



LA INTERVENCIÓN DE SANACIÓN EN PSICOTERAPIA: ¿CUANDO Y COMO?

*Por Xavier Haudiquet*¹

RESUMEN: ¿Se puede utilizar técnicas sanadoras en una sesión de psicoterapia? ¿La psicoterapia es compatible con los enfoques de sanación? Al parecer, se trata de dos mundos muy diferentes, lo esotérico y lo parapsicológico siendo totalmente tabú para la psicoterapia. Sin embargo, muchos psicoterapeutas han estudiado técnicas de sanación, con energía por ejemplo, y quisieran utilizarlas con sus pacientes. ¿Herejía?

¿Las técnicas de sanación son compatibles con el marco teórico de la psicoterapia? A pesar de ser tabú, la pregunta se vale porque cada vez más psicoterapeutas integran en su práctica intervenciones de sanación basadas en el manejo de la energía.

Carolina por ejemplo ejerce como psicoterapeuta desde más de 15 años. Hace poco, aprendió técnicas de Reiki que practicó con éxito con sus hijos y amigas, lo que la llevo a pensar que podría también tener efectos positivos con sus pacientes. Pero, como psicóloga, siente la necesidad de cuidar su reputación, y además no tiene idea de cómo introducir este manejo de la energía en una consulta psicoterapéutica.

En cuanto a Adrián, de 45 años, él estudió una carrera científica en biología molecular, pero luego cambió de giro para dedicarse a la psicoterapia después de una sólida formación. Entre todas sus especialidades, estudió la psicología energética² y técnicas de procesamiento acelerado, pero a veces le conflictua mucho a nivel teórico el uso de esta metodología en el marco de un proceso psicoterapéutico porque le parece contradictorio con el trabajo intrapsíquico

¹ Xavier Haudiquet Lamarque tiene maestría en Derecho. Psicoterapeuta desde 20 años, supervisor y docente. Director del Centro de Desarrollo Humano (Cuernavaca, Mor., Mexico). Para contactarlo: xavier@centrodesarrollohumano.com

² La Psicología energética es una nueva aproximación terapéutica que reduce las perturbaciones emocionales y físicas restaurando el flujo del sistema electro magnético del cuerpo. Se trabaja con el cuerpo energético sutil del consultante alterando la química cerebral.

que acostumbra llevar a cabo con sus pacientes. Una de sus preguntas recurrentes es si no está acelerando la terapia de manera artificial y si no está robando algo del proceso del paciente.

Un mismo interés por el ser humano

A causa de su interés por el ser humano y su salud, no es de extrañar que los psicoterapeutas aprendan también, al margen de su trabajo y a título personal, técnicas de sanación basadas en el manejo de la energía³. La pregunta que generalmente surge es cómo se puede poner esos nuevos conocimientos al servicio de los pacientes.

Esta pregunta concierne también los psicoterapeutas que han desarrollado capacidades parapsíquicas (profunda habilidad perceptiva, clarividencia...) y los que manejan herramientas esotéricas como la astrología o la lectura del Tarot. En ambos casos, son finalmente técnicas que pueden ser útiles para los pacientes.

Es lógico que si los psicoterapeutas se interesan en el desarrollo personal, se asomen algún día en esas técnicas esotéricas o de sanación. Pero la mayoría de ellos son concientes de que esas habilidades, a pesar de ser tecnologías de ayuda, no son de la misma vena que la psicología.

La pregunta que nos preocupa aquí es de saber si este tipo de intervención tiene lugar en el marco de un proceso psicoterapéutico o si se debería mantenerse dentro del contexto de la medicina alternativa, como intervención chamánica o de curandero.

¿Cómo manejar lo irracional en psicoterapia? Para muchos, la palabra "sanación" huele todavía mucho a brujería o charlatanería, y consideran que esta irrupción de la irracionalidad no hace buenas migas con la necesidad recurrente de legitimización de la profesión de psicoterapeuta ante el público y la institución.

Otros se refieren a la teoría psicoanalítica para afirmar que la psicoterapia no busca la curación. Lo que importa en el tratamiento es el análisis y el proceso *per se*. Más que la sanación, lo que busca la psicoterapia es una conciencia más aguda del sí mismo, una mayor libertad interior. ¿Cómo en esas condiciones se puede hablar de sanación?

³ Existe un sinfín de técnicas de sanación que vienen de todas las culturas y que se utilizaron en todas las épocas. Todas tienen en común el manejo de la energía, con la práctica antiquísima de la imposición de las manos (la cual se utiliza también como ritual religioso en la tradición judeocristiana por ejemplo). El Reiki es la técnica más conocida, pero podemos mencionar entre otras la Energía Blanca Universal (Martín Brofmann), la Energía H.U.E. (Dang), el sistema de Merlin Trinity, la terapia de polaridad de Randolph Stone, la polarización energética de Richard Gordon... Se puede evocar también el trabajo de Barbara Brennan o el de Maguy Lebrun (*Médicos del cielo, médicos de la tierra*. Ed. Javier Vergara, Buenos Aires 1991). Otras prácticas pertenecen a antiguas tradiciones chamánicas como la sanación de Hawai o la de Bali...

En una **primera parte**, veremos que la psicoterapia tradicional se opone al concepto de sanación, y que la postura del psicoterapeuta es antitética a la de un sanador quién se parece más a un médico que a un especialista de la psique.

Pero por otro lado, advertiremos en la **segunda parte** que a pesar de todo, la psicoterapia es un contexto sanador.

Entonces, ¿cuándo y como se puede utilizar las herramientas de sanación en psicoterapia? Intentaremos contestar a esta pregunta en la **tercera parte**.

