

Espiritualidad y Psicoterapia Corporal – ¿Qué es lo que nos sana?

por Ilse Kretzschmar Rieckmann

Conferencia presentada en el IX Congreso Internacional de Psicoterapias Corporales, Isla Margarita, Venezuela. Octubre 2011.(DERECHOS RESERVADOS POR LA AUTORA)
Directora del Centro Yollocalli en Mexico y psicoterapeuta corporal con experiencia internacional.



Introducción

En la presentación de este congreso se define la psicoterapia corporal desde la “corporalidad” del ser humano, la cual interviene en la comprensión de lo que éste es en sus múltiples aspectos de vida. También se hace énfasis en la integración de “la biología, la psicología y lo social”, que son sus bases teóricas y, en la práctica, han contribuido al desarrollo de la psicoterapia corporal actual en sus diversas formas de expresión.

Quisiera introducir una dimensión más en el mosaico de las psicoterapias corporales, que es la de la espiritualidad y, específicamente, la meditación. Ya no es tan nuevo hoy en día incluirlas en nuestro campo de trabajo, donde muchos métodos, de por sí, se definen por ser holísticos o “integrativos” de los diversos aspectos de la personalidad humana, mediante distintos enfoques. Quisiera reflexionar acerca de las razones, la manera y la finalidad de darle un lugar a lo espiritual en una psicoterapia corporal integrativa y hablar un poco de mi experiencia personal y profesional con este fenómeno.

Occidente y Oriente en acercamiento

Desde el siglo pasado, el mundo occidental y oriental han entrado en un intercambio más intenso en relación con las ideas psicológico-mentales científicas, que son más de dominio occidental, y las cuestiones espirituales, que tienen una antigua tradición entre los orientales.

Por su lado, Su Santidad el Dalai Lama se ha reunido en varias ocasiones con científicos del mundo occidental para hablar acerca del tema de la meditación y un sinnúmero de

personas de occidente han viajado a la India, al Tíbet y a otros países orientales en búsqueda de enseñanzas espirituales para encontrar paz interna o, incluso, su iluminación o su realización.

Actualmente existe toda clase de centros y ashrams en prácticamente todos los países occidentales, los cuales dan acceso a una variedad de aprendizajes espirituales. Asimismo, hoy en día también se pueden estudiar las diferentes áreas de la psicología occidental en diversas universidades reconocidas del Oriente, y estudiantes de aquellas regiones buscan conocimientos psicológicos y terapéuticos en occidente, así como maestros espirituales orientales, que ya radican aquí en el Oeste, han empezado a interesarse en el funcionamiento intra-psíquico de nuestras culturas y a integrar aspectos de contenido psicoterapéutico en sus programas.

La dimensión psicológica y espiritual en el crecimiento interior

Nos podríamos preguntar: ¿Necesito todavía la psicoterapia y, específicamente, una psicoterapia corporal si he encontrado un camino espiritual? ¿La meditación me sana también psíquicamente? O bien podríamos voltear las preguntas: ¿Para qué me sirve la religión o un camino espiritual si tengo un buen psicoterapeuta y trabajo suficientemente en mis asuntos neuróticos? Quiero aclarar aquí que hoy en día, dentro del contexto terapéutico, sobre todo en el humanista, se usa más la palabra espiritual (y no religión) para referirse así a la parte “interna” inspirada y personal de la religión, no a dogmas y ritos establecidos.

En los dos sistemas de referencia –espiritualidad y psicoterapia– se busca sanar las heridas existenciales del ser humano, que es motivado para crecer por su anhelo profundo de la búsqueda del sentido de su vida para llegar a una mayor profundidad y autenticidad individual e ir hacia la unión interna con lo divino, lo transpersonal o lo cósmico, con algo más grande.

A lo mejor la persona que nos llega a buscar para una psicoterapia corporal viene por situaciones somáticas, traumas, malestares psíquicos o de relaciones, y en la medida en que sus problemas se vayan resolviendo, se despertará la curiosidad o la necesidad respecto a preguntas más internas, por ejemplo, ¿qué hago aquí en esta Tierra?, o ¿qué sentido tiene mi vida, mi enfermedad, mi manera de ser, en un nivel más profundo?

