la intuición, los valores, y el significado. “Ningunas de estas cosas son medibles, pero son tan parte de nuestra experiencia como la información mensurable brindada por nuestros sentidos, y necesitan ser tomadas con igual seriedad como evidencia del tipo de universo que habitamos” (Neville, 2007, p. 283). Muchos psicoterapeutas siguen dedicados a una gama limitada de opiniones, y algunos se repliegan a una posición dualista de lo que está bien y mal.

Mi preocupación personal es que el campo en su totalidad se empobrecería si dominara una sola perspectiva. Deseo comunicar una actitud de apertura a toda la gama de la experiencia humana. Entonces también es una actitud de humildad para con lo que yace más allá de nuestra comprensión y control racionales, a lo que está más allá de los instrumentos del científico positivista, especialmente para con lo misterioso. Llegar a un acuerdo con la complejidad de perspectivas múltiples es un desafío y lograr una perspectiva pluralista es difícil. Pero por lo menos podemos buscar términos suficientemente amplios para abarcar el mundo interno multidimensional de los clientes.

La opción de considerar la psicoterapia como cuidado para el alma surgió de mi experiencia de que las “sesiones del alma” pertenecen a los momentos más provechosos y fundamentales del proceso de los clientes. En un artículo anterior concluí: “Hoy en día es claro que ya no hay necesidad de separar la dimensión espiritual del proceso de psicoterapia como si fuera un tema tan esotérico que estuviera fuera de los límites del tratamiento eficaz. Los momentos de cambio son muy diferentes en su naturaleza y a veces aparecen como experiencias pico o momentos espirituales que alimentan el alma” (Leijssen, 2008, P. 224).

Lo que más deseo valorar es el lenguaje de los clientes. Los clientes no nombran sus experiencias en nuestro lenguaje profesional, como por ejemplo tengo una “sensación sentida” y para ellos la personalidad y la espiritualidad humanas existen en el mismo continuo. Me conmueve que los clientes a veces hablan de los procesos curativos como su “alma que vuelve a la vida.”

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DEL ALMA

Para encarar el proceso del alma en psicoterapia comencé a prestar especial atención a los momentos en terapia cuando el cliente usaba espontáneamente la palabra *alma* para expresar la experiencia de ese momento. Y también recogí las sesiones en las que yo como terapeuta introducía la dimensión espiritual. Entonces hice un análisis de las sesiones en las que la narración incluía la palabra *alma*, o sinónimos que la gente usa para referirse al ser supremo. Con este estudio traté de capturar condiciones y características importantes de momentos en los que el proceso del alma cobra vida. Mi “proyecto del alma” cubre ocho casos de psicoterapia individual en los que el cliente toma la iniciativa de hablar del alma, y tres casos en los que la iniciativa fue mía al ofrecer expresiones para la experiencia actual, o donde mis preguntas evocaron el proceso del alma. Esto significa que durante su terapia, que podría consistir desde apenas una sesión o hasta cincuenta sesiones, más de un tercio de los treinta y tres clientes que he visto en los últimos dos años habla a veces de experiencias que se relacionan con el proceso del alma.

Agregué mediciones para evaluar el resultado de la terapia, el nivel del vínculo, acuerdo acerca de las metas y experiencia de profundidad en las sesiones. Finalmente invité al cliente a reflexionar más profundamente acerca del proceso de la terapia, guiada por La Entrevista de Cambio del Cliente que ofrece un colega para tener un observador independiente (Elliott, Slatick, & Urman, 2001). Los temas principales de esa entrevista fueron los cambios que el cliente había notado desde que la terapia comenzó, qué pensaban que podía haber causado estos cambios, y los aspectos provechosos o inútiles de la terapia. Este estudio todavía está en marcha y me referiré solamente a parte de los resultados. Ya es obvio que en un proceso psicoterapéutico cada persona experiencia el alma a su manera. Proporciona una revelación *individual* que puede no ser relevante para otras personas. Primero daré una idea de qué quiere decir la gente cuando habla del alma.

EL ALMA

El concepto de alma es muy antiguo y tiene una larga historia en filosofía así como también en varias religiones. No intento dar un largo discurso acerca de este complejo fenómeno. Mi foco principal es la relevancia del alma en la práctica de psicoterapia. El cuerpo, la mente, y el alma son diferentes órdenes de la realidad, cada uno con su propia perspectiva (Elkins, 2005). La realidad del cuerpo consiste en sensaciones y emociones, mientras que la de la mente consiste en pensamientos, sensaciones y teorías. Nuestra experiencia es más que una combinación de ambas, de modo que necesitemos distinguir una tercera perspectiva.