PSICOTERAPIA Y SANACIÓN: DOS POSTURAS MUY DIFERENTES

La sanación no tiene mucho que ver con la psicoterapia. Una primera diferencia es que generalmente, los pacientes hablan de sus trastornos psicológicos al psicoterapeuta mientras que con el sanador, evocan dolencias físicas. De hecho, otra diferencia fundamental es que el psicoterapeuta tiene como objetivo la ampliación de conciencia mientras que al sanador le interesa la desaparición del síntoma. Mientras el psicoterapeuta aparece como un experto de la psique, la figura de sanador aparenta más la de un médico.

¿Qué le pasa a un paciente cuando se encuentra en el consultorio de un sanador? Si pudiéramos escuchar su discurso interno, quizás podríamos oír lo siguiente: *"Me duelen las piernas, estoy enfermo, pero este sanador, con sus conocimientos, me va a curar las piernas"*. Si traducimos esto, podríamos comprender que este paciente ha dejado por completo su proceso de sanación entre las manos de un extraño.

En otras palabras, se ha derresponsabilizado totalmente de su "enfermedad" y por lo tanto se vuelve dependiente de una figura de autoridad exterior para el cuidado de su salud. Quizás sus piernas vayan a curar, pero él, no va a sanar: no hubo el indispensable movimiento interno de conciencia. Si sus piernas se vuelven a enfermar, va a regresar al médico o al sanador con la misma petición: *"¡cúrame!"*. No aprendió a encargarse de su bienestar el cual ha delegado a otro de quien es totalmente dependiente. Y sin responsabilización, no hay crecimiento posible.

Un daño más sutil es que este paciente sigue viéndose como si fuera una máquina, un coche por ejemplo, con piezas que de repente fallan y que hay que reparar o remplazar. *"Las piernas me duelen"*, dice. ¿Pero, de quién son las piernas? ¿Y el dolor, de quién es? No hay sanación porque no se apropió su síntoma. Todavía es incapaz de decir: *"mis piernas me duelen"* en lugar de *"las piernas me duelen"*, o de manera más profunda todavía, *"mis piernas sufren"* o más gestaltico aún *"sufro mis piernas"*. No ha entendido que sus piernas hacen

parte de su sí mismo; son él mismo. Su cuerpo sigue enajenado y cosificado, como un objeto, tolerado cuando funciona y molesto cuando falla.

¿Qué es lo que falta en este enfoque? ¡La conciencia! Sólo la conciencia puede llevar al ser humano a la sanación. Y es precisamente la tarea del psicoterapeuta. Su objetivo no es quitar el síntoma como lo pretende el sanador sino promover el *insight*. En psicoterapia, el paciente puede llegar a descubrir como sus piernas pesan, que sus articulaciones no articulan con fluidez, que no logra caminar con facilidad, que le cuesta trabajo andar, que en su existencia ya no encuentra el sostén en él mismo ni la fuerza para avanzar en una dirección que ya no le conviene...

Pero para llegar a esta toma de conciencia, es menester que el cliente se encargue de su síntoma, que se sienta uno con su cuerpo. En realidad, se puede responsabilizar de su proceso gracias a la labor del psicoterapeuta la cual consiste en devolver a sus pacientes el poder que han depositado en él. Como lo menciona Jack Schwarz, el psicoterapeuta es un educador en el sentido etimológico de la palabra, del latín *educare*, o sea "sacar fuera" el conocimiento de otra persona, en este caso promover el autoconocimiento⁴.

El psicoterapeuta acompaña al paciente en la búsqueda de su propia sabiduría interior y de sus recursos para que sea el paciente mismo que encuentre el camino de su sanación. ¿De que sirve dar pescado a un hambriento? ¿No es más útil enseñarle a pescar? El proceso psicoterapéutico es una salida al mar abierto, un largo paseo en lancha sobre el océano del inconciente para ir a la pesca del sanador interior.

En este viaje, no es tanto el resultado que cuenta sino lo que se descubre a lo largo del camino. Tenemos aquí otra diferencia radical entre sanación y psicoterapia: la sanación se enfoca en el objetivo (la supresión del síntoma por ejemplo), la psicoterapia se enfoca en el proceso porque lo que se enseña es que el camino es más importante que la meta.

Por supuesto que llega el momento en que nos enfrentamos con la resistencia del paciente. Pero es precisamente este trabajo de la resistencia que es sanador porque significa su travesía y superación. Brincarse esas etapas para pretender ir directamente a la curación es una ilusión. El camino debe de ser recorrido en su totalidad y nadie tiene derecho a ahorrar los obstáculos y aliviar el sufrimiento terrenal en nombre de una falsa bondad que a menudo es la expresión de un deseo infantil de omnipotencia divina o de una pretensión egotista y egoica.

El psicoterapeuta sólo puede acompañar a su paciente en el camino de la sanación, la cual llegará a su tiempo... o no llegará. Quizás Jacques Lacan querría evitarnos una trampa cuando decía que "*la curación llega por*

⁴ Jack Schwarz: *Sanación, amor y capacitación* (p. 34). In *La nueva salud*, Richard Carlson y Benjamin Shield. 3ª ed. Kairós, Barcelona, 1994.

añadidura". Significa, que al contrario del sanador que espera que su intervención tenga un resultado positivo, el psicoterapeuta no se obsesiona con la sanación de sus pacientes.

Estamos enfrente de una contradicción. Si la psicoterapia no busca la sanación, ¿de que sirve? A la psicoterapia, ¿no le preocupa la salud humana? Lo tenemos que repetir: el psicoterapeuta no debe de tener obligación de resultado; sería introducir demasiadas expectativas en el proceso, cargas muy pesadas tanto para el terapeuta como el paciente. Ahora bien, que el psicoterapeuta no tenga la sanación como objetivo, no significa que la psicoterapia no tenga efectos sanadores. Para aclarar esta paradoja, necesitamos definir lo que es la sanación.

