

PSICOTERAPIA Y ESPIRITUALIDAD

El reto de la transformación interior desde Anselm Grün

Cristian Fernando Duque López



Psicoterapia y espiritualidad

El reto de la transformación interior desde Anselm Grün

Psicoterapia y espiritualidad

El reto de la transformación interior desde Anselm Grün

Cristian Fernando Duque López



CATALOGACIÓN EN LA FUENTE

Duque López, Cristian Fernando

Psicoterapia y espiritualidad : El reto de la transformación interior desde Anselm Grün / Cristian Fernando Duque López.— Rionegro : Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente, 2015.

ISBN: 978-958-56159-6-0 (Digital)

93 p.; 21 x 15 cm.

1. Psicología – Ensayos, conferencias, etc. 2. Psicología de la religión. 3. Psicología pastoral. 4. Psicoterapia. 5. Espiritualidad. I. Duque López, Cristian Fernando. II. Título.

158.9 CDD 21.ª ed.

© Cristian Fernando Duque López

© 2018 Universidad Católica de Oriente

ISBN: 978-958-56159-6-0 (Digital)

Primera edición: abril de 2018

Autor

Cristian Fernando Duque López

Diseño y diagramación

Silvia Giraldo

Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente

Corrección de textos

Omaira Reina

Editado por

Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente

Sector 3, Carrera 46 n.º 40B-50

Rionegro-Antioquia

fondo.editorial@uco.edu.co



Hecho en Colombia – Made in Colombia

Prohibida la reproducción total o parcial del libro, en cualquier medio o para cualquier propósito, sin la autorización escrita del autor o de la Universidad Católica de Oriente.

Contenido

PRÓLOGO.....	9
INTRODUCCIÓN.....	15
ESPIRITUALIDAD Y PSICOLOGÍA.....	19
1.1 La espiritualidad: esencia del ser.....	20
<i>1.1.1 La comprensión de lo espiritual desde la psicología.....</i>	25
<i>1.1.2 Entre la psicología de la religión y la psicología espiritual.....</i>	27
1.2 La psicoterapia: descubrimiento de la riqueza interior	29
<i>1.2.1 Psicoterapia integradora humanista.....</i>	30
LA ESPIRITUALIDAD EN ANSELM GRÜN	35
2.1 Una espiritualidad del justo equilibrio	36
2.2 El espacio interior.....	41
2.3 Fenómenos de la transformación	43
2.4 Vivir en forma auténtica	47
2.5 Desarrollo del sí mismo espiritual	52
2.6 Sanación de vidas a través del amor	55
<i>2.6.1. El terapeuta.....</i>	56

2.6.2. <i>Elementos de la relación terapéutica</i>	60
2.6.3. <i>Tareas terapéuticas para la transformación espiritual</i>	63
EL CASO DANTE	67
3.1 Fe: creer es necesario	69
3.2 Paz: la armonía íntima	71
3.3 Cambio: el reto de transformarse	73
3.4 Aceptación: ser uno mismo	75
3.5 Desarrollo: Crecimiento personal a través de la espiritualidad.	78
CONCLUSIONES	81
ANEXO	87
Carta de Dante al psicólogo al terminar el proceso	87
REFERENCIAS	89

Prólogo

La espiritualidad es la dimensión más humana de lo humano. Sin embargo, en el afán de cuantificar, de medir, de predecir, de explicar racionalmente el mundo, desde una lógica cerrada, se ha caído en ocasiones en el olvido de esta dimensión, dejando de lado el potencial que se encuentra allí para la felicidad y plenitud del hombre.

Lo espiritual es, además, el soporte fundamental de la vida humana, aquello que le da sentido, que permite entender que lo material solo es valioso para el ser humano, en tanto esté en orientación hacia lo trascendente, porque los verdaderos contenidos existenciales no vienen de las cosas, sino de aquello inmaterial, de lo espiritual. En otras palabras, aquello que hace feliz al hombre no está en las cosas ni en las posesiones; está en aquello que lo hace trascendente, aquello, que va más allá de lo espacio-temporal.

El presente libro trata, de manera profunda y novedosa, la utilidad del manejo de lo espiritual, en un campo tan amplio como el terapéutico. Para comenzar realiza

una presentación de la relación entre psicología y espiritualidad, luego realiza análisis concienzudo los planteamientos de Anselm Grün, logrando presentar, de manera clara, una sistematización de los conocimientos de este autor, que aporta elementos novedosos y valiosos en el campo del conocimiento de la psicología.

A continuación, llega la parte más valiosa a mi parecer del escrito, pues no se queda en la formulación de una teoría, sino que la trasciende. Por un lado, interpela a todo aquel que se encarga del cuidado del alma de los pacientes, no solo desde el ámbito de las prácticas, sino, y ante todo, en lo concerniente a su ser, a su propio proceso de encuentro con lo espiritual, que se traduce en actitudes que lo humanizan y lo convierten en puente fundamental que conecta la esfera de la enfermedad con la redención y el bienestar.

Por otro lado, mediante la aplicación de diversos principios terapéuticos expone de manera profundamente humana el caso de «Dante», utilizando una analogía bastante interesante del proceso que sigue la persona para reencontrarse con su ser y abrirse a la posibilidad de la infinitud.

Este camino por el cual debe moverse la persona no implica la negación de su lado oscuro, ni la negación del sufrimiento. Al contrario, implica la capacidad de asumir las limitaciones, el dolor, el sufrimiento, el trauma, el defecto, no como limitantes del desarrollo, sino como posibilidades para la redención, como caminos que permiten llegar a la trascendencia, al sentido profundo de la existencia.

Tal mensaje resulta totalmente necesario y esperanzador, en una cultura que se centra en la búsqueda de la realización del individuo solo desde el dinero, la fama y el placer como valores absolutos para la humanidad, desconociendo que solo aquello que trasciende estas temporalidades, es lo que permite el pleno despliegue de lo humano, en este caso, lo espiritual. Por ello, la redención y la comprensión des-

de lo espiritual de aquello que pudiera ser inexplicable en esta lógica actual, adquiere un sentido profundamente humano, trascendental y liberador. Podría decirse que las heridas en el alma pueden ser la gran oportunidad para abrirse a la sanación, más aún, a la resurrección.

La tarea de todo terapeuta es propiciar un ambiente para la transformación del ser de su paciente y, en esa labor, el contacto con la dimensión espiritual se convierte en un camino fundamental para lograr tal fin. Por tanto, ante la apertura en el siglo XXI a dimensiones más allá de la racionalidad de lo lógico científico, un texto de esta índole es totalmente pertinente y necesario.

No queda más que invitar al lector a que se aventure a la lectura de un texto, que no solo denota calidad académica, sino que, ante todo, cuestiona sobre el propio ser. Si bien se enmarca en el conocimiento psicológico, provee de un mensaje amplio y abierto, que aquel con sensibilidad y apertura podrá encontrar enriquecedor.

Finalmente, deseo felicitar al profesor Cristian Duque, quien, en el presente texto, ha logrado exponer no solo desde el campo reflexivo su visión del mundo, sino que en su vida es coherente con tales planteamientos. El conocimiento es valioso, cuando logra tocar la realidad y la vida, no solo para describirla, sino para transformarla y humanizarla.

Wilmar Evelio Gil Valencia

Ph. D. y magíster en Ciencias del Matrimonio y de la Familia
Especialista en Gerencia de Servicios Sociales
Psicólogo

*Hay un espacio interior, en donde nos ponemos en contacto con
Dios y con lo que somos genuinamente nosotros mismos*

—Anselm Grün

Introducción

Tratar de comprender al hombre en su integridad es un universo inacabado y por explorar. Muchos especialistas desde diferentes áreas han tratado de aproximarse y construir una explicación satisfactoria; pero, en definitiva, siempre queda la impresión de que ninguna teoría llega a abarcarlo en su totalidad. En esa búsqueda de la comprensión del ser humano, la espiritualidad es una de esas dimensiones que ha sido omitida, por ello, en este libro se aborda y asume 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 la 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, que surge la pregunta: ¿No es quizás una desventaja para el abordaje y la comprensión del hombre omitir la dimensión espiritual? ¿Por qué prescindir de la espiritualidad como parte de la fuerza ontológica que constituye a la persona? 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 en otros elementos integrativos de la persona, como lo es la dimensión espiritual. Incluir lo espiritual en psicoterapia no empobrece, sino que por el contrario enriquece la labor terapéutica al ofrecer nuevos elementos para intervenir la persona en su más profunda esencia, a la vez que se liberan sus más grandes potenciales.

Al hacer un rastreo sobre los trabajos desarrollados en el tema se encuentra muy poca producción en el medio, entre estos, el libro de A. Schreurs, quién trata de integrar psicoterapia y espiritualidad, o los escritos de la psicología transpersonal sobre el tema, que distan mucho de la intención del presente texto, el cual tiene como objetivo construir una propuesta integradora sobre la concepción del componente espiritual dentro de la psicoterapia a partir de la propuesta de Grün, monje benedictino, doctor en Teología y psicólogo alemán, reconocido como uno de los grandes escritores de espiritualidad en el mundo.

El desarrollo de los contenidos se da de la siguiente manera, en el primer capítulo, se hace una contextualización sobre la comprensión de la espiritualidad y un breve recorrido histórico hasta llegar a la mirada de algunos teóricos de la psicología como James, Jung, Fromm, Maslow, Frankl, entre otros; que toman en cuenta y aportan elementos para la comprensión de lo espiritual. El segundo capítulo se enfoca en los principales planteamientos de Anselm Grün sobre el desarrollo espiritual como potenciador del bienestar psicológico. Por último, se presenta un estudio de caso en donde se analizan los resultados de la aplicación de varios de los planteamientos espirituales de Grün dentro de una intervención psicoterapéutica integral; donde se muestran sus beneficios para el bienestar de la persona que padece alguna dificultad psicológica.

A lo largo de este trabajo el lector podrá encontrarse con una serie de cuestionamientos, pero a la vez de argumentaciones sobre cómo la dimensión espiritual está ganando un lugar más importante en el camino hacia la sanación integral de las personas; simultáneamente, encontrará pautas de cómo llevar a la práctica varias de las proposiciones de Anselm Grün y sus respectivos resultados dentro de un proceso psicológico donde el consultorio, el terapeuta y el paciente cobran un nuevo significado, más amplio, más trascendente.