En el tema primario del ser humano, en su búsqueda por superar y transformar estructuras inhibitorias y mecanizadas del ego, de liberarse de hábitos robóticos, de falsedades, de enmascaramientos, de tensiones y bloqueos somáticos, de encontrar mayor satisfacción y más logros internos y externos en la vida personal, se encuentran y se tocan la espiritualidad y la terapia, los cuales se complementan, se esclarecen y se compenetran. Me parece que es importante no dejarnos encerrar por un determinado método terapéutico ni tampoco tratar de meter una pluralidad de enfoques tanto terapéuticos como espirituales a la vez en un proceso. Lo que sí es importante resaltar

es que, en lo profundo de cada persona, existe un anhelo espiritual que no está separado de su corporalidad sino más bien se expresa y se manifiesta en y a través de ella.

En relación con la unilateralidad, es decir, con querer resolver los problemas de la vida por una sola vía, recuerdo a un paciente, un hombre que había hecho meditación Zen durante quince años de manera muy comprometida y que, en la terapia, finalmente, buscaba alivio para una serie de problemas psicosomáticos y asuntos interpersonales. Tenía una respiración abdominal muy amplia con un pecho extremadamente cerrado. Fue difícil para él reconocer que, en aquél momento, fuese adecuado acudir a una psicoterapia corporal y trabajar de una manera distinta que la meditativa. Viéndolo desde el otro lado, conocí a una mujer que, después de muchos años en psicoanálisis y de diversas terapias de grupo, incluyendo una psicoterapia corporal, no había encontrado ni paz en su alma ni lucidez en su espíritu a través del proceso terapéutico. Podría citar muchos ejemplos parecidos que demuestren cómo un solo camino no necesariamente tiene todas las soluciones.

Si miro mi propio camino de búsqueda interna en el presente y en retrospectiva, éste ha sido un abrirme y sanarme tanto a través de psicoterapias, específicamente de las psicocorporales que me salvaron la vida y en las cuales he podido tocar mi problemática personal, como de las enseñanzas espirituales con la meditación como camino de práctica.

Estoy de acuerdo con el cura católico y monje benedictino, Anselm Grün, cuando postula que “el saber espiritual debe conectarse hoy en día con el conocimiento psicológico”. Quien acompaña al ser humano sin un saber psicológico profundo puede llevarlo hacia ideales y caminos enfermizos por no descubrir ni atender problemas a tiempo, tales como rasgos patológicos, neurosis, heridas internas o imágenes falsas.(1)

En este sentido, la psicología puede tener una especie de función crítica acerca de la religión, de lo “transpersonal” o “espiritual”, sin olvidar que no debe ser la última instancia ni para la fe ni para experiencias místicas. La psicología y la psicoterapia, en su aplicación práctica, nos ayudan a comprendernos dentro de nuestras motivaciones, a reabrir y sanar nuestras heridas, así como a concientizarnos de nuestra existencia y realidad. Nos sensibilizan para el crecimiento espiritual al abrirnos las puertas del inconsciente y de un entendimiento más profundo acerca de quiénes somos en cuerpo y alma. Si emprendemos un camino espiritual, la fe y/o la creciente concientización nos ayudan a encontrar el sentido de nuestra vida. Sin embargo, si no miramos y trabajamos a fondo la propia realidad con sus lados oscuros, la sombra, el ser inferior, caeremos en una espiritualidad desarraigada, falsa e idealizada que no permite un encuentro verdadero con nosotros mismos, con lo divino o lo trascendental. Esto no quiere decir que la meta de lo espiritual sea, en primer lugar, la salud psíquica individual, sino que es la abertura hacia lo trascendental, hacia la realización o hacia lo que llamamos Dios, y la satisfacción de nuestro anhelo de él o de la verdad última. (2)

¿Qué es lo que ha llamado tanto la atención a numerosas personas de nuestras culturas occidentales para interesarse en las enseñanzas orientales como el budismo o el hinduismo en sus múltiples formas de expresión, sobre todo la meditación? Pienso que después de la Segunda Guerra Mundial, las formas religiosas cristianas convencionales y pasadas nos transmitían costumbres y dogmas sin vida y vivacidad verdadera para nuestro presente. No nos atraía someternos a normas establecidas sino más bien buscar experiencias auténticas que nos iban a llevar a una mayor liberación interior. Esto lo encontramos tanto en la diversidad de las psicoterapias corporales y en el movimiento del desarrollo humano (Human Potential Movement) como en las prácticas de la meditación, en la cual no se trata únicamente de pensar y reflexionar sino del puro estar en el momento, de un camino hacia el centro interno. En los años sesenta y setenta se comenzó a hablar de la “escena psicoespiritual”, de la nueva era, del “new age”, que en medio de sus diversas superficialidades consumistas (“liberación garantizada en un fin de semana”), fue un tiempo de partida y de dar luz a una “espiritualización de la psicoterapia”, que bien puede haber constituido la raíz principal de ese fenómeno geocultural, que es el presente encuentro Este-Oeste, como lo dice Claudio Naranjo.(3) Resalta que “se volvieron evidentes las implicaciones éticas de la psicoterapia, y luego los aspectos espirituales del proceso se hicieron lo bastante obvios para que muchos estén hoy convencidos de que las dimensiones psicológicas y espirituales del crecimiento interior son dos factores de un sólo y mismo hecho”.(4)