LOS TRES INGREDIENTES DE LA SANACIÓN

Cuando un paciente llega a terapia, es porque hay sufrimiento. El paciente espera sentirse mejor. Generalmente, esta expectativa se cumple y el paciente deja su proceso de terapia cuando siente una mejoría o un estado de bienestar. Por lo tanto, la psicoterapia es un contexto de sanación. Pero, ¿qué es lo que realmente sana?

Desde la aparición del psicoanálisis, hubo muchas teorías que intentan explicar porque la psicoterapia funciona, generando cambios positivos en la persona. Todas son validas, pero más allá de las explicaciones psicológicas, quisiera intentar definir la sanación a partir de tres elementos estrechamente relacionados: amor, conciencia e intención.

Amor

Cuando un paciente percibe que algo anda mal en su vida, va a terapia porque intuye que tiene que ver con él mismo. En la superficie, expresa un dolor moral que tiene que ver con heridas antiguas, traumas o asuntos inconclusos; pero si excavamos un poco más, encontramos muy fácilmente una sensación de incompletud. Es el dolor de la fragmentación, de la alienación de partes del sí mismo, de la separatividad. Abajo de los innumerables pretextos con los cuales los pacientes llegan a terapia, encontramos en el fondo una herida ontológica: la identificación con el yo falso o lo que es lo mismo, la enajenación del sí mismo real.

Eso es la causa de la gran tragedia del ser humano que ha perdido, junto con su verdad, el contacto con su fuente de energía vital, su fuente de amor y de placer. En su lugar, construyó un sistema de defensa, llámenlo super yo, yo falso, máscara o carácter (este último término desde la perspectiva psicocorporal). Al final de cuenta, el paciente llega a terapia en búsqueda de su "paraíso perdido", que en realidad sólo está oculto. Su sistema defensivo, su coraza, le impide entrar en contacto con el amor. ¡Y para eso viene a terapia! Como lo menciona Lucien Tenenbaum, psiquiatra y psicoterapeuta, "*querer*

curarse es ser empujado por una profunda corriente de amor hacia si mismo, aún sin saberlo, aún negándolo”⁵.

De hecho, la investigación más reciente que mide los efectos de la psicoterapia nos muestra de manera ya indudable que no son las técnicas las que curan. La conclusión puede incomodar, pero está muy confirmada por los numerosos estudios: la metodología utilizada no es un factor decisivo⁶. En otras palabras, no importa el arsenal tecnológico que maneja el psicoterapeuta. En realidad, el éxito de la terapia depende de “factores no específicos”. Entre ellos, parece que el elemento clave es la relación que se teje entre el psicoterapeuta y su paciente, lo que viene a confirmar lo que escribía Carl Jung hace más de cincuenta años: *“En una gran medida, la técnica que se aplica es indiferente porque la sanación depende menos del método que se emplea que de la personalidad del que lo utiliza”⁷.*

¿De que está hecha esta relación para que tenga tanto impacto sobre la salud de los pacientes? Parece que más allá de todos los elementos que se han destacado como por ejemplo la empatía, la consideración positiva incondicional, el respeto, lo caluroso de la relación, finalmente lo que está atrás de todo esto tiene que ver con la dimensión amorosa. El camino de la sanación es el del amor, y de manera muy específica la recuperación del amor a si mismo puesto que es la fuente del amor al prójimo.

Así que la principal tarea del terapeuta es enseñar al paciente a amarse a si mismo. Generalmente, esta corriente de amor que el paciente se niega a si mismo como parte alienada, está proyectada sobre la persona del terapeuta cuya tarea será devolver a lo largo del proceso esta capacidad de amarse a si mismo. Para eso, es sumamente importante que el terapeuta cultive para él mismo una dimensión amorosa que se pueda expresar en la relación terapéutica.

Al recibir este amor, el paciente llega a sanar antiguas carencias. Pero todavía más importante es el fenómeno de introyección: a través de la relación (o transferencia positiva), el paciente va internalizando paulatinamente esta misma calidad de aceptación incondicional que le permite hacerse cargo de sus heridas. Es como si la energía de amor del terapeuta resonara en el cliente quien despierta entonces su propio flujo de amor hacia él mismo.

Es interesante notar que del lado de los sanadores, el planteamiento es similar. Louise L. Hay escribe: *“Gran parte de los problemas tiene su origen en el rechazo y el odio, en mayor o menor grado, sentidos hacia uno mismo (...).*

⁵ Lucien Tenenbaum (1995): *La psychothérapie: un savoir étrange*, ed. Le souffle d’or, p. 145.

⁶ Ver por ejemplo Luborsky, Singer & Luborsky (1975): *Comparative Studies of Psychotherapies. Its true that “everyone has won and all must have prizes”*, Archives of General Psychiatry, nº 48, p. 995-1008. También es particularmente revelador el estudio de Ablon J.S. & Jones E.E. (2002) : *Validity of Controlled Clinical Trials of Psychotherapy. Findings from the NIMH Treatment of Depression Collaborative Research Program*. American Journal of Psychiatry, Mayo 2002, nº 159, p. 775-783.

⁷ Jung C. G. (1953): *La guérison psychologique*, Ginebra, Librairie de l’Université.

*Muchos de nuestros problemas físicos, emocionales e incluso espirituales proceden de la falta de amor. La mayoría de las personas necesitan aprender a amarse de nuevo a sí mismo para sanarse realmente a sí mismas*⁸.