Espiritualidad y psicología

En este apartado se hará un breve recorrido histórico por algunas concepciones sobre la espiritualidad en Occidente, para lograr una mayor comprensión de esta y su influencia en la vida del hombre; pasando por las búsquedas colectivas en dónde lo espiritual se convierte en factor de cohesión y sentido, hasta las vivencias interiores que transforman y direccionan la vida de las personas. Se plantea, cómo cuando el hombre se ve frente a los límites de su naturaleza, se encuentra con la sensación de que hay algo que va más allá de él y que lo trasciende e influye de manera considerable en su vida, al dirigirlo hacia algo más significativo que simplemente sobrevivir.

Se asume esta propuesta desde un modelo integrador, en el que la espiritualidad se concibe como potencializadora del ser humano en todas sus dimensiones, lo que le da sentido a las vivencias personales y le brinda formas de afrontar las vicisitudes que se presentan en la existencia. Se expone, además, cómo para el abordaje psicológico son relevantes las tendencias espirituales en la configuración

de las estructuras mentales, pues las creencias influyen ampliamente en las actitudes y formas de actuar frente al mundo. En definitiva, se presenta en esta primera parte cómo el tener en cuenta lo espiritual en el abordaje psicológico posibilita tanto la curación psíquica como la salud del alma.

1.1 La espiritualidad: esencia del ser

Desde los orígenes de la humanidad el hombre ha tratado de comprenderse a sí mismo en su esencia y de descubrir el sentido de su estar en el mundo; así, en un comienzo este recurrió al *mythos* y al *logos*, como formas explicativas para tratar de resolver los enigmas de la existencia humana, por un lado, el primero desde su discurso conteniendo lo afectivo, la intuición y lo trascendente; y el segundo, expresado desde la racionalidad y la lógica (Duch, 1998, pp. 13-17).

A partir de los planteamientos aristotélicos, en la antigua Grecia se comenzó a hablar de un primer principio sin precedentes que se convierte en condición de posibilidad de la existencia de otros principios y de los entes naturales, llamado desde esta perspectiva metafísica: el motor inmóvil, que consiste en un ente que mueve todo en el universo (Carvajal Godoy, 2007, p. 23). Según esto, el ser humano es movido por algo y hacia algo; de esta forma, se da un intento de explicación sobre un trascendente que impregna la vida, de una fuerza inexplicable que acompaña al ser humano a lo largo de la existencia. Tiempo después, cuando se presenta el derrumbamiento de la concepción aristotélica, se genera una crisis en el hombre, pues el universo se convierte en la morada de lo percedero, del devenir, de la imperfección y de la muerte, lo que genera en la raza humana una profunda búsqueda de salvación (Alsina, 1989, pp. 25-26).

Sobresale en el desarrollo histórico de las comprensiones de la espiritualidad, la filosofía conocida como *neoplatonismo*, que hace un intento por hacer coincidir la estructura de la realidad ontológica con la de la

realidad psicológica del alma humana. Así, esta habla de un destino superior y de la unidad con el ser divino, y plantea tres vías que conducen a la trascendencia: el conocimiento, la ética y la estética; que corresponden con los procesos de purificación (*kátharsis*), contemplación (*theoría*) y visión extática (*ékstasis*), que conducen el alma a su fuente primera. En el hombre se da un movimiento circular, que parte de lo supremo para descender a los grados inferiores y, en un proceso inverso, seguir la ascensión del alma hacia el uno (Alsina, 1989, pp. 51-52).

En la cultura occidental, durante los primeros siglos después de Cristo hasta avanzada la Edad Media, el cristianismo es el que va a marcar la pauta sobre la comprensión de lo espiritual. En un primer momento se presenta el monaquismo, caracterizado por una vida de ascetismo y meditación profunda, como medios de purificación del espíritu. Sobresale en esta época del siglo IV san Agustín, quien escribió sobre la interioridad y la ética y expresó ese gran anhelo de Dios que radica en el hombre y el camino de purificación constante a través del reconocimiento de la debilidad humana, y el abandono en la misericordia de Dios (Agustín de Hipona, 1946). En el siglo XIII aparece santo Tomás de Aquino, quien da grandes aportaciones teológicas a la vida espiritual al apartarse de la disyuntiva platónica de cuerpo y alma, cuando plantea que el hombre es unidad y que para acercarse a la verdad necesita de la gracia (Aquino, I-IIae, q. 109). Luego san Ignacio de Loyola en el siglo XV, esboza como camino espiritual el hacer penitencia y oración, elaborando así un método austero de ejercicios espirituales; y un siglo después, es santa Teresa de Jesús quien vive en carne propia fuertes y vivas experiencias místicas, propone la oración como modo por excelencia de comunicación con Dios y plantea la espiritualidad como modo de perfección; junto con san Juan de la Cruz, son llamados los padres de la espiritualidad carmelita (Sesé, 1997, p. 3).

Una de las obras insignes de este último es *La noche oscura*, donde plantea que los límites de las cosas sugieren lo eterno, que en el hombre hay un

deseo de realización que solo se puede cumplir en una fusión total con Dios y, que para esto, requiere del silencio para perderse a sí mismo y después ganarse para la eternidad (*San Juan de la Cruz: Pensamiento y poesía*, 1992).

Durante el siglo xvii, dentro de un gran movimiento espiritual en Francia, sobresale Francisco de Sales, quien hará un énfasis en la importancia de la devoción y la virtud, he instará a los cristianos a la renovación de la vida interior y a una vida espiritual más consciente (*Conversaciones espirituales*, 1770). En el siglo xviii, Hegel hablará sobre el tema en *Fenomenología del espíritu*, donde plantea que el espíritu está íntimamente ligado con el desarrollo de la conciencia, que busca poder llegar a un saber absoluto, y afirma que el nivel máximo al que puede llegar el espíritu subjetivo es al entendimiento y la razón (Gama, 2016, p. 7). Si bien no es una postura netamente espiritual, se retoma aquí, puesto que refleja el auge del racionalismo de esta época, marcado por un gran oposición a la mística, una gran confianza en las capacidades humanas y en donde el interés por lo espiritual cobra otras dimensiones, disipando su habitual sentido (Dumeige, 2016).

Luego en el siglo xix, Søren Kierkegaard, considerado el padre del existencialismo, desarrolla una reflexión ontológica sobre el sujeto desde la libertad, y en su obra *Enfermedad mortal*, propone que el espíritu es el constitutivo radical del hombre, y que surge de la síntesis entre lo temporal y lo eterno (Kierkegaard, 2008). Sostiene además, en su fenomenología del espíritu, un yo que se relaciona con el poder que lo ha creado como un otro, y habla de la desesperación como una enfermedad del espíritu, caracterizada por una angustia ante lo desconocido, principalmente la muerte, pero que genera la autoconciencia de la eternidad del espíritu (Negre Rigol, 2017, pp. 413) Se consideran de gran valor las argumentaciones de este pensador sobre la existencia de lo religioso en la vida del hombre, pues plantea un peculiar despliegue de la energía ontológica del sujeto, aspecto esencial para ser y estar en el mundo.

Después de una breve mirada por los planteamientos preliminares de algunos autores que ayudan a tener una noción sobre espiritualidad, ahora se profundizará en algunas definiciones del concepto para el propósito de éste análisis. «La espiritualidad es la expresión de la esencia del ser, ésta restaura el interior y armoniza las relaciones con el mundo externo» (Grieco, 2016, pp. 1-2); según esto, lo espiritual surge de la interioridad y se convierte en un potencial que dinamiza el relacionamiento consigo mismo y con los demás, lo que manifiesta la estrecha relación que hay entre las disposiciones internas del hombre y sus actos externos.

Desde la ascética, se relaciona la espiritualidad con el perfeccionamiento del hombre en orden a la consecución de la santidad y de su último fin sobrenatural (Espasa, 2015, p. 1); cabría decir, que desde esta perspectiva el ser humano no es limitado, sino que tiene en sus manos una serie de posibilidades que emergen desde la interioridad de su ser; así, al contactarse con esa riqueza interior se da un fortalecimiento de las otras esferas de la persona, como es lo psicológico, lo relacional, entre otros.

La espiritualidad, también puede comprenderse como «la búsqueda de lo sagrado y trascendente a través de cualquier experiencia de vida» (Navas, 2006, p. 31). Aquí, sin caer en un panteísmo, se supera la visión limitada de lo espiritual como una experiencia excepcional de unos pocos, en lugares específicos y en muy raras ocasiones. Se rescata aquí la comprensión del fenómeno espiritual como una condición inherente al ser humano, que se puede dar en cualquier contexto y en cualquier momento, pero con la condición de tener una actitud sensible y una postura de confianza en la manifestación de la divinidad que habita en cada uno.

También, se puede definir como: «la pesquisa interior que lleva a cabo un ser humano con el fin de descubrir y profundizar el conocimiento intuitivo que tiene sobre su trascendencia» (Yaxley, 2009, p. 1) según esto, la espiritualidad tiene que ver con las vivencias interiores, que son las que sostienen al ser humano para enfrentarse al mundo, pues

implica el desarrollo de la autoconciencia para comprenderse así mismo, a los demás, y descubrir por qué, para qué se está aquí y hacia dónde se debe direccionar la existencia.

Es importante considerar, que gran parte de la elaboración cultural a través de la historia de los diversos pueblos, ha surgido de la búsqueda espiritual del hombre que indaga por lo más profundo de su naturaleza humana. Cómo lo expone Navas: «En todos los lugares se han desarrollado celebraciones, rituales y símbolos para buscar una conexión con la deidad, que a la vez garantice el equilibrio de la naturaleza, de las comunidades, de los bienes y vidas de las personas» (2006, p. 16).

Por desarrollada que sea una cultura es común encontrar que siempre se preservan varias de sus prácticas espirituales, pues pareciera ser que sin estas la vida de las personas se desmorona ante las diferentes situaciones y problemáticas. Es por esto, que aún en medio de un contexto global en el que se tiende a la secularización, las diferentes religiones siguen presentes como dadoras de valores y sentido (Mardones, 2004). Por esto es habitual, «encontrar un número significativo de personas en busca de vivencias espirituales que les ayuden a tener una apertura vivencial que sostenga su existencia, desde el sentir una seguridad sobre su origen, hasta tener una seguridad última» (Längle, 2008, p. 17).