El alma es el principio invisible, formativo y organizador de la vida, que se muestra en varias experiencias. Se relaciona con *cómo* vivir y con lo que realmente importa. Da dirección y significado a la vida individual. Es un saber sentido en el cuerpo que es diferente del insight intelectual. El proceso interno trasciende el self limitado mediante la experiencia de pertenecer a un proceso mayor. Así pues, por un lado el alma es tangible como una especie de *brújula interna*, una “inspiración” que se siente en el cuerpo. Por otro lado ese movimiento orientado hacia *adentro* está inseparablemente unido a un movimiento *hacia fuera* de *conexión* con algo que trasciende a la persona. Estos movimientos van juntos como el proceso de inspirar y espirar.

El concepto de “alma” no se detiene en los límites de la persona; trasciende la persona. Apunta a la dimensión mística de la experiencia humana. El misticismo es un proceso por el cual se experiencia una conexión a un proceso mayor. Rogers (1980) ha escrito sobre el espíritu “interno” o el “centro trascendental”. A lo largo de los siglos la gente se ha referido a la sutil experiencia de trascendencia del self con términos tan diversos como el verdadero self, la fuente de la vida, la conciencia superior, la conciencia de la unidad, conciencia que no es local, ser sin egoísmos, Buddha, Tao y otras. A veces las personas usan una “S” mayúscula para distinguir esta experiencia del Self de la experiencia común del self como persona (Corbett & Stein, 2005).

Estar conscientes de lo que se presenta aquí y ahora mejora la oportunidad para que una persona llegue al reino del alma. La experiencia inmediata del alma puede ser muchas cosas, pero nunca es aburrida (Pargament, 2007). Se puede mostrar bajo la forma de alegría, patetismo, agradecimiento, asombro, conexión, pero también como remordimiento, culpabilidad, pesar, decepción. Por ejemplo, la tristeza o la cólera pueden hacer alusión a la pérdida sagrada o a la violación. El alma también se expresa a través de nuestra capacidad para el amor, o la calidad de la ternura (Thorne (2006). El alma no tiene que ver con el “afuera” tanto como tiene que ver “interior” de las cosas. Comparado con este saber experiencial, la sabiduría de los libros y el conocimiento teórico están tan lejos de la experiencia inmediata como un texto acerca de la reproducción sexual lo está del abrazo del amante. La experiencia del alma no es una condición errante; es una experiencia que se arraiga especialmente en nuestra existencia terrenal y en qué puede ser sentida en el cuerpo.

El alma humana es como un jardín. Para crear un jardín el jardinero tiene que tener en cuenta las tendencias naturales de varias plantas, las condiciones del suelo, las condiciones climáticas y otras. Crear un jardín no puede ser un asunto forzado, mecánico. No se puede cultivar cualquier cosa en cualquier lugar. El aspecto orgánico es crucial. Pero el jardinero no deja simplemente que las cosas crezcan como quieren – eso produciría algo, pero no crearía un jardín. No crearía nada. Las creaciones requieren familiaridad con las formas naturales y las fuerzas en juego en esa situación, pero también una visión que transformará la situación. La creatividad trae algo nuevo a las formas ya existentes, de modo tal que las formas mismas cambian... lo que hace al jardín diferente de un mero sistema orgánico es la visión del jardinero. Si aplicamos esto a la vida humana en general vemos que lo que nos hace diferentes a los animales es nuestra capacidad de reflexionar acerca de nuestros deseos y aversiones y de hacer esfuerzos para transformarlos a la luz de lo que consideramos como bueno o valioso. (Purton, 2002)

Para algunas personas el problema con el término *alma* es que ha acumulado todo tipo de conceptos y significados a través de los siglos que bloquean una comprensión fresca. Actualmente toda la primera parte de la teoría de Gendlin “Thinking At the Edge” es acerca de “romper las barreras de lenguaje” (Lou, 2008). Cuando uno sólo emplea lenguaje de uso común, uno no puede expresar algo que está en el proceso de formarse. Esa es la razón por la cual es importante buscar otro término que capture el proceso del alma.

ILUSTRACIÓN DE LA PSICOTERAPIA COMO CUIDADO PARA EL ALMA

Para mostrar en concreto cómo nos acercamos al alma en terapia he elegido un ejemplo de la sesión número 12 de un caso con buenos resultados. Esta clienta vino a terapia debido a serios traumas en su juventud: abuso físico y sexual del padre mientras que su madre depresiva permitía estos excesos del padre. La clienta ha interrumpido todo contacto con sus padres porque los encuentros anteriores terminaron siempre con estallidos agresivos del padre. Al principio de esta sesión, la clienta me cuenta que ella se despierta en pánico cada mañana; ella se siente desolada y siente que su *alma* no desea estar más en este mundo. Ella repetidamente llama: “mamá y papá, ayúdenme!” Eso no la ayuda a librarse del pánico, al contrario, ella se siente aún más abandonada, como si no tuviera tierra, sostén bajo sus pies. Le transmito que entiendo cuánto necesita el alma sentirse bienvenida en este mundo, con la ayuda de padres cariñosos que ayudan al niño a encontrar consuelo en su cuerpo. Le digo que entiendo que su ritual que “despertarse y llamar a sus padres”, viene de un deseo profundo del niño que todavía espera encontrar sostén y apoyo que nunca recibió. La clienta continúa diciendo que ella se sintió conmovida por un texto de Nelson Mandela.