Con otras palabras, Bernie Siegel dice lo mismo: *“He descubierto que si conseguimos que estas personas se quieran a sí mismas, empiezan a ocurrir en ellas cosas increíblemente maravillosas, no sólo desde un punto de vista psicológico, sino también físicamente*⁹.

Finalmente, y por si no nos quedaba claro, Hugo Prather concluye: *“La sanación se consigue, por tanto, a través del amor, y es amor. El amor es el principio que une todos los enfoques sanadores en cuanto que realmente curan*¹⁰.

También es interesante ver que la ciencia más reciente confirma este enfoque. Varios experimentos genéticos han demostrado como el código del ADN modifica su forma, hasta su programa, según los sentimientos que experimenta el sujeto. Cuando los investigadores sintieron gratitud, amor y aprecio, el ADN respondió “relajándose”, haciéndose más largo y estirando sus filamentos. Cuando sintieron rabia, miedo o estrés, el ADN respondió “apretándose”; se hizo más corto y apagó muchos de los códigos. La conclusión es asombrosa: son experimentos que prueban las cualidades de autosanación del ADN en resonancia con los sentimientos de la persona. Aún más, en pacientes con VIH positivo, se descubrió que los sentimientos de amor, gratitud y aprecio crearon una respuesta inmune 300 000 veces mayor a la que tuvieron sin ellos¹¹.

No se podría ilustrar mejor lo que dice Richard Moss acerca de la sanación cuando habla una alquimia dentro de nuestras células¹².

Conciencia

Es un hecho bien conocido que pacientes pueden quedarse en terapia durante años sin que se dé ningún cambio aunque sepan perfectamente la causa de sus trastornos. Como Lynn Andrews lo observa muy bien, los pacientes siguen adictos a las emociones negativas como la tristeza, la insatisfacción, la depresión...¹³ En otros términos, siguen identificados con esquemas mentales y

⁸ Louise L. Hay: *Sanador, sánate a ti mismo* (p. 37). In *La nueva salud*, Richard Carlson y Benjamin Shield. 3ª ed. Kairós, Barcelona, 1994.

⁹ Bernie Siegel: *Amor, el Sanador* (p. 16). In *La nueva salud*, Richard Carlson y Benjamin Shield. 3ª ed. Kairós, Barcelona, 1994.

¹⁰ Hugo Prather: *¿Qué es la sanación?* (p. 27). In *La nueva salud*, Richard Carlson y Benjamin Shield. 3ª ed. Kairós, Barcelona, 1994.

¹¹ Citado por Greg Braden: www.greggbraden.com

¹² Richard Moss: *El misterio de estar sano* (p. 55). In *La nueva salud*, Richard Carlson y Benjamin Shield. 3ª ed. Kairós, Barcelona, 1994.

¹³ Lynn Andrews: *Reflejar la fuerza vital* (p. 64 y s.). In *La nueva salud*, Richard Carlson y Benjamin Shield. 3ª ed. Kairós, Barcelona, 1994.

sistemas de creencias que pertenecen a la estructura del carácter, o sea finalmente con la fuente de sufrimiento.

Muchas corrientes psicoterapéuticas son superficiales porque buscan la adaptación del yo a su entorno, sin darse cuenta que esta adaptación es la del yo falso. El alivio es superficial pues el yo real y sus necesidades siguen alienados y ocultos; esas terapias sólo confortan al paciente en su neurosis.

Sin embargo, la verdadera sanación no consiste en vivir más cómodamente con la neurosis gracias a algunos parches, ni siquiera aprender a lidiar con la estructura defensiva. La sanación es una transformación radical del autoconcepto ligado al sistema caracterológico. Es la des-identificación con el yo falso (o máscara) y su cortejo de introyectos y creencias.

En sus conferencias sobre la biología de las creencias y de como la percepción controla la biología¹⁴, Bruce Lipton considera que ya no podemos mantenernos en la ilusión de que nuestra salud y nuestro destino están programados por el determinismo genético. Pues, las recientes investigaciones en neurociencia vienen confirmar una gran verdad metafísica: somos lo que pensamos. El estado mental y emocional de cada momento es lo que determina la realidad que se experimenta.

Al respecto, Bruce Lipton nota: *“Los biólogos celulares reconocen que el ambiente y sobre todo nuestra percepción del ambiente, controlan directamente la actividad de nuestros genes (...). El conocimiento acerca de cómo los signos vibratorios y la resonancia tienen impacto en la comunicación molecular, constituye la clave que revela el mecanismo mediante el cual nuestros pensamientos, actitudes y creencias crean las condiciones de nuestro cuerpo y el mundo externo.”* Después de describir detalladamente los mecanismos genéticos y celulares, concluye: *“Es el ambiente el que controla la expresión genética. En vez de apoyar la primacía del ADN, tendríamos que reconocer la primacía del ambiente. Las células “leen” su ambiente, analizan la información y luego seleccionan el programa de comportamiento adecuado para mantener su supervivencia”.*

Esto es el segundo elemento cuya presencia es indispensable para que haya sanación: la conciencia. Es a través de la conciencia que uno puede llegar a verse a sí mismo tal como es, sin lentes deformantes: un paso indispensable en el camino de la aceptación de sí mismo. El hilo de oro de la sanación es el proceso de concientización porque nos permite reconectar con nuestra naturaleza profunda.

Como dice Jung, la vocación del ser humano es crear conciencia donde no hay.

