

LA ESPIRITUALIDAD EN ANSELM GRÜN Y SUS APORTES A UNA PSICOTERAPIA INTEGRADORA

SPIRITUALITY IN ANSELM GRÜN AND HIS CONTRIBUTIONS TO
AN INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY

CRISTIAN FERNANDO DUQUE LÓPEZ

Magíster en Humanidades; Docente investigador de tiempo completo en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Católica de Oriente; perteneciente al grupo de investigación GIBPSI-COS en la línea: Bienestar, Salud y Desarrollo. Correo electrónico: psico.consultorio@uco.edu.co

Recibido el 27 de enero de 2015/Aprobado el 4 de agosto de 2015

Resumen

En este estudio se pretende, realizar una comprensión sobre el papel que la creencias tienen en las dinámicas psíquicas del ser humano, dando un breve recorrido por los planteamientos de algunos autores que tratan la relación entre psicología y espiritualidad, se hasta llegar a la propuesta teórica de Anselm Grün que plantea una comprensión integradora del hombre, al llevarla a la práctica dentro de psicoterapia. Así, a través de un estudio de caso, desde una investigación cualitativa y con un enfoque fenomenológico, se presenta cómo desde esta postura el terapeuta, el consultorio y el paciente adquieren una dimensión

trascendente que potencializa la transformación. Dentro de los hallazgos se concluye que la tarea del terapeuta es despertar vida en sus pacientes al contactar cada elemento de su integralidad, entre ellos la parte espiritual; lo que permite llevarlos a conectarse con su espacio interior, dónde habita todo su potencial, para dar lugar a un dinamismo en su relación consigo mismo y con los demás al alcanzar bienestar y desarrollo.

Palabras claves

Espiritualidad, psicoterapia, estudio de caso, trascendencia, psicología humanista.

Abstract

The aim of this study is introducing a meaningful understanding of the strong influence of the spiritual condition in the way people perceive experience, and face the world. To do so, the study establishes the approaches that some psychologists make about the relationship between psychology and spirituality, emphasizing in the theoretical proposal of Anselm Grün on an integrative understanding of man carrying it into practice in psychotherapy. Thus, from a qualitative research and phenomenological approach it shows how from this position the therapist, the doctor and the patient acquire a transcendent dimension that potentiates the transformation. Among the findings, it is concluded that the work of the therapist is to arise life in the patients, connecting each element in the integrality, among them, the spiritual dimension, leading the person to connect the inner being, where inhabits all the potentiality, invigorating the relation with oneself and others, achieving the personal growth and welfare.

Key words

Spirituality, psychotherapy, case study, transcendence, humanistic psychology

Introducción

La complejidad que implica el tratar de comprender al hombre en su integralidad es un universo inacabado y por explorar, especialistas de las diferentes áreas que estudian al hombre han tratado de aproximarse y construir una explicación satisfactoria; pero en definitiva, siempre queda la impresión de que ninguna teoría llega a dar respuesta y abarcar la comprensión de este en su totalidad. Se pretende en esta propuesta, reflexionar sobre la espiritualidad como una de las dimensiones que ha sido omitida por muchos estudiosos del hombre, tratando de abordarla desde una perspectiva psicológica, asumiéndola como parte fundamental del dinamismo anímico y psíquico del ser humano.

Dentro de la psicología, muchos profesionales se han inquietado por saber hasta dónde está permitido intervenir dentro de psicoterapia con las creencias religiosas y la postura espiritual de las personas, sin trasgredir los límites de su campo y sin permitir que esta misma pierda su carácter científico. A la vez, surgen las preguntas: ¿No es quizás una desventaja para el abordaje y comprensión del hombre si se omite la dimensión espiritual? ¿Por qué prescindir de la espiritualidad como parte de la fuerza ontológica que constituye a la persona? ¿Cuál es la relación entre psicología y espiritualidad? Se busca aquí, realizar una comprensión significativa sobre la fuerte influencia de lo espiritual en la forma como las personas perciben, vivencian y enfrentan el mundo.

En ocasiones, algunos terapeutas pasan años enteros tratando de solucionar desde lo cognitivo, perceptual o emocional, un problema que tiene su raíz profunda en otros elementos integrativos de la persona, como lo es la dimensión espiritual. Sin darse cuenta, que incluir lo espiritual en psicoterapia no empobrece, sino que por el contrario enriquece la labor terapéutica, ofreciendo nuevos elementos para intervenir la persona en su más profunda esencia, liberando a la vez sus más grandes potenciales. Si bien el propósito es no transgredir los límites en cuanto a las funciones o roles de figuras como el chamán o el sacerdote, el psicólogo no puede desconocer que las creencias religiosas inciden en las actitudes y comportamientos de las personas.

Aquí se propone hacer una reflexión sobre cómo la dimensión espiritual está ganando un lugar más importante en el camino hacia la sanación integral de las personas; a la vez, que se comparten algunas pautas de cómo llevar a la práctica varias de las proposiciones de Anselm Grün y sus respectivos aportes a la psicoterapia, en donde el consultorio, el terapeuta y el paciente se conciben de otra manera.

Este análisis, se desarrolla desde un enfoque de investigación cualitativa, teniendo presente lo planteado por Galeano: “la atención en los estudios cualitativos está centrada en el mundo de la interioridad, las preguntas están relacionadas con lo subjetivo, los significados individuales y colectivos, percepciones, formas de ser” (2004, p.31). El método es fenomenológico, ya que ayuda en la comprensión sobre vivencias humanas particulares; centrándose en las estructuras de significado a través de las cuales las personas construyen sus percepciones y sentidos (Viveros, 2013). Para la recolección de la información, se utiliza la historia de vida, ya que por medio de esta se generan visiones de la realidad social, mediante la reconstrucción de vivencias personales; y la técnica de estudio de caso, en la cual se analizan las búsquedas personales de un paciente en línea con su vida espiritual.