Sugiero que nos tomemos un momento para enfocarnos en lo que su cuerpo está intentando expresar cuándo ella despierta por la mañana. La invito a cerrar los ojos, prestar atención al centro de su cuerpo y respirar profundamente en su abdomen. Entonces le pido que espere con una actitud de bienvenida con la pregunta: “¿Qué necesito cuando despierto por la mañana?” Después de una larga pausa ella contesta: “Algo que me haga sentir llevada y sostenida.” Después de reflejar eso, la invito a que detecte si su cuerpo puede decirle qué siente como ser llevado. Ella descubre: “Naturaleza, tierra; literalmente trabajando con la tierra.” Por un momento ella puede sentir esto como algo muy reconfortante.

Pero entonces ella dice: “Algo grande se me está viniendo encima, y siento que me estoy volviendo muy pequeña.” Le pido que ella retroceda en su imaginación y mire qué se le está viniendo encima. Ella lo reconoce inmediatamente: “Mi padre que hace que todo se vea ridículo y me hace dudar de todo.” Ella tiene lágrimas en los ojos y dice que se siente muy pequeña otra vez, porque nada o nadie puede hacerle frente a su padre. Incluso la naturaleza retrocede ante la energía destructiva de su padre. Le sugiero que intente lo siguiente: “Imagina a Nelson Mandela en el lugar de tu padre.” Ella siente inmediatamente un gran cambio en su experiencia. Ella siente que se vuelve poderosa y hermosa. Su postura y su expresión cambian. La tierra debajo de sus pies se siente cálida y segura, ella siente que está floreciendo. Se siente conmovida por su fe en su fuerza personal y en la base de su existencia.

Le explico que su ritual de las mañanas es muy desalentador y le sugiero chequear en su cuerpo cómo reaccionaría a la invitación de un nuevo ritual de la mañana. Durante un diálogo surge la idea de poner un cuadro de Nelson Mandela al lado de su cama y de hacer contacto con “la Madre Tierra” como sostén en el cual ella puede anclarse para comenzar el día. Ella se siente fortalecida con la idea de que los días siguientes se podrá apoyar en un ritual que le permita hacer realmente contacto con su fuerza y belleza. Una mujer fuerte deja la sesión.

En la Entrevista de Cambio del Cliente, la clienta cuenta que esta sesión fue uno de los momentos de

mayor ayuda en su terapia. El pánico de los últimos años ha dado paso a una calma especial y a un sentimiento puro. Esta sesión se caracterizó por diversos aspectos que demostraron ser cruciales para experimentar el alma.

Continuaré explicando cómo la experiencia de conexión determina si el alma se muestra o no; cómo se puede experimentar el alma prestando atención al cuerpo y cómo los rituales pueden ser nutritivos para el alma.

EXPERIENCIA DE CONEXIÓN

La clienta comentó que, cuando estaba en presencia del terapeuta, ella se sentía realmente segura y sostenida. Ella podía soportar más fácilmente el dolor insoportable del pasado y ya no sentía una inmensa soledad. Ella también tenía la sensación de que la relación terapéutica hizo surgir un potencial más profundo en su self, una fuerza vital que nacía de ser parte de la “Madre Naturaleza”.

En mi entrenamiento como psicoterapeuta centrada en la persona aprendí mucho sobre cómo la relación define lo que se está experimentando y cómo convertirse en un compañero de la gente que sufre de la vida. Los efectos de la empatía, la consideración positiva incondicional y la congruencia son que el cliente puede re-vivir acontecimientos traumáticos en un contexto más benévolo y reconstruir la historia de su vida. Otros efectos son que el cliente puede lograr más consciencia del proceso de experienciar en curso. Fue más adelante en su carrera terapéutica que Rogers (1980) descubrió ‘la *presencia*’.

Encuentro que cuando estoy más cerca de mi ser interior, intuitivo, cuando de alguna manera estoy en contacto con lo desconocido en mí, cuando quizás estoy en un estado levemente alterado del conciencia, entonces cualquier cosa que haga resulta curativa. Entonces, simplemente mi *presencia* es liberadora y de ayuda para el otro. (129)

Geller y Greenberg (2002) encontraron en su investigación que hoy la presencia es considerada por muchos terapeutas centrados en la persona como la cualidad más profunda que permite que se den las condiciones claves. “La presencia implica estar plenamente en el momento en una multiplicidad de niveles, físicamente, emocionalmente, cognitivamente y espiritualmente. También incluye estar bien plantados en nuestro self con una conciencia expandida y con receptividad a los otros y al mundo que nos rodea” (Geller, 2008). El concepto del ‘*profundidad relacional*’ es otra manera de promover el contacto y compromiso sanador entre dos personas. Es un intento de “traer el alma de nuestro trabajo a un nivel más alto de consciencia” (Cooper, p. 228). El terapeuta no puede hacer que la presencia o la profundidad relacional se den. Pero puede elegir estar más o menos preparado, más o menos abierto, más o menos centrado para que suceda. (Schudel, 2006, 134).