Singularidad e interrelación de las dos dimensiones

El trabajo psicológico se dirige más a las esferas del sentido personal de la verdad relativa del mundo humano: asuntos intra-psíquicos y de las relaciones interpersonales; ayuda a revelar y a desarmar estructuras condicionadas caracterológicas, armaduras corporal-emocionales e identificaciones mentales distorsionadas, en las cuales queda enredada nuestra conciencia.

La práctica espiritual, sobre todo la mística, mira más allá de nuestros enmascaramientos robótico-neuróticos, se dirige hacia la trascendencia, la realización con lo absoluto, ve más allá de toda forma, se enfoca en lo que no tiene tiempo, el vacío, lo verdadero, lo infinito, lo que está en el origen, en la raíz de la existencia humana.

La psicoterapia, sobre todo una terapia psicocorporal integrativa, holística, tiene mucho poder para descubrir áreas ciegas, trabajar asuntos estancados del pasado, confrontar viejos miedos y culpas, así como facilitar que el individuo se abra hacia sí mismo y hacia los demás de una manera más clara y arraigada. Este mismo enraizamiento en el cuerpo, en la realidad, lleva hacia un contacto interno y externo más profundo y, de la misma forma, ayuda a aproximar una práctica espiritual con la mente más despejada y menos obstruida por motivaciones psicológicas inconscientes. A su vez, la práctica espiritual nos llama hacia la liberación de la conciencia, de sus condicionamientos psíquicos y sociales, hacia la transformación, hacia el servicio y hacia una comunicación más espontánea y amorosa.

Aquí no se cuenta con el espacio suficiente para poder analizar más a fondo las diferencias en los factores histórico-culturales orientales y occidentales que han facilitado la creación, en el mundo oriental, de las grandes tradiciones espirituales basadas en la meditación y en menos individualismo, y en el mundo occidental, donde se han desarrollado las ciencias y la psicología y el enfocarse menos en nuestra naturaleza absoluta y verdadera. (5)

Pienso que es indispensable, desde nuestra cultura y educación, darle un lugar primordial y tomar en cuenta el trabajo terapéutico y, desde mi convicción profesional y experiencia personal, partiendo de lo psico-corporal con nuestros aspectos de sombra, de oscuridad si queremos llegar al silencio interno, al despertar en el camino tan complejo de una verdadera abertura interna(6). Los aspectos de personalidad con nuestras heridas infantiles no son una parte diferente “inferior” en el proceso psicoespiritual del desarrollo interno sino una esfera integrada a nuestra realidad de ser humano, lo que somos “entre el cielo y la tierra”(7) como lo expresa Dürckheim.

Si descuidamos el llevar nuestra atención hacia asuntos de nuestra vida como intimidad, sexualidad, angustias, fobias, obsesiones, carrera profesional, comunicación, interrelaciones, etc., podemos incluso usar la meditación en el mal sentido de reprimir o evitar nuestras emociones y excluir áreas de nuestra alma y nuestro cuerpo de un crecimiento verdadero, en el cual se trata de mirar nuestra vida y nuestro anhelo espiritual como un todo.

Aspectos espirituales y, específicamente, la meditación en la psicoterapia corporal

Varios enfoques de las psicoterapias corporales después de la era de Reich apuntan hacia una integración de la esfera espiritual dentro de su sistema teórico-práctico de una psicoterapia enfocada en lo corporal. John Pierrakos, el fundador de la Core Energética, que fue desarrollada a partir de la bioenergética, coloca a la persona más allá de su problemática neurótica y su armadura corporal desde el principio de un proceso terapéutico con un marco más amplio, que incluye la espiritualidad como parte íntima de ella y como área de trabajo. Bajo la asimilación de las lecturas transmitidas por Eva Broch-Pierrakos, conocidas posteriormente como el “Pathwork”, Pierrakos divide las esferas de la personalidad en: la máscara (la parte distorsionada, neurótica o defendida), el ser inferior (las emociones negativas más internas) y el ser superior (las virtudes más altas), con el core en el centro, donde reside el amor. El core es el núcleo de la vida universal individuada. “Aquí está la unicidad eterna de la persona y aquí está la compenetración con el universo inmensurable: el total de la existencia eterna, la esencia que muchos perciben como Dios”.(8) Trabajando de manera unificada en los niveles del cuerpo, de las emociones, de la mente, de la voluntad y del espíritu, el proceso terapéutico se enfoca en la penetración de los enmascaramientos, la liberación del ser inferior y, así, conectarse cada vez más con la realidad más interna, con el ser superior, con las virtudes con su núcleo, el core, el amor. Energía y conciencia se llevan de la mano hacia una evolución creativa para centrarse en las fuerzas positivas del ser superior con el core, su centro. La meditación ayuda a reorientar la conciencia y la

