

Reportaje

Psicología y espiritualidad: dimensiones complementarias

Psic. Cliserio Rojas Santes

Del conflicto...

La relación entre la psicología y la espiritualidad ha sido bastante conflictiva a lo largo de la historia, sin embargo, esto se debe a muchos malentendidos más que a una oposición sustancial. Ambas dimensiones forman parte de las cuatro fundamentales del hombre: física, psicológica, social y espiritual; insistir en separarlas sería como retroceder, ya que cada día está más claro que el hombre funciona en estas cuatro dimensiones y que el desequilibrio entre ellas es lo que produce, a menudo, algunas enfermedades.

En sus inicios, la psicología se definía como «el estudio del alma»; esto dio pie a la confusión, ya que en esos tiempos, se reconocía a la religión el «monopolio» sobre el alma y se dificultaba distinguir lo espiritual de lo meramente psicológico. Hoy que se entiende la psicología como los procesos del pensar, sentir y actuar, y a la espiritualidad como la relación con lo trascendente, podemos demarcar la diferencia y también lo que las une.

El ser humano tiene la necesidad de creer, y por ello ha puesto su fe en algo que le otorgue seguridad, que le haga sentir que su vida tiene una continuidad en el universo, que trascienda. A la realidad trascendente le ha puesto un nombre: 'Dios'. Sin embargo, estas dinámicas de trascendencia se han dirigido a la naturaleza, a la energía y, últimamente, a uno mismo.

...A la colaboración

La corriente humanista es la que más se ha acercado a la dimensión espiritual, pues considera al individuo como a un ser que sostiene un diálogo consigo mismo, y en ese diálogo interior puede hacer contacto con sus deseos, intereses, dolencias, éxitos y fracasos; ahí puede tocar las fibras internas y darse cuenta de las raíces de sus motivaciones.

Agneta Schreus, en su libro *Psicoterapia y espiritualidad*, afirma: «Las personas sienten profundamente la religión y la espiritualidad. Si se muestran apasionadas en este ámbito, su deseo es cuanto menos tan ferviente como el deseo sexual. Si le tienen miedo, se obsesionan por temores intensos y omnipresentes. Si no son entendidas y respetadas, ello les duele en lo más hondo. Si se sienten atormentadas por dudas espirituales, su propia existencia está en juego. Éstas son las razones para que las preocupaciones espirituales sean importantes para la psicoterapia».

Por nuestra herencia cultural mexicana, hemos aprendido a ser un pueblo más religioso que espiritual, y esto mismo conlleva a vivir una religiosidad a menudo mal entendida de culpas y castigos, y no hemos sabido desarrollar una espiritualidad que haga más propositivo al ser

humano en su entorno de vida. Por eso es fácil encontrar en las sesiones psicoterapéuticas a personas que manifiestan problemáticas y conflictos existenciales y espirituales.

La psicología, cuando se vuelve acompañamiento, usa diferentes herramientas; entre ellas la empatía en la relación con el interlocutor, para una buena y efectiva relación, para apoyar al otro al darse cuenta de cómo percibe y cómo interpreta su realidad. Esta herramienta se utiliza, también, en la espiritualidad, entendida como el proceso de aprendizaje y cambio en una íntima relación con un ser trascendente. El proceso psicoterapéutico consiste en ir mejorando las relaciones intra e interpersonales, con base en nuestros sentimientos, pensamientos y conductas; la dirección espiritual tiene su origen mucho antes que el asesoramiento psicológico, ya que, está presente universalmente en todas las religiones más importantes del mundo, como por ejemplo el gurú en el hinduismo y el maestro zen en el budismo, y consiste en la guía u orientación en el viaje espiritual en dirección a una vida en comunicación con Dios y, por supuesto, en el crecimiento personal que se ve reflejado en el entorno del individuo.

Lo espiritual y lo religioso

Antes de continuar, considero conveniente aclarar más específicamente la diferencia entre religión y espiritualidad, en beneficio de entender el quehacer de la psicoterapia en combinación con la dimensión espiritual. ‘Religión’ es un concepto muy amplio, que denota la forma en que una comunidad religiosa quiere vivir su relación con Dios (o como quiera que conciben al ser trascendente). Las formas de comunicación se han ido desarrollando a través del tiempo con sus propias enseñanzas, sacramentos, forma de adoración, oración y meditación, rituales y demás, y se transmiten de generación en generación. La espiritualidad tiene que ver con la vida interior del individuo, esto es, con sus ideales, actitudes, pensamientos, sentimientos y oraciones a la divinidad, y con el modo como expresa todos estos elementos en su vida cotidiana; es decir, es la parte individual de la religión. Es bueno considerar que en la actualidad la espiritualidad no es exclusiva de una religión: existen muchas personas que, sin conocer o profesar una religión, tienen un anhelo espiritual, profundo y sincero.

El sufrimiento es, al mismo tiempo, espiritual y psicológico

En la práctica psicoterapéutica nos encontramos con personas que tienen un sufrimiento espiritual, más que un problema psicológico; aunado a sus propios rasgos de personalidad y a la realidad de su entorno, da como resultado un gran sufrimiento existencial: personas que al final de la vida viven una larga enfermedad o muertes intempestivas de seres queridos. Estos sucesos producen en ellas un gran sufrimiento. Hay también personas que, simplemente, viven con un gran vacío existencial.

Para Enrique Martínez Lozano, sociólogo, teólogo y psicoterapeuta, psicología y espiritualidad «son dos dimensiones complementarias en la persona, como los dos rieles de la vía». Añade: «Si queremos caminar bien y llegar a un destino, se hace necesario circular

por ambos rieles al mismo tiempo», pues «la espiritualidad sin la psicología está coja y la psicología sin la espiritualidad queda ciega».

Las técnicas de meditación, de relajación psicofísica y la oración, son prácticas espirituales que tienen el poder de despertar a una nueva vida, más auténtica y genuina, en la que el propósito de vivir trascienda lo material y se pueda centrar principalmente en valores más profundos.

Como individuos necesitamos desarrollar la dimensión espiritual para lograr alcanzar la plenitud completa.

«El ser humano es un universo asombroso por explorar y esa maravillosa aventura tiene muchas dimensiones ». Para Víctor Frankl, lo espiritual sería todo lo que hay de humano en el hombre y la dimensión esencial en la que acontece su existencia. Además, este autor lo concibe como lo que diferencia esencialmente al hombre del mundo animal, y también relaciona lo espiritual con la capacidad de comportarse de forma libre y responsable, frente a las influencias externas e internas.

La psicología puede ayudar a las personas que lo necesitan, por medio de teorías y técnicas, a salir de un bloqueo emocional, a atravesar crisis, a madurar, a crecer, a conocerse más a sí mismo, a liberarse de las adicciones, a orientarse, a señalar errores, a elaborar duelos patológicos, a mejorar las relaciones interpersonales y las fallas del carácter.