Esto tiene consecuencias concretas para mí como terapeuta, de modo que al principio de una sesión conscientemente me hago tiempo para parar y agudizar mi consciencia al limpiar mi espacio interior. En el encuentro terapéutico a veces puedo notar que mi estilo pasa a profundizar la nutrición para el desarrollo, a ser un testigo fresco y compasivo, a una autenticidad más arriesgada, a usar las oportunidades de sincronidad en vez de dar soluciones técnicas complicadas o inteligentemente elaboradas. Thorne (1991) captura su comprensión de estos momentos de esta manera: “No dudo en decir que mi cliente y yo estamos atrapados en una corriente de amor. Dentro de esta corriente se da una comprensión sin esfuerzo, intuitiva, y lo que es sorprendente es lo compleja que esta comprensión puede ser” (p. 77). A mí también me ayuda conectarme a una fuente superior de amor para poder estar presente ante formas extremas de sufrimiento. Hay muchas maneras de relacionarse con representaciones de la presencia absoluta o amor.

Mucha gente criada en una cultura cristiana ve cuadros y símbolos de la tradición cristiana cuando meditan... el maestro Jesuita y de Zen padre Enomiya Lassalle me dio lo que sigue para pensar: Muchos cristianos consideran a los budistas como inmaduros porque todavía no han llegado un Dios personal; muchos budistas dirían lo mismo de los cristianos porque todavía se apegan a un Dios personal. ¿De qué se trata en verdad? preguntó Lassalle. Me di cuenta que él se refería a la presencia absoluta. Con o sin nombres, personal, transpersonal, más allá de lo transpersonal. No se trata de nada de esto. La presencia absoluta es indivisible, no fragmentada. (Schillings, 2008)

En el lenguaje de los Jungianos, esto tiene que ver con un *arquetipo*. El arquetipo es la capacidad de formar una imagen, no la imagen en sí misma; es un potencial con contenidos que no están dados hasta que se completan con la experiencia vivida (Corbett y Stein, 2005: 61). Por ejemplo, el arquetipo de la Gran Madre, o el aspecto femenino de lo divino, es un principio transpersonal encontrado en todas las mitologías y tradiciones religiosas.

Le dan nombres locales como María, Sophia, Shechina, Kali, Durga, Quan Yin, Tara, etcétera. Desde un punto de vista arquetípico, estas diferencias de nombre y de forma son simplemente una cuestión de folklore local y énfasis. Todas son manifestaciones del mismo principio arquetípico subyacente.

Aunque no hablo acerca de mí imagen personal de la presencia absoluta y amor, los clientes son sensibles a mi apertura para con este potencial. Pienso que no podemos evitar que en profundidad relacional los temas personales del terapeuta y lo que él manifieste suenen a través de los significados que los clientes experimentan y lo que se animan a expresar o lo que no dicen. Colegas de Carl Rogers dicen, por ejemplo, que ellos aprendieron a no hablar de religión con él porque ese era un tema tabú y era incómodo para él (Barrineau, 1990). Pero como sabemos el último período de la vida de Rogers se caracterizó por un profundo interés en lo trascendente. En sus palabras: “Me siento impulsado a creer que yo, como muchos otros, hemos subestimado la importancia de la dimensión mística y espiritual” (Rogers, 1986, p. 2000)

LA VIDA HUMANA ES UN PROCESO CORPORAL

En el ejemplo le pido al cliente que lleve su atención al cuerpo. Para mí personalmente, fue un punto de inflexión en mi vida cuando descubrí durante un taller con Gendlin qué sucedía cuando el foco de la atención cambiaba al cuerpo. Me formé en un ambiente académico donde era evidente el enfoque racional. Escuchar al cuerpo introdujo un nuevo desarrollo en mi consciencia.

Hay diversas maneras de prestar atención al cuerpo en psicoterapia: ejercicios de respiración, relajación, ejercicios de tomar conciencia del cuerpo, comunicación no-verbal, movimiento, contacto físico. Los efectos sobre el proceso del cliente son muchos y multifacéticos (Leijssen, 2006). Trabajar con el cuerpo invoca inmediatamente el presente. Nos ayuda a estar más alertas a lo que es palpable, vivo y relevante. Aumenta la conciencia de nosotros mismos, ayuda a desacelerar las respuestas y demorar el comportamiento automático. Puede desencadenar una fuerte memoria afectiva; puede resolver bloqueos y facilitar la liberación por medio de la catarsis. Reduce la tensión, nos enraíza y nos centra. Y finalmente, toca el aspecto trascendental de nuestra vida en curso pues es un umbral vital hacia el reino de la consciencia cósmica.

