

Reportaje

Espiritualidad y psicoterapia

Alejandro Rocamora

Espiritualidad

Siguiendo a Víctor Frankl, podemos indicar que el ser humano «está siempre orientado a algo que no es él mismo». Decir ‘hombre’ es señalar a un sujeto que no finaliza en él. Ésa es precisamente la esencia del hombre: trascenderse.

Siempre la persona necesita un punto de referencia que la supere. Puede llamarse solidaridad, fraternidad, ideal, ciencia o Dios. El hombre no se agota en sí mismo, sino que cobra sentido precisamente cuando se abre al otro. El egocentrismo es empobrecedor, la apertura al ‘no-yo’ es enriquecedora para el proceso psicológico del ser humano.

Es más, el hombre es un ser inacabado que necesita de los ‘otros’ para configurar su propio ‘yo’. Nadie puede conocerse a sí mismo sin reconocer al otro. El vínculo yo - no-yo, no es algo añadido al ser humano, sino que constituye la propia esencia del ser. Sin el ‘tú’ no existiría el ‘yo’, ni tampoco el ‘nosotros’.

Esto es así desde la noche de los tiempos, cuando el hombre primitivo necesitaba poner de manifiesto su necesidad de Dios mediante la adoración y los actos de sumisión como signo de reparación. Podemos decir, pues, que la religión, en definitiva, es una cita del hombre con lo sagrado o la trascendencia.

Desde el punto de vista psicológico, la secuencia de este encuentro con lo sagrado se puede desglosar en los siguientes momentos (Fernández Villamarzo, 1979): el niño, en lo más profundo de su mente, tiene la fantasía de su omnipotencia, pero rápidamente constata que esto no es real (pues no lo tiene todo, ni todos sus deseos se cumplen) y entonces traslada ese sentimiento a los padres: «Mis padres lo pueden todo»; pero aquí también los hechos de la vida cotidiana le devuelven la imagen de unos padres que no son «los más ricos» ni «los más sabios», «los más buenos», y entonces necesita la creencia en un ser superior: Dios.

Psicopatología y Dios

La pregunta sigue en el aire: ¿la religión ayuda o entorpece en la recuperación del conflicto psíquico? Cuando escucho esto, recuerdo el problema de «Mercedes». Esta mujer acudió a la consulta con una gran tristeza; no podía siquiera hablar, no dormía y había perdido muchos kilos. Se encontraba así desde hacía dos años, cuando su hijo adolescente falleció en un accidente de tránsito. Al preguntarle por qué había tardado tanto en pedir ayuda, afirmó: «Mire usted, yo soy creyente y considero que esto es una cruz que me ha enviado Dios...» Y siguió con la mirada perdida. Aquí, el terapeuta no puede entrar en criticar sus creencias, pero sí la puede confrontar, cuestionando que esa actitud de no pedir ayuda sea la mejor para salir adelante.

Éste es un claro ejemplo de cómo en ocasiones las creencias son alienantes, pero no por las propias creencias, sino por la forma de vivirlas.

Otro caso distinto es el de «José Antonio». Se define como una persona muy religiosa y creyente, y ante la situación clínica de una depresión grave con ideas suicidas, afirma: «No me suicido pues mi fe me lo prohíbe». Aquí la religión está sirviendo para detener el impulso autodestructivo, o lo que decía en otra ocasión un padre también creyente con un hijo drogodependiente: «Mire usted, yo comprendo que el Evangelio dice que hay que amar a todo el mundo, pero no puedo más. Llevo quince años intentando que mi hijo deje la droga y cada día está peor; he llegado a la conclusión de que es mejor que se marche de casa. Me duele porque es mi hijo, pero estoy convencido que es lo mejor para él y para toda la familia». En este caso, la vivencia religiosa no ha impedido tomar una medida incluso recomendada por el terapeuta.

Religión y psicoterapia

Aunque fe y psicología estén en planos distintos en la personalidad del sujeto, cuando la fe se concreta en un individuo y se interioriza su contenido, la vivencia como tal es plenamente psicológica, pues condiciona el comportamiento personal. Por ejemplo, si el paciente vive una concepción de un Dios exigente hasta el límite y castigador al máximo de las pequeñas faltas y favorecedor del sufrimiento, o bien, un Dios excesivamente protector y solucionador mágico de los problemas, esto condicionará su comportamiento ante la enfermedad (no se pondrá en tratamiento ante una depresión grave, porque «Dios proveerá», por ejemplo). Las consecuencias de esa actitud religiosa es lo que el psicólogo debe analizar, no la oportunidad de las creencias.