Según el trabajo de Laura Yoffe en Argentina: «La espiritualidad está asociada con una mejor salud y es una poderosa fuente de fortaleza que promueve la calidad de vida y la adaptación a las situaciones problemáticas de las personas» (2003, p. 7). En el contexto actual, la espiritualidad está tomando dimensiones cada vez más importantes, como una estrategia de afrontamiento y como camino hacia la sanación. Son muchos los casos que se oye mencionar en el contexto popular, de personas desahuciadas por los médicos frente a una situación de enfermedad, quienes al volcarse en sus creencias y experiencias de fe logran curarse; en esta misma línea, Louise Hay plantea que existe una gran correlación entre la salud interna

y el estado físico del cuerpo, y argumenta que: «algunas enfermedades son un efecto externo de un profundo problema interior» (1996, p. 28).

1.1.1 *La comprensión de lo espiritual desde la psicología*

Haciendo una revisión sobre los inicios históricos de las principales teóricas psicológicas, se encuentra que la mayoría en sus planteamientos explicativos sobre el ser humano hicieron a un lado el abordaje de la dimensión espiritual, «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, 2003, p. 3). Sin embargo, no se puede omitir que las vivencias espirituales son parte de la experiencia humana, y desde el siglo XIX algunos autores como William James (1902-1961), G. W. Allport (1897-1967), Carl Gustav Jung (1875-1961), Abraham Maslow (1908-1970), Viktor Frankl (1905-1997) y Anselm Grün (1945) han llevado a cabo investigaciones sobre la relación entre psicología, religión y espiritualidad.

Según W. 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, al dejar de lado los prejuicios científicos (2012, p. 18).

Otro concepto es el de *afrontamiento religioso*, trabajado por Pargament y Koenig (1997); que describe cómo las personas con una espiritualidad sana y equilibrada presentan menos estrés, una mayor facilidad para no caer en la depresión y están en mejor disposición para superar traumas, además, son menos proclives a la drogodependencia y al suicidio. En las dos últimas décadas, estudios científicos en relación con las experiencias traumáticas, muestran que hasta que la persona no encuen-

tra un significado positivo a esa experiencia, hay una parte de ese trauma que sigue ahí sin resolverse (Yoffe, 2003, p. 6).

En el campo de la psicología de la religión, se ha dado un interés por saber cómo intervenir en psicoterapia con la postura espiritual de las personas sin perder el carácter científico; y aunque en el contexto de la ciencia moderna: «se considera la espiritualidad equivalente a superstición primitiva, y se le ha desechado, sin atreverse a comprender la relevancia en el desarrollo de la conciencia a través de ésta» (Mardones, 2004, p. 38), han surgido desde el siglo pasado, una serie de corrientes de pensamiento dentro de la psicología, como la escuela transpersonal, que ha dado un papel preponderante a «la espiritualidad como eje fundamental en la constitución y concepción del ser humano» (Grof, 1998, p. 361). Además, en un estudio realizado por Martínez, se enuncian un amplio número de exploraciones en psicología que están ahondando en lo espiritual, como un aspecto fundamental a tener en cuenta en la comprensión de los dinamismos internos de las personas (2004, p. 2).

Otras corrientes como la psicología analítica han considerado fundamental una actitud espiritual, es decir, una posición que favorezca al paciente religarse con su esencia última. Por su parte, Stanislav Grof (1998), insiste en la importancia de considerar seriamente el aspecto espiritual de la psique, argumentando que para contemplar al hombre en su totalidad es preciso incluir sus creencias y configurar así una antropología más completa y más realista sobre este.

Para Luis María García, la espiritualidad es: «la dimensión psíquica de las personas, que incluye la mente y sus componentes: la inteligencia, la emotividad, la capacidad de decisión; que no son cosas medibles fácilmente, pero son ámbitos espirituales en cuanto psíquicos» (2011, p. 23), es decir, la visión trascendente que tenga la persona configura su forma de asumir la vida y actuar en consecuencia. También Jung (1995), fundamentó su visión del sujeto como alguien constituido por algo más que

sólo fuerzas biológicas o impulsos instintivos, concibe al hombre como un ser simbólico, que es capaz de evocar y necesita expresar dimensiones que no son meramente empíricas.

1.1.2 Entre la psicología de la religión y la psicología espiritual

La psicología de la religión ha tratado de desentrañar el papel que desempeñan las creencias en la vida de las personas, al responder preguntas como: «¿Cuáles son las consecuencias de la religión en la vida? ¿Hay un tipo particular de personalidad, normal o anormal, que adopta la religión?» (Zollner, 2016, p. 1) Comenzando el siglo xx hubo gran interés por la psicología de la religión, quizás porque la psicología estaba definiendo su propio estatuto epistemológico y su diferencia con la filosofía y la teología para encontrar un lugar dentro de las ciencias humanas, y era necesario diferenciar la ciencia del psiquismo, de la ciencia del espíritu (França-Tarragó, 2008).

Cuando Erich Fromm plantea que el ser humano tiene una implícita necesidad de creer, o una necesidad de búsqueda de la verdad última de las cosas, está planteando, que hay 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, 2016, p. 5).

Para James lo decisivo no es llegar a probar la existencia de Dios, sino desentrañar el valor de lo religioso en el ser humano, puesto que la responsabilidad individual frente al propio destino es un asunto religioso, porque insta a la persona a tratar de comprender y dar un sentido a su existencia (França-Tarragó, 2008, p. 9). Según la psicología, la religión es un proceso de organización del «yo» en torno a los valores más elevados, una realidad social y ética, que lleva a horizontes experienciales más amplios, a la libertad y la autorrealización más grande de la que el ser humano es capaz. La conducta religiosa es una característica típica del comportamiento humano, del cual constituye una importante fun-

ción (James, 2012, p. 26). 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, 2008, p. 11).

En Fromm, se encuentra que la búsqueda de vivencias espirituales a través de lo comunitario surge a partir de la necesidad de un marco de orientación y devoción; para él, los problemas psicológicos en realidad son problemas morales, la persona se siente desilusionada porque ha perdido su alma, por eso, la psicología actual trata los problemas que antes iban a los sacerdotes y místicos. França propone que, según este autor, en la experiencia religiosa se presenta una actitud de asombro y de unidad no solo consigo mismo, sino con la vida y el universo (2008, pp. 20-23).

Abraham Maslow en su momento, presentó 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 (2012, p. 232).

Mientras la psicología de la religión se centra en los efectos que produce esta en los dinamismos psíquicos y actitudes de vida de las personas, la reflexión psicológica sobre la espiritualidad busca que haya una apertura a la inclusión de esta como un elemento integrativo de la personalidad. Aclarando un poco esta diferencia, se puede decir:

Que la religión se refiere a un sistema organizado de creencias, prácticas y formas de culto, compartidas por una comunidad, que busca mantener una relación entre el ser humano y Dios. Y la espiritualidad,

sería un concepto más amplio y suele relacionarse con la búsqueda de trascendencia, con la esperanza, propósito y sentido de la vida o con los aspectos inmateriales de la existencia, como el tener relaciones armónicas o conexión con uno mismo, con otros, con la naturaleza, con Dios o con una realidad superior (Rodríguez, 2010, p. 9).

Desde esta perspectiva, cabe resaltar la postura de Viktor Frankl, quien sostiene que la autorrealización no es lo último que busca el ser humano sino la autotrascendencia, 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 inconsciente hacia Dios; es una profundidad del ser, en donde tienen lugar las auténticas decisiones, así el hombre se asume con un yo trascendente que opera en su vida (1995, pp. 68, 69).

1.2 La psicoterapia: descubrimiento de la riqueza interior

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, es el procedimiento realizado por un psicólogo para conseguir que una persona pueda encontrar bienestar para su alma y en su vida (Ruiz y Cano, 2010, p. 2). Este procedimiento se utiliza cuando se busca generar cambios en las actitudes, pensamientos y vida cotidiana de alguien; es importante señalar, que la psicoterapia implica un gran respeto por la persona y, en otros términos, es un tratamiento a través de técnicas provenientes de principios psicológicos ya instaurados (Valdivieso, 1994, p. 3).

Aunque existen infinidad de psicoterapias dependiendo de los enfoques psicológicos y es difícil abarcar su conceptualización, la mayoría convergen en algunos aspectos sobre su definición, entre ellos: «que es un proceso interpersonal destinado a promover el cambio, que es realizada

por un profesional de la psicología que ayuda a resolver los problemas y promueve el crecimiento positivo del otro» (Feixas y Miró, 1993, p. 16).

En cuanto al cliente se puede decir que este acude donde el profesional porque necesita realizar cambios en su vida y requiere la ayuda de una persona preparada, porque por sí mismo se le dificulta. Del terapeuta, que debe tener unas características personales y profesionales como son: la capacidad de escucha, habilidades verbales, empatía y comprensión, discernimiento emocional, capacidad de introspección, tolerancia a la ambigüedad, capacidad de cariño, entre otras (Miró y Feixas, 1993, p. 21).

La relación terapéutica siempre debe estar enmarcada dentro de unos límites claros, los cuales se precisan por medio del encuadre, que consiste en una breve explicación de las condiciones de la consulta. Así, se genera una interacción de confianza, donde juega un papel fundamental el vínculo desarrollado y las metas terapéuticas propuestas para lograr los cambios deseados. La psicoterapia se desarrolla según Feixas y Miró en tres fases: «Primeramente la exploración de la situación, segundo comprensión de la situación con base en unos objetivos, y tercero, actuación para conseguir los objetivos» (1993, p. 31). Pero dentro de este proceso va a jugar un papel vital la perspectiva teórica del profesional, a la cual subyace una concepción antropológica que incide de manera considerable en el abordaje y direccionamiento del proceso terapéutico. Es por eso, por lo que a continuación se presentará la propuesta psicoterapéutica afín con la intención de este trabajo, la cual tiene dos características particulares: el abordaje holístico del ser humano y la profunda confianza en los recursos internos espirituales de las personas.