Para la justificación del trabajo con el cuerpo en psicoterapia, me baso en la teoría de Gendlin (1984, 1996). El ser humano, el cuerpo, se entienden como un proceso que está ligado al ambiente desde el comienzo; en verdad el cuerpo no puede vivir sin el ambiente. Uso la palabra “cuerpo” aquí, no para referirme a la “compleja máquina” que podemos mirar desde afuera, sino al *cuerpo sentido internamente*, el proceso vivo que crece por sí mismo en la interacción con su ambiente. El cuerpo que sabe qué valoramos, qué nos ha lastimado emocionalmente y cómo curarlo. El cuerpo que sabe el paso siguiente correcto para conducirnos a una vida más satisfactoria y plena. Si nuestra consciencia se dirige hacia nuestro proceso experiencial sentido en el cuerpo Gendlin habla de enfocarse. Focusing es el proceso por el cual tomamos consciencia del nivel sutil de conocimiento que nos está hablando a través del cuerpo. Focusing no es sólo una técnica terapéutica entre otras, está basada en un análisis filosófico profundo de la relación entre experimentar y simbolizar, que a su vez es fundamental para nuestra comprensión de qué es ser un ser humano (Purton, 2002).

En su teoría del cambio de la personalidad Rogers habla del ‘la experiencia organísmica’ como un tipo de sabiduría corporal que va más allá que el intelecto (Ikemi, 2005). Gendlin diferenció el concepto de Rogers explicando que no se trata de contenido sino de proceso y no se trata de sentimiento sino de “sensación sentida”. Gendlin dio el nuevo nombre de *sensación sentida* al proceso de experimentar las sensaciones del cuerpo que son significativas.

La sensación sentida es holística por naturaleza y contiene mucho más de lo que podemos fácilmente pensar o saber emocionalmente acerca de nuestra situación. La sensación sentida, por sí misma, trae la palabra exacta, la imagen, el recuerdo, la comprensión, la nueva idea, o el paso a la acción que se necesita para solucionar el problema. El cuerpo físico, en respuesta, sentirá un alivio o relajación de la tensión al registrar que lo que trae la sensación sentida es “correcto”. Este alivio de la tensión es lo que nos dice que hemos hecho contacto con este nivel más profundo de consciencia y que vamos por el camino correcto. (Focusing Institute)

Hay fuertes semejanzas entre las descripciones del *alma* y concepto de *sensación sentida*. Al menos para mí el proceso de focusing me llevó a experimentar mi alma de una manera muy concreta y vital. Mi sensación de que el “alma” y la “sensación sentida” son procesos similares, se confirmó cuando leí que la teóloga alemana Dorothee Sölle dice que “el alma es solamente taquigrafía para la experiencia” (Schillings, 2008). Muchos colegas de la comunidad de focusing nos cuentan experiencias espirituales trascendentales cuando tratan con

atención a la sensación sentida. La experiencia de la sensación sentida se origina en el cuerpo pero va más allá de los límites del cuerpo: la persona se siente parte de un proceso más grande (Campbell & Mc Mahon, 1985). En las palabras de Gendlin (1984): “La sensación sentida, que también llamo *el borde de la conciencia* es el centro de la personalidad. Está entre la persona consciente y los límites universales profundos de la naturaleza humana donde ya no somos más nosotros mismos. Está abierto a qué viene de esos universos, pero se siente como ‘realmente yo’ (p. 81). La sensación sentida abre un proceso que implica más de lo que podemos describir en palabras y que nos incita a buscar metáforas, símbolos, imágenes para expresar ese “más”. Las metáforas elegidas nunca son independientes de lo que nos atrae en nuestro ambiente.

Focusing puede ser una forma de transmitir el experiencin implícito del cuerpo. Otros métodos que se caracterizan por la atención al cuerpo – la consciencia plena, por ejemplo – pueden llevarnos a procesos similares. La experiencia corporal sentida sirve como una puerta de entrada, y la actitud de focusing, una presencia amistosa, sin juicio de lo que se experiencia aquí y ahora, se cultiva como algo crucial. Encontrar una relación cierta con el proceso de experiencin puede ser un gran obstáculo. Esta es la razón por la cual para la mayoría de las personas la presencia de un compañero es crucial para encontrar una actitud de cálida bienvenida al proceso corporal de su experiencin. O más aún; el proceso gana considerablemente más profundidad en presencia de un buen oyente que de la bienvenida al contenido. En mi proyecto de investigación sobre el alma, por ejemplo, algunos clientes dijeron explícitamente que tenían la experiencia de profundizar mucho más en aspectos difíciles de su historia religiosa, porque se sentían seguros de que yo los trataría sin ningún juicio. En cambio, como observaron Griffith y Griffith (2002), hay también maneras en que los terapeutas pueden callar desde el vamos el diálogo con el alma.