Algunas de las reflexiones de esta investigación, apuntan a resaltar que la inclusión de lo espiritual dentro de psicoterapia promueve una mejor salud y calidad de vida en los pacientes; a la vez que el psicólogo debe saber identificarse con la imagen del sanador, de quién ayuda en la curación del otro poniéndolo en contacto con su propia fragilidad; la terapia psicológica es un acto de fe en el proceso de transformación y desarrollo integral de la persona humana, dónde se deben aprovechar al máximo todos sus recursos internos, principalmente el espiritual.

Comprensión de lo espiritual desde la psicología

En un comienzo “la espiritualidad y la psicología compartieron los mismos objetos de estudio, entre ellos el alma, el espíritu, la conciencia, pero luego, la psicología siguió el paradigma de las ciencias naturales distanciándose” (Yoffe, 2009, p.3). Para poder entrar en el campo científico la psicología necesitaba poder tener un objeto de investigación cuantificable y medible, y así se enfocó con el tiempo en la conducta. Sin embargo, no se puede omitir que las vivencias espirituales son parte de la experiencia humana, y desde el siglo XIX, algunos autores como James (1902-1961), Allport (1897-1967), Carl Jung (1875-1961), Maslow (1908-1970) Erich Fromm, Viktor Frankl (1905-1997) y Anselm Grün (1945) han llevado a cabo investigaciones sobre la relación entre psicología, religión y espiritualidad.

Según James, para un psicólogo las tendencias espirituales deben tener la misma relevancia que los distintos hechos que forman parte de la estructura mental del hombre. Este autor critica los reduccionismos y las visiones sesgadas de la realidad, y plantea la apertura a lo espiritual de una forma

honesta y seria, dejando de lado los prejuicios científicos (2012b, p.18). Para James lo decisivo no es llegar a probar la existencia de Dios, sino desentrañar el valor de lo religioso en el ser humano, ya que la responsabilidad individual frente al propio destino insta a la persona a tratar de comprender y dar un sentido a su existencia (França-Tarragó, 2013, p.9).

Para Allport, la religiosidad impulsa y dirige la experiencia humana, sin implicar un escaparse de la realidad sino lo contrario, es un factor claramente saludable para el hombre; es decir, un componente positivo de la salud mental humana, puesto que se inserta en el conjunto de estructuras que orientan la madurez de la personalidad implantada en el mundo (França-Tarragó, 2013, p.11).

Jung (1995), fundamentó su visión del sujeto como alguien constituido por algo más que solo fuerzas biológicas o impulsos instintivos, concibió al hombre como un ser simbólico que necesita expresar dimensiones que no son meramente empíricas. Por su parte, Erich Fromm bosqueja que el ser humano tiene una implícita necesidad de creer y buscar la verdad última de las cosas, proponiendo un componente básico no aprendido en el ser humano, que tiene que ver con las preguntas radicales, cuyas respuestas últimas apelan a un ser superior como su fundamento (Zollner, p.5). Para él la psicología actual trata los problemas por los que las personas anteriormente iban donde los sacerdotes y místicos.

Abraham Maslow, en su momento, planteó la autorrealización del ser humano como una necesidad básica, y encontró que los valores presentes en los seres maduros y psíquicamente saludables, son aquellos mismos valores que están presentes en las grandes religiones de todos los tiempos: el perdón, la búsqueda de una existencia espiritual, la sabiduría, el amor a los demás, entre otros (Maslow, 2012, p. 232).

Viktor Frankl, sostiene que la autorrealización no es lo último que busca el ser humano sino la autotranscendencia, que consiste en haber encontrado un significado más allá de uno mismo; considera, que hay un inconsciente espiritual que está reprimido por nuestra sociedad y que es posible encontrarlo a través de la psicoterapia, y acuña el concepto inconsciente trascendental, como una tendencia hacia Dios que hay en todos los hombres (Frankl, 1995, págs. 68, 69). La espiritualidad trasciende la religión, pues no se queda solo en unas prácticas específicas que realiza un grupo de personas, sino que implica la vivencia de unas creencias personales que marcan la experiencia personal.

La apuesta por una psicoterapia integradora

La palabra psicoterapia tiene su origen en dos vocablos griegos, psyche que se traduce como alma, y por otro lado therapeia, que significa tratamiento; así, la psicoterapia es el procedimiento realizado por un psicólogo para conseguir que una persona pueda encontrar bienestar para su alma y en su vida (Ruiz & Cano, 2010, p.2). La psicoterapia integral, parte de la idea de que el ser humano es una totalidad y por lo cual los tratamientos deben tener en cuenta cada una de las particularidades que caracterizan al hombre en general. Percibe al ser humano con un margen de libertad de elección, del cual es responsable y por el cual se constituye en sujeto, asumiendo la búsqueda de sentido y el desarrollo de la autoconciencia como parte del propósito existencial, interesándose por los temas específicamente humanos (Rosal, 2011, p.8).

En esta psicoterapia integradora, es esencial retomar algunos aspectos sobre la logoterapia Frankliana, que privilegia la dimensión espiritual del ser humano como potencial de manifestación, unidad, totalidad, autoconciencia, núcleo sano de la persona, presencia en el sentido ontológico, centro de la autotranscendencia, capacidad de dirigirse hacia algo significativo (Martínez, 2011, p.12-20). Para Frankl, el problema de la existencia espiritual no es simplemente una cuestión ontológica, sino también de relevancia terapéutica. La integración de la espiritualidad dentro del ejercicio clínico, surge porque en su profundidad, lo espiritual es necesario por ser inconsciente (Frankl, 1995, p.25,30), y al reconocer el inconsciente espiritual, se da la posibilidad de estudiar y comprender su relevancia dentro de los dinamos internos del hombre.