1.2.1 Psicoterapia integradora humanista

La psicología humanista es conocida como la tercera fuerza, la cual aunque acepta las influencias del inconsciente y el ambiente, subraya la ini-

ciativa de la personalidad individual y considera como madura aquella persona que le da sentido a su vida y desarrolla todos sus potenciales. Tiene su fundamentación en la filosofía existencialista, en autores como Kierkegaard quien llama al hombre a la libertad y la decisión; Karl Jaspers que expone que las situaciones límite como la enfermedad, la muerte y el miedo impulsan el ser humano a la acción; Heidegger quien plantea que el hombre está en condición de preguntarse por la esencia de su ser y debe desarrollar su conciencia, y Sartre que profundiza en la libertad y en la responsabilidad sobre sí que debe tener cada persona (Quitmann, 1989, pp. 48-67) .

La corriente humanista como tal se gesta alrededor de los años cincuenta y sesenta, como rechazo e inconformidad frente al reduccionismo y mecanicismo con el que el psicoanálisis y el conductismo abordaban al hombre (Martínez, 1992, p. 65) Se constituye con A. Maslow, Ch. Buhler y R. May, quienes fundan la American Association for Humanistic Psychology; y conceden prioridad a la validez de la experiencia humana, a los valores, intenciones y significados de la vida. La idea de Maslow era la construcción de una psicología comprensiva, sistemática, de base empírica que abarcara las cimas y las profundidades de la naturaleza humana (Carpintero y otros, 1990, p. 71). Posteriormente incluye a Adler, Rank, Jung y también la terapia Gestalt, e incluso a psicólogos de la personalidad como G. Allport. Murphy y Murray, junto a la corriente de la psicología existencial (Carpintero y otros, 1990, p. 5).

Algunos conceptos clave son el de *autorrealización*, que habla de la necesidad interior de llegar a ser todo aquello que uno es; la mirada positiva de la personalidad, donde hay una profunda creencia en las potencialidades humanas, y la integración-organización, que plantea que las funciones y actividades humanas están dirigidas a una meta superior (Goya, 2001, pp. 24-26). Otros de sus postulados según Bugental, son que el hombre sobrepasa la suma de sus partes, la existencia se da en un contexto humano, la conciencia como parte esencial del ser, la capacidad de decisión y la intencionalidad como fundamento de la identidad (Carpintero y otros, 1990, p. 6).

Esta psicoterapia parte de la idea de que el ser humano es una totalidad integrada, 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, en especial los que tienen que ver con la espiritualidad (Rosal, 2011, p. 8).

El modelo de psicoterapia humanista es un modelo integrador, pues se mantiene receptivo a otros modelos que pudieran ayudar a hacer más efectivo el tratamiento; es holista pues considera que hay que trabajar en los diferentes niveles de la experiencia del sujeto considerada como un todo global. Propone la adopción por parte del terapeuta de las actitudes rogerianas de aceptación incondicional positiva hacia el cliente, empatía y autenticidad. Es experiencial, pues cree en la efectividad de las experiencias en el aquí y ahora, y en la sabiduría implícita de las personas (Rosal, 2011, pp. 12,13).

Según Lederberg y Fitchett, los psicólogos en su área deben enriquecer su trabajo incorporando en su armamento terapéutico la espiritualidad y la religión, independientemente de sus creencias personales (AA. VV., 2004, p. 233); proponiendo sin dudar que incluir la espiritualidad dentro de los procesos de tratamiento es tener a la mano una herramienta que ayudará a potencializar grandes resultados, sobre todo con quienes tienen enfermedades crónicas como el cáncer.

Para Jaspers, hay tres rasgos básicos en el hombre: la libertad, la reflexión y el espíritu; el primero habla de la capacidad de autodeterminación que existe en el ser humano, el segundo de la introspección, la cual tiene que ver con la toma de conciencia y, como tercero, el espíritu que compromete la esencia de la persona y que según esta percepción, no se debe omitir (Martínez E., 2011, p. 3).

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 E., 2011, pp. 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, pp. 25, 30) y al reconocer el inconsciente espiritual, se da la posibilidad de estudiar y comprender su relevancia dentro de los dinamismos internos del hombre. Asimismo, el análisis existencial de Frankl propone que hay un estado de relación con lo trascendental, donde se hace visible que detrás del yo inmanente se encuentra un tú trascendente. (1995, p. 68).

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 C., 1997, p. 17), la totalidad del ser; *la sombra*, la cual correspondería a los aspectos oscuros de la personalidad, que es indispensable porque tiene naturaleza emocional y cierta autonomía, pero siempre va a encontrar una resistencia considerable para ser integrada (Jung C., 1997, p. 23).

El alma humana está arrastrada por fuerzas inconscientes que libran una compleja lucha de oposiciones inexorables, y casi que la realización humana estaría encaminada a la conciliación de opuestos (Jung C. G., *El hombre y sus símbolos*, 1997, p. 81). Y existen los símbolos que son de

dos índoles, los naturales que se derivan de los contenidos de la psique, y los culturales que expresan verdades eternas como las de las religiones (Jung, p. 89), los simbolismos tienen que ver con las representaciones en la mente del hombre de elementos que trascienden los conceptos como tal y los cuales son necesarios como dadores de sentido. Y *la individuación* 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 se convierte muchas veces en una especie de dirección espiritual, y es ahí donde la iniciativa de autores como Grün cobra fuerza, puesto que las experiencias religiosas cumplen una función en los procesos humanos de creación de significados y de transformación de las condiciones existenciales (Uribe y 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 se hace posible «la curación psíquica y la salud del alma» (Frankl, 1995, p. 90).

La espiritualidad en Anselm Grün

En la visión de espiritualidad propuesta por Anselm Grün, uno se puede encontrar con una amplia gama de ideas para comprender de otra manera al ser humano y sus circunstancias existenciales; pero no se queda solo en la reflexión, sino que brinda una serie de herramientas de orden psicológico, para llevar a las personas a la autorrealización y la autotranscendencia. Sin que sea una propuesta fanática y sin caer en un psicologismo reduccionista, Anselm Grün, por su formación en teología y psicología, combina a lo largo de su obra magníficamente ambas posturas, sin violentar sus límites y sin perder el norte de cada una.

Haciendo un recorrido por varios apartados muy finamente conectados y recogiendo lo más relevante de la obra de Grün, y otros autores de los cuales él alimenta su pensamiento, se retoman varios conceptos de su propuesta espiritual, dándoles un uso ajustado a un enfoque de psicoterapia humanista integradora.

En esta segunda parte, se presenta la reflexión sobre la idea de una espiritualidad desde abajo que incluye y da relevancia

a lo excluido, a las debilidades humanas, y que para alcanzar la integración de los opuestos formula un viaje hacia el espacio interior, donde se encuentran las mayores riquezas del sí mismo y se gestan las grandes transformaciones a través del contacto con la verdadera esencia, para así poder vivir en forma auténtica y, a su vez, desarrollar todo el potencial espiritual que se nutre y alimenta del amor.

Con una lectura cuidadosa de Anselm Grün se puede comprender que es posible alcanzar la sanación psicológica – espiritual, cuando las personas son capaces de sentirse amadas por Dios y en correspondencia a ese amor, asumen el reto de servir para vivir y de vivir para servir.

2.1 Una espiritualidad del justo equilibrio

La espiritualidad es un componente esencial en el hombre, que tiene una gran incidencia en el despliegue de las más amplias potencialidades cuando se le asume y se busca desarrollarla; sin embargo, no todas las personas la consideran significativa en sus vidas. Anselm Grün, ha tratado de articular la espiritualidad con la psicología moderna, asimismo, ha puesto sobre la mesa la reflexión acerca de la trascendencia en el ser humano cuando propone la espiritualidad como un camino en el cual mediante la oración y la meditación se le da más espacio a Dios en el interior y se encuentra a través de esa búsqueda una vitalidad cada vez mayor en la persona (Grün, 2004, p. 154).

Pero la vitalidad no se da por el desarrollo solamente de los aspectos admisibles, requiere de aquello que aún no se acepta existe, para que desde la unicidad se impulse todo el potencial humano. El hombre es un ser de contrastes «en su naturaleza ha estado siempre presente la lucha de opuestos» (Zweig y Abrams, 1993, p. 5), pero en ocasiones al despreciar aquello no luminoso que cuesta reconocer en sí, se despoja de una gran fuerza al sí mismo, debilitándolo. En sintonía con lo anterior, Grün pro-

pone un ser humano que se rebasa a sí mismo, se trasciende y se salva con la aceptación de todas las realidades de su vida, sin asustarse y sin huir, haciendo frente a sí mismo, este proceso de aceptación tiene el camino de la ascética y la meditación (Grün, 1990, p. 24), que son posibilidades de conocimiento y desarrollo del potencial humano.

Anselm Grün hace una diferenciación entre lo que es una espiritualidad desde arriba basada en los ideales de perfección, en su mayoría inalcanzables en los que se basan muchas religiones, donde se desprecia a la persona y se opacan la presencia de la divinidad y la potencialidad del alma de cada sujeto; en tanto que, la espiritualidad desde abajo asume al hombre como capaz de Dios, pero siempre partiendo desde su fragilidad e imperfección. Así, esta 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 y Dufner, 2012, p. 1).

Con la espiritualidad desde arriba hay un peligro de división al interior del sujeto, puesto que el que se obsesiona con su ideal rechaza frecuentemente su propia realidad; pero esta concepción no se puede desear, ya que aviva en las personas los más grandes anhelos de lo que se puede ser; el problema es cuando estos ideales pierden contacto con la realidad y esconden tras aparentes bondades los artificios de una interioridad dividida y sesgada y proyectan en los demás sus propios defectos, porque no hay una aceptación, lo ideal sería conciliar la propia realidad con el ideal (Grün y Dufner, 2012, p. 4).

Para esto, se requiere una experiencia de crecimiento interior por medio de la fe, para lograr una integración de opuestos como condiciones que cohabitan y que cumplen un propósito en el hombre, por medio de una actitud de humildad para reconocer lo que es desagradable y no responde al ideal (Grün, 2005, p. 97), lo que provoca una toma de conciencia que genere después un proceso de transformación.

Asimismo, es necesaria una aceptación de la propia verdad a través de un diálogo sincero consigo mismo por la vía espiritual de la contemplación y comprender 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 y la grandeza interior como se ve a continuación:

La espiritualidad desde abajo, quiere afirmar que en todos nuestros movimientos afectivos, en nuestras enfermedades, heridas, traumas, en todo cuanto hacemos y buscamos, en nuestras decepciones cuando comprobamos que las posibilidades humanas tienen un tope, lo que estamos haciendo es buscar a Dios (Grün y Dufner, 2012, p. 24).