intencionalidad de lo negativo hacia lo positivo; se activa la fuerza del corazón, la cuestión de la tarea individual en la vida, así como el descubrimiento y la vivencia del principio unificador, creativo, el que todas las criaturas vivas quieren alcanzar.(9)

Pierrakos observó cómo, durante este proceso, la pulsación energética del cuerpo se hace cada vez más fina, ligera y placentera.(10) Dürckheim menciona la transparencia corporal que se desenvuelve cuando la trascendencia penetra lo impermanente.(11) La terapia Hakomi, desarrollada por Ron Kurtz, es otro ejemplo y una manera distinta de integración de la dimensión espiritual en el área psicocorporal;(12) se basa en principios familiares del budismo. En primer lugar está el reconocimiento y el desarrollo de la atención y conciencia plena (mindfulness) de estar en una experiencia, de “sencillamente estudiar la experiencia antes de hacer algo acerca de ella”.(13) No se busca cambiarla, no se juzga, no se evalúa, simplemente es estar presente, conscientemente presente, lo que permite que material guardado aparezca en la conciencia para ser comprendida y posteriormente procesada. El segundo principio es la no-violencia: no se empuja, no se insiste, no se analiza, nace “de una actividad de aceptación y una atención activa hacia la manera en la que los eventos se desenvuelven”.(14) Como tercer principio se maneja el “holismo de mente-cuerpo”, en el cual se reconoce la influencia mutua y su interacción, así como la complejidad y la participación de cada elemento vivo en todo el sistema.(15) El cuarto principio es el de la unidad: el universo es fundamentalmente una red de relaciones en la que todos los aspectos y componentes son inseparables del todo y no existen en aislamiento.(16) Al crear conciencia acerca del saber, de nuestra conexión con el cosmos y de nuestras partes con nosotros mismos, activamos fuerzas poderosas de sanación. Esta última visión es parecida a la de la Core Energética, en la que también se considera que el trabajo de sanación tiene que centrarse en la conciencia optimista y amorosa del core (del núcleo vital). “Excluir la espiritualidad de una persona de la terapia sería cortarle sus raíces”.(17)

Quisiera mencionar un tercer método de terapia centrada en el cuerpo, donde el trabajo con la esencia tiene un lugar principal: la Biosíntesis, fundada por David Boadella, quien hace énfasis en no visualizar la espiritualidad “en cualquier sentido místico o desencarnado”, sino como un “enraizamiento interno, su esencia, la fuente, de la cual surge su propia energía curativa con el poder para integrarlo de nuevo, a pesar de lo que haya aprendido sobre cómo sentirse vivo”.(18) Mientras más avance la persona en su proceso personal, más llega a “experimentar” las cualidades de su núcleo interno. Existen más métodos psicocorporales de la era post-reichiana que, de una o de otra manera, dan un lugar relevante al trabajo con la esencia.

También quiero decir que, aunque Reich no haya mencionado de manera específica la espiritualidad de sus pacientes, en varios trabajos y vivencias de terapia reichiana he tocado una profunda integración interna y conexión con mis raíces de origen divino. Mi interés de buscar y explorar experiencias más allá de lo ordinario surgió de ahí.

Otra forma en la que aspectos espirituales se hicieron más familiares en terapias enfocadas en el cuerpo fue a través del interés creciente en el sistema de chakras usado en la India durante unos miles de años y que entró en el mundo occidental a través de la filosofía y la práctica de la yoga.

A los chakras no se les puede considerar como una parte física palpable del cuerpo, sin embargo, tienen un impacto enorme en el organismo “porque expresan la encarnación de la energía espiritual en el plano físico [...] y tienen una relación fuerte con nuestro funcionamiento somático”.(19) Para Pierrakos, igual que el mapa de los segmentos corporales señalados por Reich y de las estructuras caracterológicas que posteriormente fuera ampliada por Lowen en colaboración con él, el conocimiento del sistema de los chakras, fue una manera reveladora más de acceso para diagnosticar y tratar problemas en todas las áreas de la personalidad.(20) También a David Boadella y a Silvia Specht Boadella he visto trabajar con los chakras en función de la integración de las siete fases de desarrollo como estados de conciencia y de áreas de temas específicos en donde hay que poner atención en el proceso de crecer y de sanar.(21)

Tal vez en la conexión tan clara de lo espiritual universal con lo individual somático está la riqueza más grande que nos ofrece la comprensión y la aplicación del conocimiento de los chakras en la psicoterapia corporal.