Esta terapia integradora se fundamenta en algunos de los principales planteamientos de la teoría Junguiana, sobre los que Anselm Grün estructura muchas de sus ideas; tales como, el sí mismo, el cual supera el concepto del yo y le da mayor extensión, mientras el yo es el centro de todos los actos de la conciencia, el sí mismo lo trasciende incluyendo aún lo inconsciente (Jung, 1997, p.17); la sombra, la cual sería los aspectos oscuros de la personalidad, que es indispensable, ya que tiene naturaleza emocional y cierta autonomía, (Jung, 1997, p.23). Y la individuación, que es un acto de totalidad, de restauración; para Jung es una función trascendente que integra todos los aspectos de la personalidad en un todo unificado (Cloninger, 2003, p.76).

Sin perder su propósito, la psicoterapia en muchos casos se convierte en una especie de dirección espiritual, que sin perder su norte debe echar mano de las creencias y posturas de fe de las personas para ayudarlas en su proceso de recuperación y bienestar psicológico, y es ahí donde la iniciativa de autores como Grün cobran fuerza, ya que las experiencias religiosas cumplen una función en los procesos humanos de creación de significados y de transformación las condiciones existenciales (Uribe & Osorio, 2010). Hay un gran número de personas que a raíz de un acto de fe, cambian totalmente su vida; de este modo, creer se convierte en una posibilidad de favorabilidad frente al mundo y sus circunstancias, y si se tiene en cuenta esto dentro de la psicoterapia, es posibilitar “la curación psíquica y la salud del alma” (Frankl, 1995, p. 90).

Desarrollo

Anselm Grün, por su formación en teología y psicología, combina a lo largo de sus obras escritas magníficamente ambas posturas, sin violentar sus límites y sin perder el norte de cada una “ha tratado de articular la espiritualidad tradicional cristiana con la psicología moderna” (Grün, 2005) y ha puesto sobre la mesa la reflexión de la trascendencia en el ser humano, proponiendo la espiritualidad como un camino en el cual, mediante la oración y la meditación se le da más espacio a Dios en el interior, encontrando a través de esa búsqueda, una vitalidad cada vez mayor en la persona (Grün, 2004, p.154); a continuación se presentarán algunos de los principales conceptos que el propone para una comprensión más trascendente del hombre, que de piso a una psicoterapia que incluya dentro de su abordaje lo espiritual.

El justo equilibrio

Anselm Grün hace una diferenciación entre lo que es una espiritualidad desde arriba basada en los ideales de perfección, en su mayoría inalcanzables y en los que se basan muchas religiones, donde se desprecia a la persona opacando la presencia de la divinidad y la potencialidad del alma de cada sujeto; y la espiritualidad desde abajo, que asume al hombre como capaz de Dios, pero siempre partiendo desde su fragilidad e imperfección. Así ésta última, asume que para el ascenso a Dios es necesario el descenso a la propia realidad y propone el pasaje hacia Dios a partir de los fracasos y errores humanos (Grün & Dufner, 2012, p.1).

Es necesaria una aceptación de la propia verdad, a través de un diálogo sincero consigo mismo por la vía espiritual de la contemplación; comprendiendo el fracaso como posibilidad de sentido y camino hacia la

trascendencia. Pero es en el encuentro con el límite, donde se potencia el develamiento de la búsqueda de lo trascendente, “es en nuestras decepciones cuando comprobamos que las posibilidades humanas tienen un tope, lo que estamos haciendo es buscar a Dios” (Grün & Dufner, 2012, p.24). En este orden de ideas: “Si confío en Dios, se acrecienta también la confianza en mí mismo” (Grün, 2008a, p.48) En esa búsqueda de Dios, Según Jung, el camino inicia por el descenso a las oscuridades del sujeto; y desde allí, puede emerger el yo ampliamente enriquecido; es en la profundidad del sí mismo donde se puede ser curado (Grün & Dufner, 2012, p.17).

Lo que se quiere, es poder lograr un justo medio a través de la reconciliación de las fuerzas internas que habitan en el hombre; y este diálogo se da en la medida que el ser humano es capaz de ponerse en sintonía con su interioridad, tratando de llegar a una madurez espiritual en la cual se dé unidad, más no división. Según Grün: “cada uno tiene dignidad divina” (Grün, 2003, p.143). Aquí se le da un valor trascendente a cada ser humano, y este solo detalle, por sí mismo, ya está implicando otro tipo de relacionalidad diferente frente al otro, pues se le da una dimensión mayor que exige que el trato sea atento, respetuoso y digno; y estas actitudes van llevando a que el otro se comprenda de una nueva manera.

Grün convoca a asumir una nueva espiritualidad que comulgue con los ideales, pero que no se desligue ni desprecie esa parte de la condición humana donde habitan los deseos, lo que a la persona avergüenza de su estado, pero que no por omitirlo deja de estar ahí. De esta forma, el profesional que quiera servir realmente al prójimo, debe saber identificarse con la imagen del sanador, de quién cura al otro poniéndolo en contacto con su debilidad, pero a la vez, con su fortaleza divina; nunca rechazando, siempre acogiendo e integrando.

El espacio interior

Es importante saber que en todos se encuentra un espacio interior inviolable y sagrado, en el que los demás no tienen poder y cabida, un espacio en el que Dios mismo habita en mí y nadie puede herirme (Grün, 2005, p.107), y esto, está en línea con lo planteado por San Agustín quien dice: “No salgas de ti mismo, vuelve a ti, en el interior del hombre habita la verdad” (Ferrer & Román, 2010).

El alma sería entonces el espacio interior; en el alma suenan las voces silenciosas que dicen qué es lo que conviene, en ella las personas se pueden poner en contacto con lo que son genuinamente ellas mismas (Grün, 2004, p.58); es lo que muchos llaman conciencia, que desde una espiritualidad deformada lleva a muchos a cargar culpas, complejos, miedos; pero que en esencia no está ahí para condenar, sino para ayudar y guiar a las personas a

su propia realización. Frente a las dificultades de la vida, se hace ineludible ponerse en contacto con ese bienestar interior, que consiste en sentir la presencia de Dios que da paz y tranquilidad.