Para la psicología, la perspectiva desde donde se perciban las cosas es decisiva al momento de asumir actitudes y emprender acciones; así la situación del límite en la vida de las personas puede llevar a la frustración y al estancamiento, o abrir la puerta a infinitas opciones como la apertura a la trascendencia que lleva al desarrollo personal. En este orden de ideas: «Si confío en Dios, se acrecienta también la confianza en mí mismo» (Grün, 2008, p. 48)

En esa búsqueda de Dios, según Jung, el camino inicia por el descenso a las oscuridades del sujeto, al inconsciente y, desde allí, puede emerger nuevamente el yo ampliamente enriquecido; es en la profundidad del sí mismo donde se puede ser curado (Grün y Dufner, 2012, p. 17). Aquí, se entrelazan la espiritualidad y la psicología, pues ambas buscan la sanación del ser humano desde su más profunda esencia y para esto se requiere de la integración del sí mismo, el cual tiene su mayor riqueza en el pozo oscuro de lo desconocido, donde hay que ir, dialogar con lo inconcebible, escuchar su voz y dinamizar toda esa vida que es riqueza pura hallada en el interior de cada uno y que bien direccionada se convierte en motor para la autorrealización humana.

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 en que el ser humano es capaz de ponerse en sintonía con su interioridad, para llegar a una madurez espiritual en la cual se dé unidad mas no división y para este propósito en Occidente: «hay un símbolo por excelencia de la unidad de los contrarios y es la cruz, en la cruz abarca Jesús todos los recintos del cosmos: la altura y la profundidad... la luz y la tiniebla, lo consciente y lo inconsciente, el hombre y la mujer» (Tabossi, 2015, p. 18). De este modo, el hombre se ve inundado por el misterio, el cual a su vez da un sentido mayor a la forma como se asume la existencia. Con relación al misterio dice Grün:

En toda persona hay un enigma que la supera, cada uno tiene dignidad divina. Si creo en la presencia de Cristo en el ser humano, no daré a nadie por perdido, sino que abrigaré esperanzas con respecto a todos y cada uno de ellos... Mi manera de verlo repercutirá en la comprensión que él tenga de sí mismo (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. Estas actitudes van llevando a que el otro se comprenda de una nueva manera.

Pero hay que tener cuidado de no caer en posturas erróneas, pues ya se ha dicho que todo extremo puede ser malo, y no faltará quién confunda el estatuto de divinidad antes mencionado con su orgullo egótico, al creer que todos le deben rendir pleitesía; u otros, que al aceptar sus propias limitaciones no se sientan dignos de nada, y se pongan por debajo de los demás. Para la espiritualidad desde abajo, el proceso de maduración humana se da mediante la aceptación, pero a la vez, del análisis de los pensamientos y deseos, de las heridas y enfermedades en la lucha por la vida (Grün y Dufner, 2012, p. 25).

Encontrar este justo equilibrio es todo un arte, «los latinos hablaban del *aequo animo* que es el equilibrio del alma, donde lo interior y lo exterior deben corresponderse» (Grün, 2008c, p. 16). Siendo la persona madura en lo espiritual, aquella que aprende a manejar de forma proporcionada ambos extremos; 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. Aunque, aclara el monje benedictino en su postura, que no se puede tampoco despreciar y vivir sin ideales, ya que estos liberan en las personas una especial energía; sin estos los hombres se limitarían a girar en torno a sí mismos, sin llegar nunca a desarrollar todas las posibilidades que llevan ocultas (Grün y Dufner, 2012, p. 3).

El propósito según esta espiritualidad es poder acercar un poco más las expectativas que la persona tiene sobre sí misma con la realidad que generalmente no se acepta. Este planteamiento concuerda con la postura psicológica de Karen Horney, quien habla de un yo ideal y un yo real los cuales deben ponerse en diálogo y en sintonía para no caer en un neuroticismo (Valderrama, 2006, p. 5). En palabras del monje benedictino «La meta de nuestro camino interior, es la plenitud del amor que expulsa todo temor. La espiritualidad benedictina arranca desde la verdad del hombre con sus aspiraciones, heridas y traumas, desde las adversidades de cada día y lleva en dirección ascensional a Dios» (Grün y Dufner, 2012, p. 15).

Las ideas de Anselm Grün sobre espiritualidad pretenden ser una *mistagogía*, es decir, él busca ayudarle a las personas a sentir la presencia y la cercanía sanadora de Dios, y de señalarles el camino que conduce a la experiencia inmediata del mismo (Grün, 2005, p. 98); de esta forma, el profesional que quiera servir realmente al prójimo debe saber identificarse con la imagen del sanador, de quien cura al otro y lo pone en contacto con su fragilidad humana, pero a la vez, con su fortaleza divina; nunca rechazando, siempre acogiendo e integrando.

2.2 El espacio interior

En ocasiones, hay una serie de distractores en el entorno social que hacen de la vida una total confusión, tanto ruido aturdiendo los sentidos hace que muy pocos alcancen a oír lo más íntimo de su ser y por esta falta de contacto con sus propias necesidades terminan siendo determinados por otros; de este modo «se comienza a percibir la nostalgia de llegar a ese hombre interior tan disfrazado y degradado por distintas circunstancias» (Grün, 1990, p. 19).

Algunos llenan sus agendas de ocupaciones porque les es difícil saber qué hacer con su tiempo, como si tuvieran temor de encontrarse consigo mismos. Los antiguos romanos incluían dentro de sus vidas un espacio de ocio, este era un tiempo sagrado que les pertenecía y del que disfrutaban, pues sabían que este tiene un efecto sanador, ya que en él se puede realizar lo que hace bien al cuerpo y al alma (Grün, 2008c, p. 30). Superando la visión del tiempo estrecha y limitada de la actual sociedad, donde es difícil apartarse de la prisa y el ruido y, mucho más complicado tener completa quietud en la mente y el cuerpo es un privilegio y una gran posibilidad para el desarrollo humano aprender a habitar el espacio interior.

Es importante saber que en todos se encuentra ese espacio interior inviolable y sagrado en el que los demás no tienen poder y cabida, ese «espacio interior en el que Dios mismo habita en mí, en el que nadie puede herirme» (Grün, 2005, p. 107) y, esto, está en línea con lo planteado por san Agustín en el siglo IV con relación a la relevancia de la interioridad del hombre: «No salgas de ti mismo, vuelve a ti, en el interior del hombre habita la verdad» (Ferrer y Román, 2010).

El alma sería entonces el espacio interior; en el alma suenan las voces silenciosas que dicen qué es lo que conviene, en esta 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 tristezas y dificultades de la vida es ineludible ponerse en contacto con ese bienestar interior, que consiste en sentir la presencia de Dios que da paz y tranquilidad; también se podría poner en estos términos: «en lo profundo del ser hay una fuente de vitalidad y de gozo de vivir» (Grün, 2012b, p. 30), de donde emana el despliegue de una fuerza que muchos no saben que existe, pero que es el lugar en el que se haya la mayor riqueza que habita en el ser.

Frente a la dificultad de muchas personas para concentrarse en una sola cosa, lo cual es un signo de enfermedad moderna que trata de anular los límites de la naturaleza (Grün, 2008c, p. 32); se presenta la idea de que eres una persona muy inteligente y capaz entre más cosas hagas al mismo tiempo; así, cada vez se hace más difícil poder enfocarse en algo como realizar oración o meditación. Por ejemplo, dentro del carácter reflexivo al leer un texto bíblico, anteriormente, algunos hombres pasaban horas enteras rumiando un solo versículo, hoy sin embargo muchos leen, escuchan, ven en video el mismo pasaje y no les dice nada, bien decía Isaac Nínive que «la palabra meditada puede abrir la puerta al misterio sin palabras de Dios» (Grün, 2012b, p. 52), esto es, se puede poner en sintonía con el carácter simbólico, que ya es un lenguaje más profundo.

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, 2008c, 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.

Ernesto Cardenal plantea que si todas las personas que buscan la felicidad en las cosas banales del mundo se volvieran dentro de ellas mismas, sentirían una experiencia en la que percibirían el amor sanador de Dios (Grün, 2012b, p. 67). El espacio interior es un lugar infranqueable en donde los seres humanos pueden sentir verdadera paz y, ahí solo ahí, pueden contactarse con su más profunda riqueza, dónde Dios le mostrará el camino para su realización.

Se propone como camino para este propósito la ascesis, la cual puede ayudar al hombre posmoderno a fortalecer su espíritu por medio de la constancia y del esfuerzo, palabras hoy en desuso, cuando pocos creen en el valor de los procesos. «La ascesis para los estoicos era ejercitación de la virtud, pero también adiestramiento en la libertad interior» (Grün, 2008c, p. 14). Grün propone que no hay que tener miedo a los espacios de quietud y soledad y pone como ejemplo un dicho muy común entre los monjes: la celda es el cielo, pues es ahí donde realmente uno se puede poner en contacto con el amor divino y experimentar la sanación (Grün, 2012b, p. 71).

2.3 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.

Por esto, en toda actitud de rechazo hacia uno, hay una 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; por ejemplo, en la Biblia hay una serie de

pasajes donde Dios sale al encuentro del hombre y lo salva, así lo eleva de nuevo a su dignidad originaria (Grün, 2009, p. 13).

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); este énfasis en la interacción con el otro se convierte en una pieza clave en una época en la que casi todo está mediatizado y no se tiene un contacto directo con el otro, sino a través de artefactos. Surgiendo algunos cuestionamientos como: ¿Será que la soledad se ha convertido en uno de los grandes problemas del hombre posmoderno? ¿Habrá acaso un extrañamiento del contacto real con otros? Así desde esta perspectiva, en la orientación de vidas se debe buscar tener encuentros donde el contacto, la sola interacción ya comiencen a tener un efecto sanador.