RITUALES COMO MANERA DE ALIMENTAR EL ALMA

En el ejemplo desarrollamos la idea de un ritual que el cliente puede usar para comenzar su día. En la Entrevista de Cambio del Cliente ella comentó el efecto duradero de este ritual. Cada vez que ella mira la fotografía de Nelson Mandela siente una llamada que despierta su alma. Le recuerda el valor, la resiliencia, el optimismo, la pureza, la solidaridad, el amor por la vida humana, a pesar de las luchas y condiciones adversas.

En psicoterapia yo siento que la introducción de rituales es particularmente importante cuando las palabras no alcanzan para satisfacer las necesidades del alma. Los rituales expresan verdades básicas de la vida simplemente a través de imágenes, símbolos y acciones, sin explicar demasiado. El cambio que traen los rituales se entiende o se experiencia sobre todo en los gestos, que tienen más significados de los que racionalmente vemos en ellos.

Durante la terapia a veces necesitamos rituales para señalar las experiencias drásticas que han tenido lugar en la vida del cliente. El cliente que mencioné en el ejemplo en la quinta sesión necesitaba un ritual de purificación para librarla, en un nivel simbólico, de la experiencia de un cuerpo sucio y violado después del incesto. La necesidad de un ritual expresa que ha sucedido algo más allá de la capacidad de contención del individuo. Esto a menudo está acompañado por la necesidad de ayuda transpersonal para transformar la situación. Los rituales que son hechos por el terapeuta y el cliente tienen el poder de dirigirse al alma cuando contienen elementos personales a la vez de elementos arquetípicos, por ejemplo, el agua en todas las culturas es vista como un elemento purificador y transformador.

Los rituales eficaces reinstalan un sentido de lo sagrado en los clientes al poner sus vidas dentro del contexto de las grandes verdades de la existencia (Pargament, 2007). Alientan la catarsis emocional y ayudan a la gente a encontrar el significado del cambio y de la transición. Sin rituales la gente puede quedarse estancada con emociones particulares (e.g. la tristeza, la cólera, la vergüenza) o situaciones particulares de vida. Las acciones en el ritual son el vehículo, el medio para recordar que los seres humanos son parte de una comunidad, que pueden tener un espacio seguro y dar o recibir ayuda en situaciones difíciles. Ellos también dan la esperanza de que hay “algo más” en que confiar cuando el individuo ya no puede comprender la vida.

Para el pensador racional esto podría traer cierto escepticismo y suspicacia porque suena como ‘magia’. Con la magia se establece una conexión causal directa entre los conjuros o acciones específicas y lo que sucede después de ellas. Las palabras o las acciones son conjuros mágicos a los cuales una persona les da poder mágico, como un jugador de football que está convencido de que debería usar siempre la misma ropa interior para hacer un gol. Con estos tipos de superstición, el hombre atribuye eficacia a los símbolos; una eficacia que en realidad se debería atribuir a las causas. La magia parte de la ‘omnipotencia del pensamiento’; la persona cree que lo que él desea o teme realmente sucederá. Pero los rituales no tienen que ver con eventos milagrosos en el sentido mágico. La eficacia del ritual no es “causal” como en la magia. El ritual apoya las intenciones de la persona que lo ejecuta y conlleva el significado que le atribuye una comunidad. Durante el ritual, los símbolos se utilizan para restaurar la conexión con otras personas importantes o con lo que es más grande y poderoso que

nuestro self pequeño y aislado. Eso no quita el hecho de que es un difícil ejercicio de equilibrio recurrir a este potencial especial, sin caer en formas de pensamiento mágico o la negación de lo que está dado existencialmente.

COMENTARIOS FINALES

La escasez de tiempo no me permite que describa otras experiencias de encuentro terapéutico que nutren la vida del alma como, por ejemplo, el trabajo con sueños, el explorar los dominios de la creatividad. La psicoterapia es un desafío por excelencia para enfrentar la verdad acerca de nuestra vida y para valorar lo que realmente importa. Los momentos del alma son momentos altamente influyentes de la terapia, muy similares a los que Grafanaki y otros (2007) han encontrado en su investigación acerca de momentos de *flujo* en psicoterapia. Las experiencias de estar conectado, estar atentos al aquí y ahora, inspirado por los recursos sentidos corporalmente, son ingredientes centrales de estos momentos pico. En estos momentos, las dimensiones físicas, sociales, psicológicas y espirituales de la vida se integran en un proceso sentido que se está desarrollando momento a momento. Esa experiencia de integridad es parte del proceso curativo.