En mi propia experiencia, como paciente y terapeuta, me ha llamado la atención la manera en la que el descubrimiento y la humanización gradual de los aspectos relacionados con los diferentes chakras toma forma al trabajar física, energética y mentalmente con ellos a través de movimiento, de gestos, de procesos de carga/descarga, del trabajo de mano en cuerpo o de visualizaciones.

En la medida que los centros energéticos se vayan abriendo, conectando y equilibrando, la luz de lo más sutil se manifiesta cada vez más en el cuerpo y en su expresión, igual que lo más concreto y denso del organismo que da el fundamento para ello, se suaviza y se esclarece tanto internamente como en su manifestación en el mundo.

La cercanía de las psicoterapias transpersonales con las corporales, sobre todo a partir de las investigaciones de Grof y su inclusión de la psicología desde Freud, Reich y Jung hasta Assagioli, Maslow y Wilber entre otros, han contribuido a una ampliación del contexto terapéutico biográfico y existencial hacia temas más allá de problemas en estas áreas. En palabras de Grof: “Lo que en realidad define la orientación transpersonal es el modelo de la psique humana que reconoce la importancia de las dimensiones espirituales o cósmicas y el potencial evolutivo de la conciencia”.(22)

Pienso que las visiones transpersonales han aportado nuevos conocimientos acerca de modelos de la mente y de la psique humana y no ha sido difícil comprobar su existencia en experiencias prácticas, así como reconocer su poder curativo.

En relación con la integración entre la psicoterapia corporal y un proceso espiritual, las enseñanzas de Karlfried Graf Dürckheim han sido de gran revelación para mí. Él dice que “el hombre se encuentra frente a una doble tarea: por una parte debe formar el mundo con su propio esfuerzo, por la otra, ha de madurar en el camino interior. El mundo le exige que se afirme y se acredite por la eficiencia: debe servir fielmente a la comunidad y a sus valores durables”.(23)

Esta parte ha sido extremadamente afirmada en el mundo occidental con el riesgo de que el ser se pierda, se agote y se enajene. La “crisis de la edad mediana”, la “midlife crisis” atestiguan esta problemática a veces de manera dramática, cuando alguien llega a la terapia diciendo: tengo todo, tengo pareja, tengo éxito, tengo hijos...y no entiendo porque no estoy feliz. Ahí, un proceso psicocorporal abre las puertas hacia sí mismo; al sentir su cuerpo y sus emociones, al entrar en contacto más profundo de lo que es en cuerpo y alma, al darse cuenta que es más de lo que posee y ha creado en el mundo, tal vez entra poco a poco en una visión más interna de lo que es, en la energía de su ser esencial. En este espacio la pregunta ya no se hace tanto en relación con su lugar en el mundo sino más respecto a su verdad más interna, a su tarea más allá de cumplir las expectativas del mundo y al sentido más profundo de su vida. Dürckheim afirma que “el adulto pierde de vista su patria de origen [...]y la recupera cuando el misterio de su ser esencial le toca, permitiéndole percibir su origen celeste como una bendición, una liberación y una vocación”.

También insiste en que “el arraigo en el SER no se opone a las experiencias del mundo”.(24) Más bien, desde la experiencia del SER, vemos el mundo más real en lo que es y conectamos más con nuestra esencia y con la de otros seres vivientes.

John Welwood dice que “darse cuenta es pasar de la personalidad al ser-yendo hacia la liberación de la prisión del ser condicionado. La transformación significa recurrir al darse cuenta para poder penetrar en los densos patrones condicionados del cuerpo y de la mente para que lo espiritual pueda integrarse en lo personal y en lo interpersonal y, así, la vida personal se convierte en un recipiente transparente de la verdad primordial y de la revelación divina”.(25)

Otro psicoterapeuta, que es al mismo tiempo maestro de meditación, es Jack Kornfield. Para él, la psicoterapia y un trabajo espiritual de meditación pueden vivirse al mismo tiempo o en fases alternas. “No se trata de que el self (yo) se tiene que desarrollar primero antes de que se pueda soltar. Las dos cosas más bien suceden al mismo tiempo”.(26) La psicoterapia y, para mí, específicamente la corporal, ayuda en todos los aspectos centrales de nuestro ser, a sanar heridas y a tratar los múltiples aspectos de la vida que se dejan resolver mejor con la ayuda de un terapeuta. Sin embargo “tanto el mejor trabajo de meditación como la mejor terapia, necesita atención plena para la sanación del corazón”.(27)

¿Qué es lo que más me motivó a buscar enseñanzas y prácticas espirituales de meditación y ver la necesidad y el beneficio de integrar algo de ellas en mi práctica como terapeuta y, posteriormente, en la formación de terapeutas?