El problema es que el hombre ha perdido la conciencia de su encarnación. Cuando el espíritu se encarna, hay una reducción de la participación del Ser en

¹⁴ Ver también su libro: Bruce Lipton, Ph.D: *The Biology of Belief*

la conciencia. Como lo dice Jacques Languirand, *"El alma se vuelve prisionera del cuerpo y de la naturaleza humana. (...) El alma se oscurece y se limita"*¹⁵. Se trata del proceso de involución: el espíritu desciende en la materia lo que provoca una contracción del ser y una reducción de la conciencia. Una crispación. Hay dolor. Pero esta fuente de sufrimiento se queda escondida en el olvido.

Quizás sea por eso que Richard Moss considera que *"la sanación consiste en vislumbrar el proceso universal de encarnación"*¹⁶. No es una idea nueva. Platón ya lo mencionaba cuando explicaba que la conciencia está en la memoria porque recordar es volverse más conciente.

Si hay *involución*, se necesita una *evolución*: es la vocación del hombre encarnado. Está invitado a recorrer el camino al revés: de la materialidad a la espiritualidad, como decía Teilhard de Chardin. En realidad, el hombre anhela salir de su condición de ser encarnado, quiere romper sus cadenas y liberarse. Hay un deseo de superación o de trascendencia. Esto se da a través de la ampliación de la conciencia y el romper los condicionamientos. Pero este proceso de descondicionamiento es doloroso porque lleva al hombre a "morir" como la oruga "muere" para convertirse en mariposa.

De la misma manera que la sal de los alquimistas se halla encerrada en el azufre, el amor queda encerrado en la naturaleza profunda de ser humano, en un espacio de no movimiento. *"Finalmente, el individuo se quedó en la etapa de la infancia, en la ilusión, el juego y la posesión. No está en la dimensión real y natural de hombre. Es por eso que el amor se quedó como un sueño, una búsqueda constante, un mito para el hombre-niño. Mientras no alcanza el estado de Ser soltando todas sus dimensiones ilusorias, el Amor no existirá para él, sólo su sueño, creyendo poseerlo mientras se muere de sed de amor"*¹⁷.

Sin querer, ya hemos regresado al amor. Pero eso no es sorpresa si recordamos que entre más conciente, más conectado está el ser humano con la fuente de amor. Me gusta esta definición de Richard Moss: *"La sanación verdadera significa ampliar el círculo de nuestro ser, hacernos más inclusivos y más capaces de amar"*. Y agrega una idea (compartida por la psicoterapia humanista): *"En este sentido, la sanación no está destinada sólo a los enfermos, sino a toda la humanidad"*¹⁸.

¹⁵ Jacques Languirand: *La voie initiatique, le sens caché de la vie*. Ed. Minos, Montréal, 1981 (p. 57).

¹⁶ Richard Moss: *El misterio de estar sano* (p. 55). In *La nueva salud*, Richard Carlson y Benjamin Shield. 3ª ed. Kairós, Barcelona, 1994.

¹⁷ Tomado del reporte de Gabriel Loison sobre el congreso "L'Homme Autrement", en Francia, 1987.

Traducción del autor.

¹⁸ Richard Moss: *El misterio de estar sano* (p. 55). In *La nueva salud*, Richard Carlson y Benjamin Shield. 3ª ed. Kairós, Barcelona, 1994.

Intención

Con el amor y la conciencia, tenemos dos elementos esenciales de la sanación. El tercer ingrediente indispensable es la intención.

Existe en cada ser vivo, a nivel no conciente, una tendencia a la actualización y al desarrollo del potencial¹⁹. De hecho, este empuje subterráneo hacia la individuación (y la salud por consiguiente) es el gran aliado del terapeuta y del sanador.

Sin embargo, es preciso que en un momento dado del proceso de crecimiento de la persona, haya una manifestación conciente de este deseo de crecer. Es indispensable que la mente conciente participe también a este proceso y que acompañe esas fuerzas vitales que actúan en lo más profundo del ser.

La "intención" es lo que permite iluminar con la luz de la conciencia el anhelo de vida y de salud para que se pueda manifestar en lo concreto. En efecto, es la intención la que da una dirección al proceso de concientización y que crea una forma coherente, una gestalt significativa. Es la intención la que crea sentido, y en todas sus acepciones: orientación, significación, comprensión, y finalmente evaluación ("sentido común", "buen sentido").

Finalmente, la intención es una información, y como lo sabemos desde Einstein y los últimos descubrimientos de la física cuántica, el mundo físico, o sea el mundo de la materia, está hecho en realidad de información. La famosa ecuación $E = MC^2$ nos enseña que la masa sólo es una forma de energía. El físico Fritjof Capra escribe: *"A nivel macroscópico, la noción de sustancia es una aproximación práctica, pero a nivel atómico, ya no tiene sentido. Los átomos se componen de partículas y esas partículas no están hechas de ninguna sustancia material. Cuando las observamos, nunca vemos sustancia; lo que vemos, son sistemas dinámicos que se transforman continuamente los unos dentro de los otros. Una danza perpetua de energía"*²⁰.

Si le hacemos caso a la física moderna y si realmente integramos los datos de la teoría de la relatividad y de la teoría cuántica, ya no podemos ver la materia como algo sólido, inerte y pasivo. Materia y energía son dos términos que designan la misma realidad puesto que en el nivel subatómico, se observa que las partículas aparecen a veces como ondas. Este hecho llevó a los físicos a hablar de una "tendencia a existir" o de una "probabilidad"²¹. En última instancia, y para utilizar otra formulación abstracta, se considera que la materia no es otra cosa que información.

¹⁹ Ver por ejemplo el concepto de "tendencia actualizante" de Carl Rogers. Pero también en Maslow y la psicoterapia humanista en general. El concepto de "individuación" pertenece a Carl Jung.

²⁰ Fritjof Capra: *Le tao de la physique*. Ed. Sand, Paris 1985 (p. 207).