«San Pablo entiende el camino espiritual, como un camino de transformación» (Grün, 2009, p. 23); la espiritualidad cristiana plantea un proceso de renovación constante donde el fiel pueda parecerse cada vez más a Cristo, y la mayor señal de los cristianos es la cruz, que da un mensaje sobre cómo en muchas ocasiones es a través del sufrimiento y la enfermedad que se puede lograr un gran crecimiento, a la vez, que en estos dos palos entrecruzados se funden la realidad humana con la divina; pero 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 que debe tener el hombre, Grün lo enuncia en estos términos:

El descenso de Cristo al reino de las profundidades es para los Padres de la Iglesia un evento salvífico. Con él quedan iluminadas las sombrías regiones del alma y todo lo desplazado queda tocado por Cristo y es devuelto a la vida. Descenso y ascenso son imágenes que se encuentran en todas las religiones y en todas describen la transformación operada en el hombre por obra de Dios (Grün y Dufner, 2012, p. 8).

El sacrificio y el dolor parecieran ser palabras desaparecidas del léxico de muchos en el mundo actual; algunos dicen estar bien, mientras su vida está llena de tristezas y heridas que no quieren reconocer, hacen creer a los demás y a sí mismos que todo es perfecto, pero «sólo si reconozco las heridas y hago duelo por ellas, permito que se transformen. Y a través de las heridas puedo llegar a ser uno de un modo nuevo conmigo mismo y con Dios» (Grün, 2008b, p. 103). Solo quien reconoce su propio dolor puede ser transformado por este.

El simbolismo también juega un papel trascendental dentro de esta espiritualidad; Jung asume los símbolos como transformadores, y además dice que ayudan a convertir energía biológica en energía espiritual, al trasladar la libido de una forma inferior a una superior (Grün, 2009, p. 25). Los símbolos tienen una característica esencial, y es que reportan algo más allá de lo que a simple vista muestran, por esto es importante contactarse con los simbolismos y representaciones de las personas, ya que así se puede conocer mejor su sí mismo.

El ser humano desde que nace está en un constante cambio; si bien se ha dicho que la transformación requiere de una aceptación de la totalidad de la persona, esta aceptación por sí misma no basta, se requiere poner las fuerzas de esos opuestos en una misma dirección, porque de lo contrario esa fuerza interior puede llevar a la autodestrucción, «se debe comenzar por hacer consciente el hecho de que la vida, mi vida, la de cada cual es una sucesión de nacimientos y muertes, o si se quiere suavizar, de transformaciones. Y cada momento de mi vida tiene la misma realidad y la misma exigencia de aceptación» (Grün, 1990, p. 10).

La admisión de esas realidades difíciles de aceptar puede llevar a ciertas crisis, y es importante saber que estas hacen parte de la vida, pues no hay desarrollo sin crisis. «Para Hipócrates la crisis significa fase decisiva de una enfermedad... para Teilhard de Chardin es una fuerza que surge desde la desesperación y para Nietzsche puede devenir en estímulo de

vida» (Grün, 2011a, pp. 11,12). La crisis moviliza algo en el ser humano, empujándolo a cambiar, dirigiéndolo hacia algo nuevo.

Para Johannes Tauler, en la crisis actúa el espíritu de Dios (Grün, 2008c, p. 125), es a través de esta, como el ser humano se ve inducido a encontrar la fuerza que se haya inserta en su alma. Ante la sensación de la pérdida de control, solo queda la posibilidad de dejar actuar lo incomprendible y es ahí donde emerge ese gran potencial de la divinidad que puede llevar al ser humano a su autorrealización. «El objetivo del camino es para Tauler alcanzar el fondo de la propia alma... No se alcanza el contacto con el más íntimo fondo por el hacer, sino por el abandonarse, por el entregarse» (Grün, 1990, p. 36).

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, 2011a, p. 46), para el crecimiento personal es fundamental comprender que tras cada dificultad Dios esconde un tesoro, un aprendizaje, una oportunidad de crecimiento, pero hay que saber percibir en el fondo lo fundamental. Según esto, la vida del hombre es algo así como una serie de superaciones constantes que van puliendo y forjando la riqueza del mundo interior del sujeto, pero paso a paso, como el escultor que talla una figura; aquí cabe resaltar que la transformación del hombre es un proceso lento y seguro, que requiere de prudencia y paciencia, para poco a poco ver los resultados.

La transformación también debe de 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 y 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 donde Dios puede hacer que todo vuelva a surgir. Se puede hacer la analogía con la semilla; esta,

en el proceso de nacer, tiene un camino doloroso pero fructífero en el cual se alimenta de la tierra y del abono que en muchas ocasiones es lo desechado, pero es por medio de él que realmente encuentra su impulso para surgir a la vida, para romper con lo que no permite crecer, «el dolor nos permite acceder hasta el verdadero fundamento de nuestra alma, donde fluye el amor divino» (Grün, 2008b, p. 105).

Una cuestión fundamental en el desarrollo del hombre es la aceptación, no sólo de las realidades que acontecen, sino de la propia vida. Aceptarse es una tarea ardua y compleja, pues requiere de valor y coraje para verse no como se quiere, sino como se es; y en ese camino de aceptación es como en verdad puede surgir el despliegue de la capacidad total del sujeto, Dice Grün «Solo lo que se asume puede ser transformado» (2008c, 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.

Por esto, 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 inadmisibile de uno mismo, sino que se pueda saber poner en sintonía los opuestos, porque en definitiva es lo que uno es; Jung lo expresa mejor en estos términos: «Diálogo entre el inconsciente y la conciencia no sólo hace que la luz que ilumina las tinieblas sea comprendida por ellas, sino también que la luz comprenda a las tinieblas» (1964, p. 129).

2.4 Vivir en forma auténtica

La autenticidad es un camino del ser más no del ego, y ahí se da ya una gran diferencia, puesto que el ego se fundamenta en el mundo de las apariencias y las complacencias, mientras que el ser se constituye sobre la propia esencia, sobre lo verdadero y conlleva el asumirse responsablemente. 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 E., 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, al aceptarlos en su totalidad, y acogerlos aun con su pecado y debilidad.

Varias personas pasan su existencia procurando satisfacer las expectativas y las demandas de los demás; por lo tanto, se desligan de su verdadera esencia y terminan frustrados y huraños con todo el mundo, porque no pueden ser quienes realmente son. La autenticidad conlleva un ejercicio constante de reconocimiento, y esto implica también el diálogo con aquellos ámbitos de la existencia que no son tan agradables «En la inautenticidad existe la tendencia a desvincularse de aquellos aspectos humanos que son amenazadores confusos, o incontrolables... perdiendo lo que le es propio» (Martínez E., 2011, p. 29).

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, 2015, 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).

«En el mundo actual, aparentemente todo está resuelto, menos lo esencial: la realidad de la vida en cuanto tal» (Grün, 1990, p. 20); desconcierta encontrar con frecuencia personas más concentradas en la realidad de otros que en la suya propia. No puede ser auténtico quien no se centra en sí mismo, conoce y acepta tal como es. Dice Grün: «El agotamiento es muchas veces señal de que no seguimos la huella de nuestra vida» (2008c, p. 22); según esto, las personas que presentan cansancio constante y des-

idia es porque no están en sintonía con sus más íntimos deseos, con los anhelos que Dios sembró en su corazón.

Ahora, dentro de la relacionalidad se halla a quien vive cumpliendo las expectativas externas y no escucha su mundo interno, viviendo en un total caos existencial que produce insatisfacción. Otros, por su parte, viven poniendo afuera lo que no aceptan adentro; así por ejemplo, quien no admite su egoísmo, vive constantemente despreciando y criticando a quién es egoísta, sin advertir que el rechazo es hacia sí mismo. Y también, existe quien se concentra demasiado en la vida de sus semejantes y se vuelve dependiente de los demás, sin darse cuenta que: «cuanto más realizó en mí lo que el otro me suscita, tanto menos dependiente me vuelvo» (Grün, 2008b, p. 111).

Uno de los principales enemigos de la autenticidad es el miedo, solo si no se le da un uso adecuado. El miedo en muchos casos paraliza, imposibilita, hace que las personas en su afán de ser aprobadas dejen de ser ellas mismas; pero también, vivir sin miedo sería estar al borde del abismo constantemente. «El miedo establece un límite, crea una distancia de seguridad que nos protege, el miedo nos hace más humanos y capaces de relacionarnos» (Grün, 2008c, p. 114). Solo cuando se está frente al peligro, uno se focaliza y se concentra más en lo que tiene que hacer, reacciona frente a un otro; nuevamente Grün rompe esquemas y plantea una novedosa visión de las realidades humanas, cuando dice que el miedo, el cual muchas personas luchan contra él, se puede convertir en un aliado del bienestar humano y espiritual, si se le acepta como una condición que cumple una función dentro de la existencia.

El ser auténtico no es algo fácil de alcanzar. Erich Fromm decía:

La evasión de la libertad se ha manifestado en la creciente estandarización de los individuos, la paulatina sustitución del yo auténtico por el conjunto de funciones sociales adscritas al individuo... dado por un sometimiento voluntario de la propia individualidad a autoridades omnipotentes que la anulan (*El miedo a la libertad*, 2008, p. 42).

Con un alto grado de inconsciencia, las personas han desarrollado una mentalidad de rebaño, que consiste en el dejarse llevar por los demás sin asumir una posición personal firme y crítica. Y esto no es gratuito, cuando se vive en un medio social muchas veces controlador, que ocupa con demasiadas cosas la cotidianidad del ciudadano corriente. Surge así la pregunta: ¿cómo puede conocerse quién no se dedica a sí mismo? Dice Grün: «La auténtica realidad se encuentra en un lugar más profundo... en la meditación y en la contemplación las personas se pueden sumergir en un espacio de silencio, en donde todo es sano y se siente una profunda paz» (2008c, p. 4).

La meditación y la contemplación, ambos estados de atención focalizada, se pueden convertir a su vez, en caminos para el conocimiento personal, para el tránsito por el mundo interno donde solamente uno puede realmente conocerse y descubrir en el fondo su más profunda riqueza, su ser auténtico. Cuando alguien se imagina un sabio, en muchos surge la imagen en su mente de alguien tranquilo, que no se deja perturbar por factores externos, «La actitud de la serenidad es indicio de una persona sana y madura, el sabio es libre de dependencias y apegos» (Grün, 2008c, p. 76).