La vida del alma toma gran variedad de formas, dependiendo del temperamento y de la estructura de personalidad de cada uno (Leijssen, 2007). Todos tenemos nuestros canales preferidos al alma. La clienta del ejemplo es una persona que prefiere *el camino del corazón*. La experiencia emocional de lo sagrado se siente en los huesos y le da a la persona una confianza básica en la vida. Otros tienen más afinidad con *la vía del pensamiento* (o la vía del saber). Ellos buscan la última sabiduría a través del uso de herramientas de la razón. Los filósofos griegos son ejemplares para esta vía racional. Para otros *la vía de las acciones* es la ruta preferida de su alma. Estas personas actúan su comprensión del mundo a través de la práctica. En sus relaciones diarias ellos hacen actos de amor y compasión y por medio del servicio a la comunidad ellos participan en algo sagrado. Para otras personas *el camino del silencio* es la mejor condición para las necesidades del alma. Diferentes formas de meditación u oración son los ingredientes vitales que cimientan su encuentro inmediato con lo sagrado. Varias combinaciones, formas de sentir, pensar, actuar, estar en silencio, son posibles. Como terapeuta intento encontrar la conexión de las afinidades del cliente y apoyo la vía que es significativa para cada cliente en particular. En mi acercamiento experiencial no intento ofrecer un método universal aplicable basado en mi preferencia personal ni en ninguna experiencia en particular.

La ética de nuestra profesión demanda que reflexionemos acerca de nuestra manera de trabajar y que busquemos algo más que preferencias personales para argumentar que hay buenas razones para incluir el alma en nuestro trabajo como psicoterapeutas. Los resultados en mi humilde proyecto de investigación son apoyados cada vez más por evidencia empírica que apunta, sin lugar a dudas, a la espiritualidad como predictor potente de la salud y del bienestar (Pargament, 2007). La investigación que demuestra la eficacia de la psicoterapia espiritual integrada es inspiradora de muchas maneras. Sin embargo no estoy a favor de ‘promover la espiritualidad’ en psicoterapia. El entusiasmo espiritual exagerado es para mí tan problemático como la miopía espiritual. Valoro las técnicas orientadas espiritualmente, pero no las introduzco en el consultorio como modalidades primarias. Prefiero trabajar con el material que surge espontáneamente y no siento la necesidad de seguir una compartimentalización cultural, porque en mi experiencia la espiritualidad del individuo no está separada de su psicología.

La decisión de hablar de psicoterapia como búsqueda auténtica y cuidado para el alma vino de mi experiencia de que las sesiones del alma provienen de los momentos más provechosos y de cambio en el proceso sanador y de desarrollo de los clientes, conduciendo al cambio, a la relevación, a la esperanza y a la realización duradera.

Sin embargo, una de las funciones de la psicoterapia también es ofrecer un espacio para los asuntos y las experiencias que son tabúes culturales. En el tiempo de Freud, la sexualidad era un tabú cultural. Pienso que el movimiento hacia la espiritualidad en psicoterapia (Sperry & Shafranske, 2005) en esta época podría considerarse como muestra de que las preocupaciones últimas y especialmente la creencia en que hay ‘algo más’ en la experiencia humana, son los tabúes en una sociedad materialista. Al tratar las realidades transcendentales, la ciencia es limitada; no tiene ni las herramientas ni el lenguaje para articular lo que William James (1902/1982) llamó la “realidad de lo no visto”. La ciencia nos ofrece comprensión de nuestro mundo observable, físico, pero ¿cómo entendemos el significado de nuestro ser en la existencia? El punto es que éstos son temas de creencia personal, más que realidades observables, comprobables, para las cuales la ciencia goza de un método de investigación. La ciencia no puede comprobar la existencia con un método reduccionista de investigación. La ciencia no puede afirmar o verificar contenidos específicos de experiencias transpersonales; puede, sin embargo, permitir un acercamiento más holístico a las intervenciones psicológicas y examinar los efectos de las creencias y de las prácticas en la salud y el bienestar. Las preguntas teóricas no tienen que ser resueltas en su totalidad antes de que podamos trabajar con el proceso del alma en psicoterapia. Nuestro saber sentido en el cuerpo puede bien ser una importante llave para abrir la profundidad de nuestra existencia humana.

Las ricas y variadas rutas que las personas pueden crear y seguir mientras tratan de vivir en el fértil suelo del alma, son fascinantes. También la búsqueda del alma puede estar dándose bajo la superficie de nuestra conciencia. Cada cliente que entra al consultorio puede agudizar nuestra sensibilidad a los diferentes puntos de vista y tiene el potencial de enseñarnos algo nuevo y valioso. “Aunque un terapeuta que se preocupa puede nutrir el alma de un cliente, es importante que los clientes se den cuenta que la psicoterapia no es simplemente un lugar al que las personas pueden venir a que otra persona alimente sus almas, sino que es también un lugar de entrenamiento en el que aprenden cómo cuidar sus propias almas” (Elkins, 2005, p. 141).