²¹ Fritjof Capra: *Le tao de la physique*. Ed. Sand, Paris 1985 (p. 70).

Como lo menciona Sir James Jeans, un famoso físico y astrónomo británico, *"el universo empieza a parecer más a un gran pensamiento que una gran máquina"*²².

Desde esta perspectiva, se puede entender mejor el papel fundamental de la intención en el proceso de sanación. Si la materia no existe, si todo es energía, si finalmente la solidez sólo existe para la percepción limitada de nuestros sentidos, entonces la intención es energía: una información creadora de movimiento. Ya no hay razón de separar lo físico del nivel psíquico y del espíritu. Se trata de la misma energía. Una experiencia que se define a nivel físico tiene repercusiones a nivel psíquico de la misma manera que una experiencia mental crea un movimiento a nivel espiritual. La experiencia se percibe en los tres cuerpos al mismo tiempo, pero de manera diferente por cada uno de los niveles.

Hay muchas consecuencias que derivan de los descubrimientos de la ciencia contemporánea. En realidad, adoptar esa visión significa un profundo cambio de paradigma que puede modificar profundamente nuestra cotidianidad. Quizás por eso nos cuesta tanto trabajo creer en los datos científicos e integrarlos a nivel vivencial.

Por lo pronto, y en lo que concierne la sanación, quisiera sólo mencionar dos corolarios más.

El primero tiene que ver con la definición de la luz que nos ofrece el gran físico Louis de Broglie: *"En principio, nada se opone a que la energía (...) pueda pasar de la forma material a la forma luminosa o al revés (...). Esta unión final de las concepciones de Luz y materia en la unidad de esta entidad proteiforma que es la energía, fue totalmente demostrada por los progresos de la física contemporánea el día que se descubrió que las partículas materiales son susceptibles de condensarse en materia y crear nuevas partículas... Todos esos hechos comprueban que la Luz y la Materia no son más que diversos aspectos de la Energía la cual puede revestir una u otra de esas dos apariencias sucesivamente. Pero lo que caracteriza la Luz en el conjunto de las manifestaciones de la energía, es que es la más rápida, la más fina, la más destrabada de la inercia y de la carga. Entonces, si extendemos ahora el sentido de la palabra Materia a todas las formas de la Energía, podríamos decir (...) que la Luz es la forma más sutil de la Materia"*²³.

El segundo punto nos permite regresar al concepto de conciencia y cerrar así el círculo. Hemos hablado del nivel subatómico que se define en términos de partículas y ondas. En realidad, se habla de partícula-onda ya que puede ser onda o partícula según lo que se está midiendo, su emplazamiento o su velocidad. Si no se está haciendo medición (podríamos decir, si no hay

²² Citado por Jacques Languirand in *La voie initiatique, le sens caché de la vie*. Ed. Minos, Montréal, 1981 (p. 80).

²³ Louis de Broglie, *Physique et Microphysique*. Citado por Jacques Languirand in *La voie initiatique, le sens caché de la vie*. Ed. Minos, Montréal, 1981 (p. 101). Traducción del autor.

intención), puede ser partícula y onda al mismo tiempo. De ahí, lo que se conoce como principio de incertidumbre.

En todos casos, como lo menciona Fritjof Capra, "*las propiedades de cualquier objeto atómico sólo pueden ser entendidas en términos de interacción entre el objeto y el observador*"²⁴.

Si damos un paso más, llegamos a algo interesantísimo para todos los que se dedican a la salud. En efecto, si la observación es la clave para definir a la onda-partícula, entonces ¿qué o quién es responsable de que se vuelva partícula u onda? En otros términos, ¿qué es lo que va a permitir que la probabilidad se convierta en forma definida? ¿Qué es lo que permite salir de la incertidumbre? Es la conciencia. La conciencia es la única responsable de la mutación de la partícula-onda. Sin conciencia, nada estaría definido, todo seguiría existiendo en términos de potencial. Podemos decir que todo en el universo se genera a partir de la conciencia; incluyendo la intención! Pero la gran paradoja o el gran misterio es que podríamos decir también que la conciencia se desarrolla a través de la intención...

LAS CONDICIONES DE LA INTERVENCIÓN DE SANACIÓN EN PSICOTERAPIA

Si uno cree que la psicoterapia nace con Freud, al final de un siglo acunado por el positivismo científico, definitivamente la práctica se debe de oponer a todo tipo de intervención que no tenga justificación racional. Definitivamente, para un psicoterapeuta cognitivo-conductista, un psicoanalista freudiano ortodoxo o para cualquier psicoterapeuta tradicional, la intervención de sanación es una herejía.

Cambiar de paradigma

Por lo tanto, la primera condición para poder contemplar la sanación en un contexto psicoterapéutico es abandonar el pensamiento individualista, positivista y reduccionista de la era moderna para entrar de lleno en el paradigma post-moderno donde la ciencia más reciente alcanza las tradiciones místicas más antiguas y nos ofrece una nueva visión del ser humano y de su relación con el universo. Sólo se puede entender las nupcias de la psicoterapia con la sanación si nos ubicamos en el campo de la psicología transpersonal.

¿Cuáles son las principales características de este nuevo paradigma? ¿Y cuáles son las consecuencias concretas de esta visión del ser humano en la práctica de la psicoterapia? Sin entrar en detalles, mencionaremos las principales.

²⁴ Fritjof Capra: *Le tao de la physique*. Ed. Sand, Paris 1985 (p. 71).

En lugar de la vieja visión lineal causa-efecto, nos enfrentamos más bien hoy en día a sistemas complejos y circulares. Lo que interesa al psicoterapeuta, ya no es tanto el pasado con sus porqués innumerables, sino el futuro y la construcción de este. De hecho, en ciencias humanas, se refiere al constructivismo: no existe otra realidad que la que construimos ahora... para un mañana.