Parte del desarrollo de la autenticidad se da en relación al estar conectado con el propio ritmo personal, el cual no es igual en todas las personas; en la sociedad en ocasiones se violenta la diferencia cuando se estandarizan los procesos y se obliga a que todos tienen que rendir de la misma manera y al mismo tiempo, sin respetar las particularidades, «La cultura griega sentía además, el misterio que se encierra en el tiempo oportuno: un tiempo que ordena internamente a los hombres y les marca el ritmo adecuado. Sólo cuando el hombre se halle en consonancia con su ritmo interno, podrá a la larga producir fruto» (Grün, 2004, p. 142). Por esto, se plantea el aprender a aquietarse como medida necesaria para encontrar esa armonía que despliegue lo mejor de uno mismo.

Al mismo tiempo, se requiere una apertura a la experiencia, «quien quiera aprender tiene que estar abierto a todo cuanto sale a su encuentro» (Grün, 2008c, p. 17). 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, esta aceptación y relacionamiento auténticos inspiraba en cada uno el propósito de ser lo mejor que pudiera ser. En la autenticidad se puede dar un «encuentro que puede lograr el milagro de la apertura... cambia a las personas, y la verdadera cercanía les da a las personas una amplitud mayor» (2008c, p. 19).

La autenticidad implica a su vez, no solo mostrarse tal cómo se es, sino aceptarse a sí mismo en su totalidad y reconocer sus divergencias. Por ejemplo:

Romano Guardini en su filosofía del contraste desarrolló el tema de la justa tensión y el justo equilibrio, según él todo en la vida es de contrastes de particularidad y totalidad, de inmanencia y trascendencia. Uniéndose a la tradición que evita los excesos que es de donde proviene los demonios (Grün, 2008c, p. 12).

La invitación a vivir en forma auténtica dentro de la propuesta espiritual de Anselm Grün implica un abajamiento, un reconocimiento de sí mismo tal y como se es, no como se quiere ser, «es en la impotencia donde llega a la experiencia de la gracia» (Grün y Dufner, 2012, p. 6); solo en el reconocimiento de la limitación se puede dar cabida a la exaltación, no para vanagloria, sino para darse cuenta que hay un tú trascendente, con quien siempre se estará en situación de ventaja para enfrentar la existencia.

2.5 Desarrollo del sí mismo espiritual

Jung en su teoría del sí mismo comenzó a hablar de lo espiritual; planteó que las creencias y posturas espirituales juegan un papel fundamental en los dinamismos psíquicos de las personas y lo esbozó de la siguiente manera: «el hombre solamente puede desarrollar su *sí mismo* cuando experimenta en sí lo divino» (Jung 1995). La idea de Dios en nosotros, como dice San Pablo “*No vivo yo, sino Cristo es el que vive en mí*” (Grün, 1990, p. 103); esto se traduce en que según sea la imagen de Dios que la persona tenga, así serán las cosas que le sucedan. Sustentado en esta propuesta psicológica sobre la realización del sí mismo, Grün hace un énfasis especial en la parte espiritual a lo largo de su obra y retoma 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» (2012b, pág. 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, 2008c, p. 49). Esta travesía, exige un verdadero proceso de introspección, en el cual se puedan abandonar las numerosas identificaciones, para así encontrar el sí mismo espiritual (Grün, 2012b, p. 37). La identidad y fuerza del sí mismo se halla en el interior, nunca en el exterior. Se requiere el poder ponerse en contacto con esa esencia auténtica donde radica el infalible poder de la persona, «si confío en Dios se acrecienta la confianza. Si siento que en el tengo un fundamento firme, entonces estoy más seguro» (Grün, 2008c, p. 48).

El místico persa Yalal ad-Dinin Rumi del siglo XIII, dentro de un escrito suyo esboza: *tú te has convertido en mí yo más grande, ya no quiero volver a ser el pequeño yo* (Grün, 2012b, p. 63); de una forma sublime, expresa la riqueza que hay en el hombre de fe que pone su confianza en el Creador. El despliegue del sí mismo espiritual se da cuando se deja actuar

a la gracia santificante en cada uno. El hombre debe dedicarse con todas sus fuerzas espirituales a la tarea de ser la mejor versión sí mismo, y esto es algo que no se da por las propias fuerzas, sino que solamente se alcanza si Dios se lo concede (Grün, 1990, p. 106).

Por su formación como monje y por hacer parte de la Iglesia católica, Grün concibe y propone la presencia del Espíritu Santo como la acción de Dios en cada uno; y con relación a esto dice: «en el Evangelio de Juan, el paráclito no es solamente el apoyo, sino también el maestro interior que nos inicia en la verdad» (2009, p. 85), así el espíritu se puede percibir como un guía, que es la voz de Dios que habita dentro de la persona, pero no como un agente ajeno que fragmenta la interioridad, sino como parte de la más profunda esencia que lleva a la unicidad, «hay experiencias espirituales en las que de pronto nos sentimos uno con nosotros mismos» (Grün, 2008b, p. 102).

Pero esa integración del ser debe llevar a un estado de sanación y bienestar, «cada uno tiene en sí mismo una fuente de fuerzas autosanadoras... alimentadas por el Espíritu Santo, el cual, a su vez, es el espíritu sanador» (Grün, 2009, p. 82). Es acá donde radica un punto fundamental para el desarrollo del potencial espiritual, y es la capacidad sanadora que existe dentro de cada persona, pero que solo opera si se tienen la fe necesaria y la claridad de que ese espíritu que obra no surge de mis fuerzas yoicas, sino de Dios que actúa en mí. Es «a través de la unión con Cristo como rompemos los estrechos límites del yo y entramos en contacto con la ilimitada creatividad del centro interior» (Grün, 2012b, p. 80); es decir, somos la rama que se nutre de la vid que es Dios, y de ahí nos viene la vida.

La pregunta entonces es ¿cómo se puede desarrollar el sí mismo espiritual? Se parte de que desde esta perspectiva el ser humano es creación divina y que hay una semilla de Dios en el interior de cada hombre. En cada uno está la responsabilidad de hacer crecer esa presencia de la divinidad en sí mismo, hasta llegar no solo a la autorrealización, sino además

a la autotrascendencia. Carl Jung ve en Jesús el prototipo del hombre autorrealizado y señala tres aspectos de él, que dan un gran aporte para el propio crecimiento (Jung C. , 1997, p. 49); en primer lugar, dice que Jesús está presente con todo su ser, él se enfoca no solo en el aquí y ahora, sino además en quién está en frente totalmente; como segundo, que Jesús es interiormente libre y no se limita por las imposiciones externas, ni busca satisfacer los deseos de terceros manipuladores y, por último, lo ve como un hombre pleno, que irradia algo original y puro (Grün, 2008d, p. 200).

Una gran parte de la fuerza del ser surge desde el deseo; para algunos autores como Lacan «hay una gran energía psíquica en el deseo» (1958) y, si bien, a este se le ha asumido siempre vinculado con aspectos pulsionales como la libido, se propone una nueva concepción donde se comprende el deseo como un motor que incita la búsqueda de un algo trascendente. «El deseo va siempre más allá de lo que vemos y experimentamos. El deseo se dirige, en último término, a Dios» (Grün, 2008c, p. 130). Asimismo, cabe preguntarse, cuáles son los deseos más profundos de mi alma, porque son estos los que darán el combustible para poder lograr un sí mismo espiritual más pleno.

Otro elemento para el avance del sí mismo es la contemplación, «que no es sólo una alternativa para un mundo mejor, sino además un camino de sanación» (Grün, 2008c, p. 42); el desarrollo espiritual para Grün, está íntimamente ligado con el proceso de mejoramiento psicológico de la persona. Pero ¿cómo va a crecer quién no aquieta 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? Por esto, el ejercicio de la contemplación conlleva un aire de misticismo dónde se hacen nuevas todas las cosas en su percepción y en su esencia.

También, una característica a tener en cuenta para el desarrollo del sí mismo es la esperanza, «la cual es una virtud de la persona que

todavía está en camino, que aún no tiene todo cuanto anhela. El ser humano oscila entre lo que está presente y lo que todavía no lo está» (Grün, 2003, p. 150). Una de las condiciones que imprime la verdadera humanidad y diferencia al ser de las cosas y los animales es la capacidad de esperar. El filósofo ateo Bloch decía: «El auténtico motor de todo obrar del ser humano es la esperanza» (Grün, 2003, p. 149). Jesús mismo y su evangelio son un mensaje de esperanza, a Él lo buscaban los desahuciados, los enfermos, los pecadores, los que en definitiva desde los ojos del mundo tenían muy pocas posibilidades, sin embargo, nunca daba ningún caso, ni a nadie por perdido, es más, generó más interés en sus seguidores por los milagros inesperados que hizo cuando ya no había esperanza.

Dante «acuñó en su Divina Comedia aquella frase famosa que ve grabada en el abismo del infierno: ¡Abandonad toda esperanza! Vivir sin esperanza es, en última instancia, el infierno» (Grün, 2003, pág. 151). Para Gabriel Marcel «no hay esperanza sin comunidad y sin amor. Con la esperanza no me quedo en mi soledad, sino que me abro al intercambio con otros y con Dios» (2003, p. 152); así la esperanza se convierte en un ejercicio de confianza en los demás, de fe en que todo puede cambiar; a la vez, que es una posibilidad de abandono en un amor que aunque no se alcance a comprender existe y da nueva vida a quién se abra a este y que hace creer que no hay barreras ni límites. «En Jesucristo se unen la infinitud de Dios y la finitud del ser humano, Dios diviniza al hombre al encarnarse» (Grün, 2008c, p. 139), y a la vez lo hace partícipe de la grandiosidad a la cual fue llamado en la existencia, si se abre a que la gracia le ayude a desarrollar todo su potencial espiritual.

2.6 Sanación de vidas a través del amor

Es esencial para el propósito trazado, retomar y analizar todos los elementos propuestos dentro de los escritos de Anselm Grün que pue-

den ser empleados dentro de una modalidad de psicoterapia integradora humanista, 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.

2.6.1. El terapeuta

Hay que tener presente que cada terapia debe considerarse un encuentro con el otro. Hoy ante unas relaciones humanas tan mediatizadas es una suerte poder tener un contacto directo con otro ser humano, ya que en muchas ocasiones se crean ciertas barreras para acercarse al otro abiertamente; así «el encuentro puede realizar el milagro de la apertura» (Grün, 2008c, p. 19), que lleva al desahogo, que es un buen comienzo para la liberación interior de todo aquello que obstaculiza el desarrollo del sí mismo espiritual. El direccionamiento de vidas es 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, como preámbulo el terapeuta debe saberse donar al otro; no solo ser un funcionario, no solo transmitir un conocimiento, no solo darle un rato de su tiempo al paciente, darse en su totalidad.