REFERENCIAS

- Barrineau, P. (1990). Chicago revised: An interview with Elisabeth Sheerer. *Person-Centered Review*, 5, 416–424.
- Bergin, A. E. (1991). Values and religious issues in psychotherapy and mental health. *American Psychologist*, 46, 394–403.
- Campbell, P. A., & McMahon, E. M. (1985). *Bio-spirituality: Focusing as a way to grow*. Chicago: Loyola University Press.
- Cooper, M. (2006). Editorial: Meeting at relational depth. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5, 227–228.
- Corbett, L., & Stein, M. (2005). Contemporary Jungian approaches to spiritually oriented psychotherapy. In L. Sperry & E. P. Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp. 51–74). Washington, DC: American Psychological Association.
- Elkins, D. N. (2005). A humanistic approach to spiritually oriented psychotherapy. In L. Sperry & E. P. Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp. 131–152). Washington, DC: American Psychological Association.
- Elliott, R., Slatick, E., & Urman, M. (2001). Qualitative change process research on psychotherapy: Alternative strategies. *Psychologische Beiträge*, 43(3), 69–111.
- Focusing Institute (n.d.) What is focusing-oriented psychotherapy? Retrieved May 10, 2008, from <http://www.focusing.org/psychotherapy.html>
- Geller, S. (2008, November). *Therapeutic presence*. Abstract of paper presented at Second Life!? Congress VVCEP-VCgP, Antwerp, Belgium.
- Geller, S., & Greenberg, L. S. (2002). Therapeutic presence: Therapists’ experience of presence in the psychotherapeutic encounter. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 1&2, 144–155.
- Gendlin, E. T. (1984). The client’s client: The edge of awareness. In R. F. Levant & J. M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research and practice* (pp. 76–107). New York: Praeger.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Grafanaki, S., Brennan, M., Holmes, S., Tang, K., & Alvarez, S. (2007). In search of flow in counseling and psychotherapy: Identifying the necessary ingredients of peak moments of therapy interaction. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 6, 240–255.
- Griffith, J. L., & Griffith, M. E. (2002). *Encountering the sacred in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Ikemi, A. (2005). Rogers and Gendlin on the bodily felt sense: What they share and where they differ. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 4, 277–288.
- James, W. (1985). *The varieties of religious experience. A study in human nature*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published 1902.)
- Kalmthout, M. van (2006). Person-centred psychotherapy as a spiritual discipline. In J. Moore & C. Purton (Eds.), *Spirituality and counselling: Experiential and theoretical perspectives* (pp. 155–167.) Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Leijssen, M. (2006). The validation of the body in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 126–146.
- Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lannoo.
- Leijssen, M. (2008). Encountering the sacred: Person-centered therapy as a spiritual practice. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 7, 218–225.
- Lou, N. (2008). *Thinking at the edge*. Retrieved May 30, 2008, from <http://www.nadalou.com>
- Neville, B. (2007). What kind of universe? Rogers, Whitehead and transformative process. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 6, 271–285.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy. Understanding and addressing the sacred*. New York, London: Guilford Press.

- Purton, C. (2002). *Focusing on focusing: The practice and the philosophy*. Retrieved May 20, 2008, from http://www.focusing.org/fot/foc_on_foc.asp
- Purton, C. (2007). *The focusing-oriented counselling primer*. Ross-on Wye, UK: PCCS Books.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1986). A client-centered/person-centered approach to therapy. In I. L. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapist's casebook* (pp. 197–208). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Rogers, C. R. (1989). A newer psychotherapy. In H. Kirschenbaum & V. L. Henderson (Eds.), *The Carl Rogers reader* (pp. 63–76). Boston: Houghton Mifflin.
- Schillings, A. (2008). *Stillness and awareness from person to person*. Retrieved May 25, 2008, from <http://www.focusing.org/spirituality/stillness.htm>
- Schudel, D. I. (2006). A person-centred therapist's quest for presence. In J. Moore & C. Purton (Eds.), *Spirituality and counselling: Experiential and theoretical perspectives* (pp. 127–135). Ross-on Wye, UK: PCCS Books.
- Snijder, A. (2007). Waarom willen mensen een ziel hebben? *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 45(3), 38–41.
- Snyder, C., & Lopez, S. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Sperry, L., & Shafranske, E. P. (Eds.). (2005). *Spiritually oriented psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thorne, B. (1991). *Behold the man*. London: Darton, Longman & Todd.
- Thorne, B. (2006). The gift and cost of being fully present. In J. Moore & C. Purton (Eds.), *Spirituality and counselling: Experiential and theoretical perspectives* (pp. 35–47). Ross-on Wye, UK: PCCS Books.
- Van Belle, H. A. (1990). Rogers' later move toward mysticism: Implications for client-centered therapy. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties* (pp. 49–57). Leuven, Belgium: Leuven University Press.
- Wulff, D. W. (1997). *Psychology of religion: Classic and contemporary* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.