El antiguo paradigma implica una visión muy individualista: lo que existe es un yo individual; y se observan las relaciones en términos de sujeto-objeto: yo y el resto del mundo. Hoy en día, se sabe que no funciona así. Las fronteras no son tan marcadas porque no se puede separar el individuo de su entorno. El entorno hace el organismo y vice-versa. *"El sujeto no es otra cosa que su situación"* decía Jean-Paul Sartre. El hombre se define dentro de un contexto. Por lo tanto, si todo es relación, tenemos que empezar a observar los fenómenos en términos de relación y no como si fueran entidades separadas, sin conexión entre el observador y el fenómeno (o el paciente en contexto de psicoterapia por ejemplo).

Una consecuencia importante de este nuevo paradigma para la psicoterapia concierne la definición del sí mismo (self), pues desde esta perspectiva, ya no podemos asimilar el sí mismo a un yo definido y permanente. Más bien, el *self*, indisoluble de su circunstancia, es por definición cambiante y temporal. Eso no ayuda mucho para entender la postura de la filosofía existencial según la cual el ser humano es co-creador de su realidad. Respecto a nuestro tema, eso significa que no tiene sentido decir: *"Yo sano al otro"*. Sería más adecuado formularlo así: *"Estamos – tú, yo, el campo – sanando algo"*.

Escoger el momento adecuado

¿Se puede hacer una intervención de sanación con cualquier paciente? ¿Habría momentos más adecuados que otros?

Sin duda, una primera condición es tener una buena alianza con el paciente. Es importante que psicoterapeuta y paciente hayan construido un vínculo afectivo sólido, por un lado para que el paciente tenga confianza en el terapeuta, y por otro lado que el terapeuta conozca a su paciente, su carácter, conducta y reacciones posibles. Obviamente, el conocer al paciente permite evitar el error de proponer una sanación a un paciente que no cree en ella y que más bien se mueve internamente en un mundo racional y objetivo, lo que sería una falta de empatía que puede dañar la relación y poner en riesgo la confianza en el terapeuta, quizás de manera irremediable.

Es útil recordar que la calidad del rapport no es cuestión de tiempo. A veces, se puede dar rápidamente, cuando por ejemplo el paciente llega con buenas recomendaciones acerca del psicoterapeuta y que de antemano le tiene alto grado de confianza. Otras veces, establecer el rapport puede tardar varios meses. En todos casos, el terapeuta debe de invocar su juicio clínico (que en este caso se asemeja al sentido común) antes de proponer una intervención de

sanación. A veces, se puede dar al inicio del proceso, por ejemplo si el paciente sabe que el terapeuta maneja técnicas de sanación. Pero hay que poner en claro que existen procesos psicoterapéuticos, aún largos, que se desarrollan sin que se dé la oportunidad de alguna intervención de sanación porque el contexto no se presta.

Otra condición importante tiene que ver con el grado de autonomía o de responsabilización del paciente. Se sabe que los pacientes llegan generalmente a psicoterapia como si fueran al doctor, esperando que la figura medical – el psicoterapeuta en este caso- le haga un diagnóstico y le diga que hacer para curar. En otras palabras, el paciente llega con un grado muy alto de derresponsabilización respecto a sus síntomas o su sufrimiento que de hecho considera como algo exterior a él.

Ahora bien, toda la labor que se hace a lo largo del proceso terapéutico consiste precisamente en devolver al paciente este poder que intenta entregar al terapeuta de manera desesperante una y otra vez – por supuesto desde una postura infantil inconciente. En este sentido, la psicoterapia es un proceso de “des-transferencia”.

Si desde el inicio del proceso, el psicoterapeuta empieza con intervenciones de sanación, lo único que logra en realidad es reforzar y consolidar la imagen del médico todopoderoso, impidiendo que el paciente se apropie su sufrimiento y se responsabilice de su sanación. Después de todo, lo que pretendemos con la terapia es que los pacientes descubran su propio terapeuta interno. Por consiguiente, antes de iniciar intervenciones de sanación, es importante esperar que el paciente se haya comprometido con su proceso terapéutico; que haya aceptado sacrificar su oralidad en el altar de su propio poder.

El tao del psicoterapeuta

Además de las cualidades clásicas de cualquier psicoterapeuta²⁵, el que pretende hacer intervenciones de sanación tiene que desarrollar la famosa actitud del taoísmo, el *wou wei*.

El *wou wei* es la ley del no-actuar, uno de los dos principios fundamentos del Tao-të-king – junto con el otro principio del “no-ser” o “vacío. Para el Tao, las cosas se realizan espontáneamente en la naturaleza, por sí solas y sin ninguna intervención particular. Para que suceda, el psicoterapeuta debe de practicar el *wou wei*, o sea dejar que suceda el movimiento natural que va emergiendo. El *wou wei* es una invitación a no intervenir en el curso de las cosas para que cada uno se pueda desarrollar según su propia naturaleza. Pero cuidado, no se trata de una actitud pasiva. Es un estado de receptividad total y disposición a

²⁵ Interés genuino hacia el otro, calidad de escucha, capacidad empática, sensibilidad, capacidad compasiva, consideración positiva incondicional, congruencia, honestidad, autenticidad... Sin duda es Carl Rogers quien ha definido de la manera más precisa y rigurosa las cualidades del psicoterapeuta.

acompañar cualquier cosa que surge, un concepto muy cercano al de *mindfulness* (atención plena).