Primero me llamó mucho la atención que en mis primeros intentos de sentarme a meditar, lo que sucedió hace muchos años con Rafael Estrada Villa y posteriormente con Claudio Naranjo, simplemente no supe hacerlo. Se me hizo “perder el tiempo, aburrirme, cansarme”, se me hizo eterno y lo descalifiqué de inútil. Al empezar a leer sobre meditación, empecé a entender el porqué y el cómo; sin embargo, no me ayudó en la práctica y menos cuando intentaba hacerlo sola. A medida que me iba liberando, en la psicoterapia corporal, de muchas heridas infantiles, así como de tensiones corporales, poco a poco me familiaricé con diversas formas de meditar, y mi curiosidad me llevaba a “probar” lo que se me presentaba en el camino.

Ya mencioné que me fue muy revelador encontrarme con las enseñanzas de Dürckheim. Para él, la meditación está profundamente relacionada con el cuerpo. “La manera en la que una persona está presente en su cuerpo muestra cómo es como ser humano, como persona, en el mundo”.(28) “Cuando se trata de la transformación del ser humano hacia su ser interno, el cuerpo como unidad de expresiones en los que se refleja la humanidad, es un medio en la transformación de la persona”.(29) La meditación, como la práctica transformativa, no puede dejar de lado la forma en la que estamos presentes en el mundo.(30) Para Dürckheim, lo primero que tenemos que aprender en la práctica de la meditación a través del cuerpo es la capacidad de soltar, de rendirse...de ponerse en contacto con el ser que realmente somos, tenemos que interpretar lo que se nos pone enfrente: el ego, que quiere conservar su lugar y mantenerse a sí mismo. Tenemos que crear lo que permite que tengamos este sentimiento y declara que: “la transparencia del cuerpo es como un instrumento que se puede “afinar” para percibir otra dimensión en la percepción del cuerpo”.(31) “El cuerpo que constituimos se hace consciente al trabajar tres niveles: la postura, la respiración y el sistema de tensión y relajación”.(32) La postura o actitud significa anclarse en el centro de gravedad correcto, y es correcto cuando nos liberamos de las contracciones en la parte superior del cuerpo sin llegar a perder el centro. Entonces, se trata de encontrar un nuevo centro que conecte al mismo tiempo el cielo y la tierra. Cuando estamos sentados, en la forma en la que lo hacemos aquí, esta postura se ocupa de lo vertical, a lo cual solo se puede entrar cuando la fuerza se concentra en el vientre y puede ir fácilmente desde esta amplitud pesada hacia lo alto sin perder sus raíces. Así pues, el concepto de Hara se refiere a un estado del ser humano en el que ya no es víctima del ego, sino que está abierto y es libre para actuar desde su centro.(33) Estar en el Hara es estar arraigado.

La “meditación a través del cuerpo” es un medio fuerte y sutil para abrir y profundizar nuestra conciencia, crear las condiciones energéticas que dejen acercarnos al origen de nuestro ser interno y, al mismo tiempo, nos permite estar conectados con este mundo, sin dejarnos perder en él. En mi identificación con la psicoterapia corporal, me han interesado especialmente las meditaciones desarrolladas por Hetty Draayer con base en el budismo, que comprenden el proceso sanador de la meditación como un suceso

que abarca, incluye y transforma todo el cuerpo. Ella guía a la persona que medita para que ponga atención en diferentes partes del cuerpo, manteniendo siempre la conexión con lo total que es el cuerpo/alma. Con ella descubrí, de manera sutil, la sabiduría muy particular que contiene cada parte del cuerpo y la manera en la que se relaciona con la totalidad de lo que somos. He sentido profunda relajación y renovación no solamente a nivel físico, sino también a nivel psíquico-espiritual.(34) La clave para llegar a la percepción interna, para encontrar el núcleo interno, que es lo que somos desde nuestra realidad superior, es nuestro aliento. Mientras que en las psicoterapias con enfoque corporal en muchas ocasiones usamos la respiración de manera voluntaria en diversos procesos para facilitar la energetización del cuerpo y la liberación de emociones guardadas durante mucho tiempo, en la meditación no forzamos o dirigimos la respiración, más bien la observamos y la notamos conscientemente, lo que paulatinamente nos lleva a darnos cuenta de nuestros procesos internos físicos, emocionales y mentales. Se crea una manera atenta y tranquila de estar en el mundo y se fortalece el arraigo en el sentido de sentir cada vez más la conexión entre el cielo y la tierra.