El poder habitar el espacio interior, no solo permite un mayor conocimiento de sí mismo, sino que ayuda a encontrar el propio equilibrio. El arte de ser persona consiste en poner en equilibrio el polo de la razón y del sentimiento (Grün, 2008a, p.10); porque todo aquello que se reprime sale a la luz en forma severa, por esto, es importante conocerse, saber hacer introspección, para poner en diálogo esas fuerzas que de no encontrar un sano equilibrio, pueden llevar al derrumbamiento de la vida personal.

Fenómenos de la transformación

Para Anselm Grün, transformar no significa cambiar, porque sería una actitud de rechazo hacia sí mismo; para él, transformarse significa que todo lo que hay en la persona tiene permiso para existir, que todo tiene sentido aun cuando lleve algo de tiranía (Grün, 2009, p. 9), y que en aquello desechado, se encuentra la mayor fuente de vitalidad del ser humano.

Es por esto, que en toda actitud de rechazo hacia uno, hay pérdida de una parte significativa de sí mismo; y en todo intento de control sobre la realidad humana y sus circunstancias, se despoja la condición de misterio a través del cual lo inesperado y lo incomprensible puede operar, como lo es la acción de la divinidad. Para que haya transformación se requiere contacto, Jesús siempre cura a los hombres tocándolos, y todos los sacramentos de la iglesia son de contacto (Grün, 2009, p.17); y este énfasis en la interacción con el otro, se convierte en una pieza clave en una época en la que casi todo está mediatizado. Es el acontecimiento de la muerte, descenso a los infiernos y resurrección de Cristo el que señala el camino del proceso de transformación para el desarrollo espiritual y humano.

Dice Grün: "sólo si reconozco las heridas y hago duelo por ellas, permito que se transformen" (Grün, 2008a, p.103). Solo quién descubre su propio dolor puede ser transformado por este. El ser humano, a lo largo de su existencia, debe superar una serie de crisis, "con el fin de que el hombre se encuentre a sí mismo, Dios lo pone en crisis" (Grün, 2011, p.36), para el crecimiento personal, es fundamental comprender que tras cada dificultad Dios esconde un aprendizaje, una oportunidad de crecimiento, pero hay que saber percibir en el fondo lo fundamental.

La transformación también debe pasar por "la confrontación con la propia realidad. No puedo disimular mis debilidades e impotencias, pero sí debo reconciliarme con mis apatías y vacíos presentándoselos a Dios" (Grün & Dufner,

2012, p.16). En la orientación de personas, cumple un papel preponderante la confrontación, ya que esta posibilita la conciencia y el contacto con ese núcleo interno, dónde Dios puede hacer que todo vuelva a surgir.

Dice Grün "Sólo lo que se asume puede ser transformado" (2008a, p.86). De este modo el transformarse es un camino a la autenticidad, y ser auténtico es la mejor forma para obtener una vida sana, en la cual la persona integre todas sus dimensiones y pueda realmente ser feliz. Es por esto, que la transformación es un proceso de integración de la totalidad del ser humano, y exige de una autocomprensión en la que no se niegue aquello inadmisibles de uno mismo.

Vivir en forma auténtica

Sobre la autenticidad Vattimo dice: "es el apropiarse de las cosas, vincularse, comprometerse, estar abierto al mundo; apropiarse de algo significa incluirlo en el propio proyecto existencial haciéndose responsable de lo apropiado" (Martínez, 2011, p.29). Uno de los principales modelos de autenticidad se encuentra en la persona de Cristo, Él no solo es libre en su interior, sino que lleva a la liberación de los otros, aceptándolos en su totalidad, acogiéndolos aún con su pecado y debilidad.

En esta espiritualidad, que está íntimamente ligada a la psicología profunda de Jung, el ser auténtico es un proceso vinculado al desarrollo de la individuación, "el cual comienza con la toma de conciencia de la sombra, y continúa con la integración del mal como parte del Sí-Mismo" (Tabossi, 2005, p.9); en definitiva, esta individuación lleva a la unidad de las partes, a la integración del todo. Dice Frankl que: "sólo la persona espiritual viene a fundar la unidad y totalidad del ente humano. Y la funda como totalidad corpóreo-anímico-espiritual" (1995, p.26).

La meditación y la contemplación, estados de atención focalizada, se pueden convertir a su vez, en caminos para el conocimiento personal, "La actitud de la serenidad es indicio de una persona sana y madura, el sabio es libre de dependencias y apegos" (Grün, 2008a, p.76). Esta espiritualidad exige un ser abierto, que sepa contactarse con el otro en su más profunda esencia; piénsese por ejemplo en la persona de Jesús, quién mantenía una actitud de constante apertura y acogida frente al otro, no solo de sus pensamientos e ideas, sino de su ser. Jesús fue auténtico y por esto inspiraba la autenticidad en el otro, junto al maestro cada quién podía ser verdaderamente quién era, y no solo eso, este relacionamiento auténtico inspiraba en todos el propósito de ser mejores.

Desarrollo del Sí Mismo Espiritual

Jung decía: "el hombre solamente puede desarrollar su sí mismo cuando experimenta en sí lo divino" (Grün, 1990, p.103). Así Anselm Grün hace un énfasis especial en esta parte, retomando la necesidad de que cada uno pueda encontrarse con la imagen que Dios se ha hecho de él, "el sí mismo es, en último término, la imagen única que Dios se ha hecho de mí" (Grün, 2012b, p.37).