¿Porque adoptar esta actitud de *wou wei*? Para Jung, los problemas psicológicos graves no se pueden resolver si se dejan en las manos de un yo, que como hemos visto anteriormente, es un ego fragmentado y limitado. Sin embargo, esos problemas (que desde nuestra perspectiva podríamos vincular con el sistema caracterológico de defensa) pueden ser superados si se dejan en las manos de otra fuerza que no sea la de la voluntad del ego. Si el yo no es capaz de encontrar el camino de la sanación, es capaz de dejar que actúe el Ser en él. *"En el dominio de la psique, hay que poder dejar que advenga"*, dice Jung, invitándonos a abrirnos a los procesos de autosanación, de la misma manera que cuando un paciente se encuentra en un estado alterado de conciencia y que suelta el control de la mente, se dan procesos profundamente sanadores, como lo muestra por ejemplo el trabajo de Stanislav Groff.

Lo maravilloso de esta actitud del *wou wei*, es que entonces la sanación se da en el momento justo, un momento que no tiene que ver con las reglas ni la voluntad del psicoterapeuta. El momento justo es cuando la necesidad de sanación emerge sola, cuando ha llegado el tiempo adecuado. En este sentido, es importante que el psicoterapeuta pueda estar en la escucha de este momento. Hasta podríamos decir que en realidad, son los pacientes que "piden" la sanación. Claro, no de manera explícita. Tampoco la voluntad de ellos sabría intervenir en esta decisión. Es de manera sutil que emerge la necesidad de sanación y de repente hace figura para el terapeuta.

Finalmente, el *wou wei* nos invita a soltar nuestra voluntad en las manos de una fuerza transpersonal. Como lo escribe Jean-Claude Cartier, *"sin confianza, sin soltar, sin amor, ninguna espiritualidad puede desarrollarse, ninguna curación verdadera y profunda puede tener lugar"* ²⁶.

CONCLUSIÓN

Es probable que esta visión de la psicoterapia, que ahora puede abarcar la noción de sanación, encuentre todavía muchas resistencias. Podríamos preguntarnos porque es tan difícil aterrizar realmente en nuestra práctica lo que nos dice la ciencia más reciente.

Sin embargo, la gran paradoja es que esta visión que acabamos de plantear en este trabajo no es tan novedosa.

En realidad, con este planteamiento, sólo somos fieles a la más antigua tradición de los terapeutas. Me refiero a la primera comunidad de psicoterapeutas, los Terapeutas de Alejandría en Egipto. Contemporáneos de Jesús de Nazareo, vivían en los alrededores del lago Mareotis, cerca de

²⁶ Artículo de Jean-Claude Cartier : *L'approche spirituelle de la dépression*.

Alejandría. Conocemos su existencia gracias al embajador y escritor Philon de Alejandría (nacido en 15 a. C.) que describe su manera de vivir, su filosofía y su vocación en *De Vita Contemplativa*²⁷. Aunque su modo de vida sea muy similar al de los monjes, los Terapeutas no son una comunidad de primeros cristianos; tampoco son esenianos. Son judíos (muy influenciados por el pensamiento griego) que siguen su propio camino de búsqueda de la sabiduría y que actúan en conformidad con ella.

Aquí está como Philon los describe: *"Se les llaman Therapeutés porque la terapia que practican es superior a la que se lleva a cabo en nuestras ciudades la cual sólo sana los cuerpos mientras la de ellos sana también la psique (psukas)²⁸ que es presa de aquellas enfermedades desagradables y difíciles de curar. Entre ellas, el apego al placer, la desorientación del deseo, la tristeza, los miedos, las envidias, la ignorancia, el estado de no congruencia (adikia), el no ajuste a lo que hay) y la multitud infinita de las otras patologías y sufrimientos"*. Y luego enfatiza en lo que considera la característica esencial de aquellos terapeutas: *"Si se llaman Terapeutas, es también porque recibieron una educación conforme a la naturaleza y las santas leyes, y también porque cuidan al Ser que es mejor que el Bien, más puro que el Uno, anterior al monomio"*.

En antiguo griego, la palabra *Therapeutés* tenía dos significados. La que conocemos es curar o sanar. Pero también significaba servir y honrar a los dioses. Así que no es de extrañarnos que Philon hable de cuidar el Ser.

Finalmente, nos dice muy claramente que los terapeutas de Alejandría prestan atención a los tres niveles del hombre: lo físico, lo psíquico y lo espiritual. No se enfocan solamente en el espíritu o en el alma (nivel de la psique), sino también en el cuerpo (plan físico) porque sabían que el cuerpo tiene ánimo (animar: dar vida, movimiento, fuerza vital).

Como lo menciona Jean-Yves Leloup, *"sanar el cuerpo de alguien es estar atento al aliento que lo anima (...). Sanar a alguien es hacerlo respirar (...), observar todas las tensiones, bloqueos y cerraduras que impiden la libre circulación del soplo, es decir la expansión del alma en un cuerpo. El papel del terapeuta es aflojar y desenlazar esos nudos del alma"*²⁹.

Cuernavaca, junio de 2006

²⁷ Todos los datos acerca de Philon y los Terapeutas vienen de una plática privada que el sacerdote ortodoxo Jean-Yves Leloup dió en Louveciennes, Francia, el 11 de marzo de 1987 y de su libro ulterior: *Prendre soin de l'être*. Ed. Albin Michel, Paris, 1993.

²⁸ En algunas traducciones, se encuentra la palabra "alma" en lugar de "psique" lo que es totalmente válido si recordamos que los tres niveles de conciencia – físico, psíquico, espiritual – se expresan en el ser humano como cuerpo, alma (o psique) y espíritu.

²⁹ Jean-Yves Leloup: *Prendre soin de l'être*. Ed. Albin Michel, Paris, 1993 (p. 61). Traducción del autor.