De las meditaciones tradicionales, la que más he practicado es la vipassana, la cual aprendí con Claudio Naranjo. Este es un método de meditación muy antiguo que puede ayudarnos a abrir y ampliar nuestra experiencia del ser interno y “desarrollar nuestra capacidad para experimentar el momento sin conceptualizarlo”.(35) Esto se puede hacer “practicando la meditación vipassana [...] poniendo especial énfasis en estar consciente de las sensaciones y emociones”.(36)

Existe literatura amplia que describe esta práctica de meditación tan difundida y que se usa en el Budismo y en el Sufismo, por lo que sólo quiero hablar de lo que he experimentado y de lo que considero muy valioso para el desarrollo personal de terapeutas psicocorporales. En esta meditación, la cual he practicado a través de los años con guía de Claudio Naranjo, se relaja el cuerpo profundamente, también se pone atención en la respiración, en la tensión de los músculos y se hace la pregunta “¿qué es lo que estoy experimentando?”.(37) Además, se trata de “estar conscientes de la vida diaria en una actitud neutral para hacer espacio a lo que está ahí y, de manera aún más profunda, en una actitud para no tomar ni rechazar nada –una actitud de abertura y ecuanimidad no dependiente”.(38)

Naranjo señala que lo que suele surgir de manera espontánea en esta práctica es la auto-aceptación y el aumento de la veracidad y la transparencia para con uno mismo y con los demás: es muy útil para crear este espacio interno de ausencia de movimiento, de más vacío, de simplemente estar con lo que está ahí. Este método nos prepara para la etapa más profunda, la cual se centra en el desarrollo y la cultivación de las cualidades del corazón, de las cualidades del Cristo o del Buda interno, de las virtudes como el amor, la compasión, la ternura y la sabiduría. Aquí es apropiado practicar también el Shamata poniendo énfasis en la tranquilidad de la actitud del cuerpo y de la mente. En este lugar podemos lograr estar unidos y, tal vez, sentirnos en compenetración con lo absoluto.(39)

La meditación Zen es otro camino antiguo y muy conocido en la actualidad para entrar en profundas esferas de conciencia abierta y de paz. Personalmente me han gustado mucho las caminatas Zen, como las que he aprendido a practicar con el maestro Thich Nhat Hahn. La atención a cada paso, a cada inhalación y a cada exhalación, en el cuerpo y su funcionamiento ayudan a una mayor conciencia interna y a un mayor conocimiento acerca de quiénes somos. Thomas Kahl habla de la “meditación corporal” como arraigo y “un camino hacia la autoconfianza y fuerza interior”.(40)

Tanto el arraigo como la respiración son dos elementos básicos que distinguen a una terapia psicocorporal. A través de los métodos de meditación señalados y del aliento podemos descubrir estilos y maneras suaves y profundas para descubrirnos más a fondo en nuestra esencia, lo que significa estar arraigados y la manera en la que estamos realmente conectados y sostenidos por una fuerza mayor.

Quisiera incluir una manera para meditar que Claudio Naranjo ha usado desde hace muchos años. Él ha desarrollado prácticas interpersonales de meditación que son un puente entre la meditación tradicional y ejercicios terapéuticos, cuya idea central es: cómo estar con otra persona y mantenerse y actuar desde aquél estado mental de estar centrado, desde la concentración original espontánea que hemos ganado durante una sesión de meditación.(41) Algunas veces, esto puede darse de manera muy natural; sin embargo, en muchas ocasiones, es difícil sostenerlo tanto frente a otra persona como en la vida cotidiana. Así que, practicar la meditación frente a otra persona e incluirla parcialmente en la práctica ayuda para desarrollar la aceptación, el valor, la compasión, la vulnerabilidad, el propio arraigo, la veracidad y la tolerancia, entre otras virtudes. Se trata de conectarse con la energía universal, de reconocerla y percibirla dentro de uno mismo y en el otro. El ser total está realmente expuesto: qué es lo que la otra persona está emanando, cómo integro las sensaciones, emociones y pensamientos que surgen en la experiencia meditativa. Todas estas prácticas incluyen compartir las experiencias, dar retroalimentación honesta al compañero e integrar el proceso de aprendizaje de manera conjunta.(42)

Practicar estas meditaciones interpersonales ayudan, además, a detectar de manera muy clara proyecciones y transferencias. El darse cuenta al mismo tiempo del proceso interno y lo que pasa en presencia del otro aumenta la sensibilidad de para diferenciar quién soy yo y quién es el otro, más la concientización de la unicidad en un nivel superior.