Para poder encontrarse con la imagen que Dios se ha hecho de mí, se requiere un viaje a la propia interioridad, "dando el paso del ego al sí mismo" (Grün, 2008a, p.49). Ésta travesía, exige un verdadero proceso de introspección, en el cual se puedan abandonar las numerosas identificaciones, para así encontrar el sí mismo espiritual (Grün, 2012, p.37). La identidad y fuerza del sí mismo se halla en el interior, nunca en el exterior.

El desarrollo espiritual para Grün, está íntimamente ligado con el proceso de mejoramiento psicológico de la persona. Pues, ¿cómo va a crecer quién no aquietta su alma? ¿Cómo va a vencer quién no lucha consigo mismo? ¿Quién puede escuchar su verdadera voz interior si esta distraído ante el ruido exterior? Es por esto, que el ejercicio de la contemplación conlleva un aire de misticismo dónde se hacen nuevas todas las cosas en su percepción y en su esencia.

Sanación de vidas desde el amor

Es esencial para el propósito trazado, retomar y analizar todos los elementos propuestos dentro de los escritos de Anselm Grün, que pueden ser empleados dentro de una modalidad de psicoterapia integradora dentro de la cual la parte espiritual se convierte en un factor potencializador de bienestar y desarrollo holístico de la persona. Se hará un especial énfasis en tres aspectos: características y actitudes que debe tener el terapeuta, elementos de la relación terapéutica y herramientas para lograr el proceso de transformación de las personas.

El Terapeuta

El terapeuta tiene en sus manos una gran responsabilidad, Grün desde su experiencia dice: "Cuando yo dirijo a otros, siento un desafío espiritual exactamente igual que el que experimento en la oración y la meditación.

Siento el desafío que me interroga si me entrego por entero a las personas y si, de este modo, me entrego enteramente a Dios" (2004, p.62) Entonces, en primer lugar, el terapeuta debe saberse donar al otro. Como segundo, el terapeuta debe tener disposición a sentir con el otro, "Jesús nos exhorta a ser misericordiosos. Y la misericordia no es otra cosa que la bondad y la ternura con uno mismo y con los demás" (Grün, 2008b, p.102); muchas personas llegan donde un profesional buscando un poco de bondad y comprensión, pues en su entorno solo encuentran rechazo y hostilidad, es increíble lo que la actitud de apertura del terapeuta pueden hacer. En tercer lugar, debe ser vivaz; el terapeuta debe ser un apasionado por la vida, de esta manera desde su actitud existencial podrá convidar al otro a entusiasmarse por vivir, aún y a pesar de las dificultades y problemas, "dar una respuesta a las necesidades de los seres humanos no significa, satisfacer todas sus necesidades, sino fomentar sus posibilidades de vida" (Grün, 2008a, p.60). En cuarto lugar, es necesario que el terapeuta sienta amor por los pacientes; desde esta mirada, la raíz de los traumas humanos es la falta de amor "El ser humano llega a ser tal cuando experimenta amor y puede dar amor. Al mismo tiempo, muchos experimentan que son muy poco amados. Enferman por falta de amor" (Grün, 2008b, p.102).

El amor es una de las principales necesidades humanas y la carencia de este desarrolla un desequilibrio interno que se traduce en enfermedad, ya sea física, psicológica o espiritual. En quinto lugar, el terapeuta debe tener calidez en su trato con el otro y debe preguntarse constantemente si hizo sentir al otro como un ser humano digno de respeto. La dignidad no la dan las cosas del mundo, ni el estatus, ni lo que se posee, la dignidad la da Dios. Es por esto, que viene bien fijarse en la forma cómo Jesús trataba a quienes lo buscaban, su trato era particular y hacía sentir a cada uno importante, "En Jesús sus manos delicadas difundían amor. Y sus ojos irradiaban calor, de manera que nos sentimos inmediatamente en casa" (Grün, 2005, p.56). Sexto la prudencia, que tiene que ver con la sutileza para tratar al otro y lo que me comparte, "el acompañamiento espiritual consiste, en conducir con prudencia hasta el amor de Dios a las personas, con sus experiencias sus heridas y sus conflictos, con sus neuróticos comportamientos, sus miedos y sus bloqueos" (Grün, 2005, p.110). El séptimo aspecto es la aceptación integral del paciente, puesto que aunque hay realidades humanas difíciles de comprender, son realidades que existen también en uno mismo, "El amor divino se hace perceptible para el otro cuando no lo evalúo ni lo juzgo, sino que le transmito que todo en él es aceptado y lo contemplo con mirada benevolente (Grün, 2005, p.110). Octavo, buen humor, "el sociólogo Berger, llama al humor signo de la trascendencia. En el humor se supera y domina espiritualmente una situación adversa porque [...] la supera y relativiza desde el punto de vista de Dios" (Grün & Dufner, 2012, p. 44). El terapeuta debe ser una persona no solo optimista, sino alegre, que muestre el rostro amable de los problemas a sus pacientes. Como noveno, el terapeuta debe tener fe. De por sí la terapia psicológica es un acto de confianza

en el proceso de transformación y desarrollo humano, y a su vez, quién busca asesoría para que tenga éxito en el proceso, debe depositar su esperanza en que el terapeuta tiene las capacidades humanas que le permitirán solucionar sus problemas y estar mejor. Cada vez que se inicia un proceso terapéutico, se da un acto de fe, y dependiendo de esta van a ser los resultados. "Fromm relaciona muy bien el amor y la fe, cuando dice que el amor es un acto de fe" (Grün, 2008a, p.113).

Elementos de la Relación Terapéutica

Algunas personas dentro de terapia se han sentido excluidas cuando un terapeuta desprecia sus creencias y vivencias espirituales; y aunque es respetable que algunos psicólogos no tengan en cuenta el ámbito espiritual de sus pacientes, dentro de esta propuesta psicológica integradora, se considera necio omitir esa dimensión, ya que a lo largo de esta cavilación se ha buscado argumentar su debida importancia. Arguye Grün "Si la labor de dirección no tiene en cuenta el alma de la persona o la reprime, entonces está separando y aislando a esa persona de su fuente interior, de la cual brotan la fantasía, el gusto por el trabajo y la creatividad. Integración de los sueños de vida" (2004, p.107).