Es decir, el terapeuta deberá valorar si la experiencia religiosa de su paciente está entorpeciendo la correcta evolución psicológica del consultante. Por ejemplo, esto ocurre cuando las creencias están apoyadas en prácticas de supersticiones o esperan remedios mágicos para conseguir la curación. Así, un paciente me dijo una vez: «Doctor, he dejado la medicación pues quiero hacer un viaje a un santuario para que la Virgen me cure». El terapeuta no debería entrar en justificar o no las creencias que subyacen en esa decisión, pero sí reflexionar sobre las posibles consecuencias del abandono del tratamiento.

Lo determinante, pues, no es ser ateo o creyente, para superar el conflicto psíquico, sino cómo se vive esa vivencia; hay ateos excesivamente escépticos para cualquier ayuda psicológica y creyentes que rehúsan esa ayuda porque se apoyan en un «Dios solucionador». Ambas posturas son un obstáculo para recuperar el equilibrio psíquico perdido.

El terapeuta, pues, tras su observación podrá favorecer las creencias o evitarlas, dependiendo si considera que ayudan o entorpecen a su cliente; en todo caso, no debe hacer proselitismo de una posición ni de otra y, desde la neutralidad, intentar comprender al consultante en su totalidad. Por ello podemos concluir que la temática religiosa (o su ausencia, en el caso de un terapeuta creyente), no debe tener un tratamiento especial y todo

terapeuta que se precie debe respetar las creencias (o la ausencia de las mismas) de sus pacientes.

Religión y psicoterapia no son dos términos contrapuestos sino complementarios, lo cual no impide que a veces el proceso terapéutico se vea entorpecido por creencias rígidas y alienantes; entonces el terapeuta deberá actuar sobre las conductas que producen, no sobre las propias creencias.

La ayuda psicológica en la vida cotidiana

Es lo que algunos autores han llamado *counselling* u ‘orientación’. Se produce cuando algún amigo, familiar o compañero nos pide ayuda para comprender algún problema de la vida cotidiana: el comportamiento del hijo adolescente o ante la duda de romper con la pareja, etcétera. Se produce en un contexto menos técnico y realizado por personas no profesionales de la psicología (amas de casa, compañeros de trabajo, el médico familiar, el sacerdote, etcétera), pero cuyo objetivo es el mismo: suprimir o disminuir el sufrimiento del consultante. También aquí habría que mantener las actitudes que hemos señalado para la psicoterapia, insistiendo en el respeto hacia el otro en su totalidad (creencias y valores) aunque no estemos de acuerdo con su comportamiento. En estos casos, dada la proximidad y el acercamiento emocional con el consultante, no es fácil evitar las descalificaciones o intentar imponer los criterios del consultado: «Tú, lo que tienes que hacer es dejar a esa mujer», «lo mejor es que no te hagas esta operación», etcétera, lo que pervierte la relación y provoca que no se tome la decisión más saludable.

En sentido amplio, podríamos denominarlo «la técnica del consejo», que ha sido desarrollada a lo largo de la historia de la humanidad, desde los chamanes de las comunidades primitivas hasta las recomendaciones de cuidado que manifiestan los padres ante la salida del hijo al extranjero o las indicaciones de los profesores ante la posibilidad de consumo de tóxicos. Es una buena técnica, siempre que cumpla las condiciones apuntadas.

Final

El eminente psicólogo humanista Rollo May se pregunta en uno de sus libros: “¿cuál es el dilema del hombre?” y responde: «El dilema del hombre es el que se origina en la capacidad de éste para sentirse sujeto y objeto al mismo tiempo». Es decir, el ser materia y espíritu, cuerpo y alma. De cómo se resuelva esta cuestión se provocará la felicidad o infelicidad del ser humano. Por lo tanto, una buena armonía entre esos extremos provocará el equilibrio necesario para ser feliz.