La meditación en sí y, en especial, las meditaciones interpersonales son de enorme beneficio para la formación de terapeutas. Hace años, después de un primer retiro espiritual y de regreso a mi práctica terapéutica cotidiana, sentí una luz nueva, un darme cuenta más profundo, una aceptación mayor de la realidad y una paz interna hasta entonces poco conocida. A través de las meditaciones interpersonales, he observado tanto en otros terapeutas como en mí misma mayor presencia amorosa, una autoaceptación más sólida, una mejor capacidad para espejear, tolerar y confrontar a la vez, así como un flujo energético interpersonal más natural. Al confrontarse, mirarse y

entrar en contacto como parte de un proceso de meditación, tampoco favorece “compensar espiritualmente” sino que facilita la actitud interna de la aceptación, abrirse tanto a nuestras creencias y necesidades como a las limitaciones que encontramos en la vida. El aceptarnos con todo lo que somos prepara cada vez más el camino hacia el silencio interno. A su vez, el testigo que mira lo que sucede al meditar se abre espacio cada día en el quehacer de la vida cotidiana con una atención evidente de una actitud meditativa, que llega a ser cada vez más natural.

Las cuestiones espirituales o transpersonales son una parte natural de nuestra vida, al igual que la expresión emocional amorosa. Somos un todo y tenemos un desarrollo dinámico mientras estemos vivos. Necesitamos ser guiados en los procesos de transformación tanto en el nivel psíquico hacia “la cura o reeducación emocional [es decir, el reestablecimiento de nuestra capacidad amorosa] que no es separable de la realización espiritual y es indispensable en el gran viaje del alma”.(43)

El proceso de la psicoterapia corporal y el camino espiritual no son excluyentes ni antagónicos; se complementan, se retroalimentan y se facilitan mutuamente, siempre y cuando haya abertura, curiosidad y voluntad interna de conocer, comprender y compenetrar los distintos enfoques para encaminarnos hacia una vida más plena, amorosa y aceptativa.

Bibliografía

Boadella, David. Corrientes de vida. Una introducción a la biosíntesis, Paidós, Buenos Aires, 1993. Citas: (18)(21)

Draayer. Hetty. Finde dich selbst durch Meditation, Kösel, Munich, 1984. Cita: (34)

Dürckheim, Karlfried Graf. El hombre y su doble origen, Editorial Cuatro Vientos, Santiago, 1982. Citas: (6)(7)(11)(23)(24)(28)(29)(30)(31)(32)(33)

Grof, Stanislav. Psicología transpersonal, ed. Kairós, Barcelona, 1988. Cita: (22)

Grün, Anselm. “Warum ein gesunder Glaube die Psychologie braucht –ein Interview.” [Por qué una fe sana necesita la psicología –una entrevista], en: Jelouschek und andere. Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie [¿Qué es lo que nos sana? Entre espiritualidad y terapia]. Herder, Freiburg, 2006. Citas: (1) y (2)

Judith, Anodea. Eastern Body Western Mind. Celestial Arts Pub., Berkeley, 1952. Cita: (19)

Kahl, Thomas. Körpermeditation als Erdung. Energie & Charakter, en Zeitschrift für Biosynthese. Orgon Verlag, Bühler. No. 29, 2005. Cita: (40)

Kornfield, Jack. Even the Best Meditators Have Old Wounds to Heal en Jelouschek Ibid. Citas: (26)(27)

Kurtz, Ron. Body-centered Psychotherapy -The Hakomi Method. Life Rhythm Pub., Mendocino, CA, 1990. Citas: (12)(13)(14)(15)(16)

Naranjo, Claudio. Entre meditación y psicoterapia, ed. La Llave, Vitoria,1999. Citas: (3)(4)(35)(36)(37)(38)(39)(41)(42)(43)

Pierrakos, John C. Core Energetics, Life Rhythm Pub., Mendocino, CA, 1989, p. 26. Citas: (8)(9)(10)(17)(20)

Welwood, John. "Realization and Embodiment: Psychological Work in the Service of Spiritual Development", en: Watson, Gay, et. al. The Psychology of Awakening, Rider, London, 1999. Citas: (5)(25)