Un componente relevante que no debe perder sus proporciones y su propósito es el espacio terapéutico; este es un lugar donde se posibilita la transformación y es un recinto donde se acoge y se promueve la vida, por lo tanto se puede considerar un santuario, puesto que es un lugar en el que se habla al alma y es un lugar de serenidad, inspiración y amor (Grün, 2004, p.13).

Un elemento esencial en esta parte tiene que ver con el trabajo personal del terapeuta, quién aparte de explorar su sombra y aceptar sus limitaciones, debe trabajar constantemente en sí mismo, y como ya se ha planteado, eso requiere quietud y meditación. "El que atiende a su propia alma podrá dar alas también a las almas de los demás" (Grün, 2004, p.58); se antepone aquí el reto de contactarse con la más profunda esencia personal, para luego poder enlazar al otro en su propio proceso de desarrollo.

Tareas Terapéuticas para la Transformación Espiritual

La primer tarea según Anselm Grün consiste en ayudar al otro a asumir la responsabilidad sobre sí mismo (2008, p.57), si hay una característica en común que identifica a las personas espirituales es que siguen su propio camino, aunque deban oponerse en muchas ocasiones al sistema social y a las imposiciones externas. Otra labor es reconciliarse con la historia personal, con el propio carácter, con el cuerpo (Grün, 2008, p.104); este sería uno de los más grandes propósitos de la psicoterapia, hacer que la persona ponga en diálogo y en comunión su mundo externo e interno.

Se debe considerar también que cada cosa tiene su tiempo; muchas personas que buscan ayuda desisten de los procesos de orientación, porque quieren obtener resultados inmediatos a corto plazo, sin tener presente, que cada proceso orgánico de metamorfosis es diferente; "A veces tenemos que esperar hasta que el tiempo este maduro para tomar una decisión" (Grün, 2008, p.31). El desarrollo del sí mismo espiritual, lleva dentro de sí la misión de que la persona pueda encontrarse con su humanidad, y esa es una tarea espinosa y compleja para quién se pregunta por lo humano que existe en él y trata de asumirlo.

Dentro del proceso psicológico se debe estimular a la acción al otro, y para esto se debe muchas veces confrontarlo con lo más profundo de su ser, con relación a esto dice Grün: "Jesús quiere provocarnos de forma consciente y mostrarnos algo específico: mis palabras te importunan allí donde te ves confrontado con la imagen falsa de ti mismo y de Dios que llevas dentro de ti" (2012b, p.11). El derrumbamiento de todas esas imágenes falsas propiciará el comienzo de una nueva forma de comprenderse a sí mismo y lo trascendente.

Anselm Grün brinda también un valioso aporte, al plantear los pasos para tratar de lograr la sanación de quién está enfermo y busca ayuda, basado en el relato bíblico de la mujer encorvada Lc. 13,10-17 (Biblia de Jerusalén, 1998). Plantea en primer lugar, que quién quiere ayudar a otro debe mirar y mostrar consideración por quién viene a su encuentro, haciéndolo sentir importante. En segundo lugar debe hablarle, no para convencerle, sino para que se sienta en una relación abierta y comprensiva. Tercero, decir algo bueno sobre la cura y el mejoramiento posible. Y cuarto, "llevar al otro a entrar en contacto con su propia fuerza y dignidad" (Grün, 2003, p.178).

El proceso psicoterapéutico debe convertirse en una especie de alquimia del espíritu humano, en donde haya la conciencia que es a partir de las dificultades, los dolores y los sufrimientos como se forja la grandeza humana; pero que existe la responsabilidad en la persona de escoger si los convierte en obstaculizadores de su desarrollo o los usa como potencializadores de su mayor riqueza.

El caso Dante

Para contrastar la teoría con la realidad, desde un enfoque fenomenológico a través de un estudio de caso titulado "El caso Dante", por las similitudes halladas en el proceso con la obra La Divina Comedia (Alighieri, 2000), se encontró que los mundos transitados por Dante acompañado de Virgilio por el infierno, el purgatorio y el cielo en esta obra; son equiparables con la tarea del terapeuta quién se asemeja a Virgilio, representando la imagen arquetípica del guía o el maestro que acompaña al otro en su camino de descubrimiento

interior, el infierno estaría íntimamente ligado con la sombra planteada por Jung, simbolizando todas esas realidades "que no se adecuan a nuestra imagen ideal" (Zweig & Abrams, 1993); el purgatorio se puede comprender como un espacio para la purificación o la concienciación que es la meta de la psicoterapia como tal, y el cielo como un lugar para la integración, la paz y la autotrascendencia.

Cuando Dante llegó por primera vez a consulta, se halla cabizbajo y algo confundido; de veinticinco años, el tercero de 8 hermanos de una familia del campo, que pertenece hace 2 años a una congregación religiosa y llega angustiado pues se siente inseguro de sí mismo, no se acepta tal cual es y dice sentir miedo de ser expulsado de su comunidad. No se aprecia digno de estar allí, y escuchándolo, deja en el aire la sensación de que no tiene claridad sobre su sentido de vida, "ingrese a la comunidad para acercarme al señor y siento que me he alejado de Él" (Duque, 2013). Pero lo que más preocupa no es solo esto, sino además su falta de fe en sí mismo.

Dentro de las primeras sesiones se logra que Dante halle en el terapeuta, alguien que no lo juzga, alguien que quiere su bienestar y que en términos humanistas, le ofrece una aceptación incondicional dentro de la terapia (Rosal, 2011); así, una de las prioridades trabajadas dentro del proceso fue el crecimiento humano y espiritual a partir de la integración de los fracasos personales. Uno de los propósitos a lo largo de la psicoterapia fue aportar al proceso de maduración de Dante, buscando que logrará la integración y aceptación de todos los aspectos de su vida, llevándolo a un análisis de sus pensamientos y deseos, pero sobre todo, a darle un nuevo significado a las heridas sufridas a lo largo de su vida (Grün & Dufner, 2012, p. 25).

Dice Dante, expresando cierto vacío: "no me sentía amado en mi familia" (Duque, 2013) ; es por esto, que se debe hacer sentir al paciente amado; y en este caso, el terapeuta mostrar aceptación, un verdadero interés por el paciente y este al sentirse apreciado generará el comienzo de un proceso de transformación personal. "El amor expulsa todo temor" (Grün & Dufner, 2012, p. 17).

Dentro del proceso se le percibió con mucha ansiedad e intranquilidad, surgida a raíz de las contradicciones y las luchas constantes que se dan en su interior, sobre todo cuando ésta en soledad; por lo tanto, dentro del proceso se trabajó la aceptación de su sombra; él lo menciona cuando dice: "me he sentido más tranquilo desde que vengo a terapia, es que yo me daba mucho palo" (Duque, 2013), refiriéndose al trato hacia el mismo cuando falla.

Así en la búsqueda de paz una de las metas terapéuticas fue buscar "poner en equilibrio el polo de la razón y del sentimiento" (Grün, 2008, p. 10)

en el paciente; elaborando el pasado, aceptando el enojo, la ira, pero sobre todo resignificándola, perdonando a otros, pero sobre todo a sí mismo. Uno de los campos más complejos y difíciles de asumir de la historia personal de Dante, tiene que ver con una situación de abuso que vivió durante varios años en la infancia, "me ha costado perdonarme a mí mismo y perdonar a quién me hizo este daño, para poder sanarme" (Duque, 2013); así, se llevó a este a contactarse con su dolor a través de una técnica psicoterapéutica de desahogo, contactándolo con su sufrimiento, de acuerdo a lo que plantea Grün: "el dolor nos permite acceder hasta el verdadero fundamento de nuestra alma" (Grün, 2008c, pág.105), generando una transformación del dolor en perdón y en paz.

Al igual que en psicología se habla de introspección desde diferentes autores, se puede hablar desde esta propuesta de la interiorización como un método de conocimiento profundo sobre sí mismo, pero yendo un poco más allá, sobre la presencia de Dios en cada hombre, y que solo él puede enseñar la dirección que debe dar cada quién a su vida para ser feliz. La autoaceptación es fundamental en el desarrollo del sí mismo espiritual, desde lo planteado por Grün no se trata de una posición de resignación, sino de autoconocimiento, de diálogo con uno mismo y todas esas realidades que habitan en la interioridad. Dentro de la terapia se impulsó el proceso de maduración humana del paciente mediante la aceptación (Grün & Dufner, 2012, p.25).

Dante al iniciar el proceso, vivía una existencia alimentada por la confusión, el rencor y la duda; en el transcurso se le ofrece otra mirada de sus circunstancias y una nueva manera de vivenciar su espiritualidad, más desde la armonía que solo puede tener quién aquietta su interior y comprende que allí habita su mayor riqueza. A él, se le ayudó a encontrar una mejor manera de vivir por medio de "la integración y unificación de todas sus fuerzas hacia un mismo propósito: la autorrealización y la autotrascendencia" (Martínez, 2011, p. 18).

Muchas personas cuando buscan ayuda psicológica han perdido la ilusión, sus ganas de luchar; al contrario el terapeuta debe ser un dador de esperanza, brindando fe en que todo puede cambiar. Como idea central, se puede decir que esta psicoterapia puede ser comprendida como un proceso de transformación espiritual, que al tocar la más profunda esencia del hombre lo lleva a un despertar, no solo en su consciencia, sino en su ser, impulsando el desarrollo de su sí mismo, donde se encuentra la gran fuerza que puede hacer que alguien que se siente insignificante y con miedo, se convierta en un hacedor de grandes milagros, sobre todo en su propia vida y la de quienes lo rodean.

Conclusiones

Esta exploración teórica y práctica ha sido la posibilidad de tratar de mostrar con argumentos que hay una fuerza inexplicable que acompaña al ser humano a lo largo de la existencia, y que el desarrollo de la parte espiritual ayuda al perfeccionamiento y a la autorrealización de las personas. Que lo espiritual se convierte en un potencial que dinamiza el relacionamiento consigo mismo y con los demás, manifestándose la estrecha relación que hay entre las disposiciones internas del hombre y sus actos externos.

Se resalta la comprensión del fenómeno espiritual como una condición inherente al ser humano, que tiene que ver con las vivencias interiores que implican el desarrollo de la autoconciencia para comprenderse así mismo, a los demás, y descubrir porqué y para qué se está aquí. Desde este abordaje humanista, no se debe perder de vista la comprensión del hombre como un ser autotranscendente, con una infinidad de recursos internos espirituales. De igual manera, la dimensión espiritual del ser humano debe ser comprendida como potencial de unidad, totalidad, autoconciencia, núcleo sano de la persona, presencia en el sentido ontológico, capacidad de dirigirse hacia algo significativo (Martínez, 2011, p. 19).

El psicólogo debe saberse identificarse con la imagen del sanador, de quién ayuda en la curación del otro poniéndolo en contacto con su fragilidad humana, pero a la vez, con su fortaleza divina. En la orientación de vidas se debe buscar tener encuentros donde el contacto, la sola interacción ya comiencen a tener un efecto sanador; esto es, la forma como se acoge al paciente y se le trata; esta espiritualidad exige un ser abierto, que sepa contactarse con el otro en su más profunda esencia.

El terapeuta debe saberse donar al otro y ha de aprender a estar presente con todo su ser, enfocándose no solo en el aquí y ahora, sino además en quién está en frente totalmente. No limitarse por las imposiciones externas, y como Jesús irradiar algo original y puro (2008c, p.200).

La terapia psicológica es un acto de confianza en el proceso de transformación y desarrollo humano, y a su vez, quién viene buscando asesoría para que tenga éxito en el proceso, debe depositar su esperanza en el terapeuta. El espacio terapéutico debe considerarse un lugar sagrado donde se muestra respeto hacia todas las personas y cosas que en él se encuentran, un lugar en el que se vive con decencia y dignidad.

La meditación y la contemplación, ambas estados de atención focalizada, se pueden convertir a su vez, en caminos para el conocimiento personal,

para el tránsito por el mundo interno dónde solamente uno puede realmente conocerse y descubrir en el fondo su más profunda riqueza, su ser auténtico.

El desarrollo espiritual, está íntimamente ligado con el proceso de mejoramiento psicológico de la persona. Para esto se debe aprender a aquietar el alma, luchar constantemente consigo mismo y aprender a escuchar la propia voz interior. La tarea del terapeuta es despertar vida en el otro, lo que convierte el proceso terapéutico en una especie de alquimia del espíritu humano, en donde exista la conciencia de que es a partir de las dificultades, los dolores y los sufrimientos como se forja la grandeza humana.

Bibliografía

- Alighieri, D. (2000). *La divina comedia*. Bogotá: Editorial Sol 90.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Prentice Hall.
- Duque, C. (9 de octubre de 2013). Entrevista 2: Caso Dante.
- Duque, C. (9 de noviembre de 2013). Entrevista 4: Caso Dante.
- Ferrer, U., & Román, Á. D. (2010). San Agustín de Hipona. Recuperado el 21 de octubre de 2014 de: <http://www.philosophica.info/voces/agustin/Agustin.html>
- França-Tarragó, O. (2013). *La psicología de la experiencia religiosa*. Recuperado el 7 de junio de 2013 de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9s8j_IkdQ8oJ :www.ucu.edu.uy/Facultades/Psicologia/Publicaciones/1HistoriaPsicologiaReligion.doc+quiz%C3%A1s+porque+la+psicolog%C3%ADa+estaba+definiendo+su+propio+estatuto+epistemol%C3%B3gico+y+su+difere
- Frankl, V. (1995). *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2008). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- Galeano, M. E. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación Cualitativa*. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Grof, S. (1998). *Psicología Transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- Grün, A. (1990). *La mitad de la vida como tarea espiritual "la crisis de los 40-50"*.

- años". Madrid: Narcea.
- _____. (2003). *Dirigir con Valores*. Maliaño: Salterrae.
- _____. (2004). *Orientar personas, despertar vidas: Sugerencias inspiradas en las reglas de San Benito*. Navarra: Verbo Divino.
- _____. (2005). *Habitar en la casa del amor*. Maliaño: Sal terrae.
- _____. (2008a). *El himno al amor de San Pablo*. Santander: Sal Terrae.
- _____. (2008b). *Encuentra tu equilibrio interior*. Santander: Sal Terrae.
- _____. (2008c). *Luchar y amar "cómo los hombres se encuentran a sí mismos"*. Buenos Aires: San Pablo.
- _____. (2009). *Crear en la transformación*. Villatuerta: Verbo Divino.
- _____. (2011). *Confía en tu fuerza interior*. Bogotá: San Pablo.
- _____. (2012a). *El alimento del amor*. Bogotá: San Pablo.
- _____. (2012b). *El espacio interior*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- _____. & Dufner, M. (2012). *Una espiritualidad desde Abajo: El diálogo con Dios desde el fondo de la persona*. Madrid: Narcea.
- James, W. (2012). *Las variedades de la experiencia religiosa*. México: Lectorum.
- Jung, C. (1995). *Psicología y religión*. Buenos Aires: Paidós.
- Jung, C. (1997). *Aion: Contribución a los simbolismos del sí mismo*. Barcelona: paidós.
- Mardones, J. M. (2004). *¿Hacia dónde va la religión? Postmodernidad y postsecularización*. México, D.F.: Cuaderno de fe y cultura.
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de personalidad*. Bogotá: Manual Moderno.
- Maslow, A. (2012). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Rosal, R. (2011). *Psicoterapia integradora humanista*. Recuperado el 23 de octubre de 2014 de: <http://psicoletra.blogspot.com/2011/11/psicoterapia-integradora-humanista.html>
- Ruiz, J., & Cano, J. (2014). *Psicología y espiritualidad*. Recuperado el 19 de septiembre de 2014 de: <http://www.psicologia-nline.com/ESMUbeda/Libros/ProfSanitarios/profesionales1.htm>
- Tabossi, G. (2005). *Y dijo el Hombre: "Hagamos a Dios a nuestra imagen y semejanza" Una aproximación a la teología de Anselm Grün*. Recuperado el 16 de enero de 2015 de: http://es.catholic.net/catholic_db/archivosWord_db/anselm_grun1.pdf
- Uribe, H., & Osorio, B. (2010). *Cultura y Religión*. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.

- Viveros, E. (Mayo de 2013). Seminario de Investigación II. Ponencia dentro del seminario de Investigación de la Maestría en Humanidades de la UCO. Rionegro, Colombia.
- Yoffe, L. (2009). *El duelo por la muerte de un ser querido: Creencias culturales y espirituales*. Recuperado el 26 de Octubre de 2014 de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2009.pdf>
- Zollner, H. (2015). *Psicología de la religión*. Recuperado el 24 de febrero de 2015 de: <http://xa.yimg.com/kq/groups/27029330/1937631064/name/ZOLLNER+H+Psicologia+de+la+Religion.pdf>
- Zweig, C., & Abrams, J. (1993). *Encuentro con la Sombra: El poder del lado oculto de la naturaleza humana*. Kairós.