Ahora se hablará de algunas de las condiciones que debe tener el terapeuta; en primer lugar, este debe reconocer su situación limitada y frágil, porque sabe que antes que médico es un ser humano y tiene siempre presente que «El desprendimiento es la condición para encontrarse con el otro realmente en un clima de libertad y permitirle ser libre» (Grün, 2008c, p. 77). Desprenderse de los prejuicios, de los acartonamientos, de las teorías reduccionistas que ven al hombre como un pobre juguete de

las circunstancias y lo eximen de su protagonismo frente a la existencia. En otros términos, debe tener una condición de apertura, transparencia frente al otro y frente a sí mismo; solo de este modo, generará un vínculo incondicional dentro del cual se podrá dar el despliegue de todo el potencial para la sanación de ambas partes.

Como segundo, el terapeuta debe tener misericordia, es decir, 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, 2008c, p. 102); muchas personas llegan donde un profesional en busca de un poco de bondad y comprensión, pues en su entorno solo encuentran rechazo y hostilidad; por esto, el terapeuta debe procurar ser acogedor y darle un trato digno a quien busca ayuda; en la orientación no solo sirven unas buenas palabras o unas buenas técnicas terapéuticas, es increíble lo que la actitud de apertura y compasión del terapeuta pueden hacer por el paciente. Y esta bondad no solo debe ser hacia el prójimo, primeramente, hacia sí mismo, «se requiere una fina sensibilidad para captar lo que se mueve en nuestra alma» (Grün, 2008c, p. 107), y esto implica caminar descalzo por la propia interioridad, para poder aprender a ser sensible ante el mundo interno del otro.

En tercer lugar, deberá 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, aun y a pesar de las dificultades y problemas. Muchos terapeutas basan sus intervenciones en dar respuesta a una serie de necesidades externas que demanda el paciente, sin percatarse que «dar una respuesta a las necesidades de los seres humanos no significa, satisfacer todas sus necesidades, sino fomentar sus posibilidades de vida» (Grün, 2008c, p. 60). La tarea del terapeuta es despertar vida en sus prójimos, Jesús lo hacía en todo quien buscaba su encuentro, y lo expresó en estos términos: «Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia» Jn 10, 10 (*Biblia de Jerusalén*, 1998)

Cuarto, es necesario que el terapeuta sienta amor por sus pacientes; desde esta mirada, la raíz de los traumas humanos es la falta de amor, pero no un amor erótico, sino un amor afectivo e incondicional que se asemeje al amor de Dios en la tierra y sea el sostén para sentirse respaldado para enfrentar las adversidades y el mundo. «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, 2008, p. 102). Con relación a esto decía la madre Teresa: «la falta de amor, la sed de amor... es más grave que la lepra y el hambre, porque si alguien está hambriento es fácil darle de comer... pero si alguien está sólo y yo no lo amo, no lo ayudo para nada» (Gjergji, 1997). Entonces el terapeuta tiene el deber de hacer sentir a sus pacientes que son amados, comprendidos y aceptados en su totalidad. Y en esa medida, ellos también aprenderán a vivir de otra manera, en cuanto a esto Grün señala:

También los psicólogos dirán que la meta del acompañamiento es capacitar para el amor. Para Rogers, por ejemplo, esa meta consiste en que a lo largo de la terapia el paciente se vaya abriendo cada vez más a las experiencias de su vida, en que se trate a sí mismo y a los demás con mayor ternura, en que se haga más atento y cuidadoso, dispuesto a afrontar la verdad (2005, p. 95).

En sintonía con esto, uno de los objetivos de la terapia es enseñar a quien busca ayuda a amarse tal cual es y amar a los demás, tal como lo plantea Patricia Thayer en su libro *El amor lo cura todo* (2007), 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. «El amor posee una fuerza sanadora. Las llagas de la infancia, consisten casi siempre en falta de amor, en experiencias de rechazo, de humillación, de frialdad y de odio. Y, a la postre, tales llagas sólo puede sanarlas el amor» (Grün, 2005, p. 80).

Cuando el terapeuta puede salir de su rol de una relación asimétrica, puede mirar a los ojos a ese prójimo que requiere no solo de su atención, sino de la totalidad de su ser, solo entonces, obra milagros en sus pacientes que cambian en esencia su vida, «quien tiene esta experiencia de ser amor ha tenido, en definitiva, una experiencia espiritual. No podemos retener esta experiencia. Pero a veces nos sobreviene. Entonces nos sentimos llenos de dicha interior» (Grün, 2008b, p. 116). Contrario a lo que pueden pensar algunos, llevar al otro a realizar una experiencia espiritual en terapia no es ponerlo a rezar o hablarle de religión, redención y culpa, ni menos exigirle que hable de sus creencias; contactarse espiritualmente con un paciente es llevarlo al espacio interior donde habita todo su potencial.

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 como 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; en ocasiones, algunos pacientes preguntan a su terapeuta: ¿cierto que nadie va a saber de lo hablemos aquí? Hay tanto temor a ser juzgados, que les parece extraño que alguien los acoja y no los rechace si los conoce tal cual son, por esto, «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, y aquí el terapeuta debe aprender a ver el otro con bondad, nada de lo humano del

otro le debe generar rechazo o repulsión, 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, que todo cuanto hay en él lo contemplo con mirada benevolente y clemente» (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 y 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. La sonrisa se convierte en el mejor puente para vencer los abismos de la desconfianza y el miedo con el que muchas veces las personas llegan buscando ayuda.

Como noveno y último, 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, quien 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, 2008b, p. 113).

2.6.2. Elementos de la relación terapéutica

Algunas personas dentro de terapia se han sentido excluidas cuando un terapeuta rechaza o 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 injustificable omitir esa dimensión, ya que a lo

largo de esta cavilación se ha tratado de 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» (Grün, 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:

Un santuario es un lugar sagrado, un lugar en donde mostramos respeto hacia todas las personas y cosas que en él se encuentran, un lugar en el que vivimos con decencia y dignidad. Es un lugar en el que se habla a nuestra alma y ella se siente como con alas; y es un lugar de serenidad, inspiración y amor (Grün, 2004, p. 13).

La relación terapéutica como tal es ya una posibilidad de cambio, «hablar con otros puede abrirnos los ojos para que reconozcamos algunos caminos que nos podrían ayudar» (Grün, 2009, p. 73), algunas personas se encierran en sus problemas y otras se sienten tan apenadas de sus miserias y debilidades humanas, que optan por apartarse y se resignan a una vida en la que no se da un crecimiento personal, pues la emocionalidad humana es como un arroyo de agua que si no se deja fluir se estanca. «El acompañamiento espiritual también es siempre una oportunidad de encontrarme conmigo mismo y de preguntarme por las verdaderas motivaciones de mi vida» (Grün, 2005, p. 112).

Otro elemento a considerar en el proceso de relacionamiento terapéutico es la humildad en ambas partes. Por parte del terapeuta, este debe saber hacer sentir al otro como un ser humano digno de buen trato y reconocer que todo no depende de él, sino que hay una serie de varia-

bles como el factor espiritual que puede incidir en el proceso de sanación del paciente. A la vez, que para motivar al otro debe aprender a alabar lo bueno que hay en él. «En efecto, alabar significa hablar bien a una persona (benedicere), decir cosas buenas sobre ella y decírselas a ella» (Grün, 2004, p. 99). Y por parte del paciente, «es necesario que encuentre la humildad para poder despedirse de las imágenes erróneas y exponer abiertamente la propia verdad ante un consejero o terapeuta» (Grün, 2009, p. 73). Buscar ayuda requiere de valor para reconocerse frágil y hacerle saber al otro que lo necesita para poder seguir. San Benito sugería a sus monjes que para tener buenas relaciones humanas deberían tener ante todo humildad (Grün, 2004, p. 95).

Anteriormente, se mencionó la relevancia en la vida del ser humano de dar y recibir amor, pero se podría hablar «también del amor con que un terapeuta se encuentra con su cliente... el amor puede sanar» (Grün, 2008b, p. 100). Si el terapeuta ama a quien atiende, será tolerante, procurará encontrar lo mejor de él, le tratará con respeto y cariño. Y si quien busca ayuda, aprende a amar a su terapeuta de una forma sana, sabrá confiarle su vida y hacer lo que este le diga e indique para bien de su vida.

Un elemento esencial en esta parte tiene que ver con el trabajo personal, si el terapeuta quiere acompañar a otros en el proceso de su desarrollo psicológico y espiritual, 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 atienda a su propia alma podrá dar alas también a las almas de los demás. Entrará en contacto con los anhelos más íntimos de ellos y podrá motivarlos» (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. En cuanto a la terapia como tal dice Grün: «En el acompañamiento espiritual y terapéutico se abordan con frecuencia los mismos temas. Se habla, por ejemplo, de las llagas de la infancia, de la agresividad y la sexualidad, del miedo y los estados de ánimo de-

presivos, de abandono y soledad, de angustia y parálisis, de desgarró y obsesión» (2005, p. 96).

Y aunque esto no es nuevo, puesto que Viktor Frankl ya hace varias décadas en su libro *La presencia ignorada de Dios* (1995), expresaba que la psicoterapia promovía la salud del alma y que la religión a su vez, indirectamente generaba la curación psíquica, la novedad radica en que no debe ser una cosa tangencial o un efecto secundario, sino que se le debe abordar de frente sin temor a perder profundidad y profesionalismo. El hecho de que un psicólogo aborde algunos asuntos espirituales dentro de la terapia, o utilice algunas herramientas como la meditación, o se valga de algunos elementos de las creencias del paciente para reinterpretar su existencia, no significa que su labor deja de ser científica y pierde valor. Si algo ha alimentado profundamente la psicología humanista como tal, es su fundamentación basada en principios de vida de algunas religiones orientales.

2.6.3. Tareas terapéuticas para la transformación espiritual

La primera consiste en cómo ayudar al otro a asumir la responsabilidad sobre sí mismo (Grün, 2008c, p. 57). No se puede pasar uno la vida tratando de satisfacer lo que otros quieren. 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, 2008c, p. 104); este sería uno de los más grandes propósitos de la psicoterapia, hacer que la persona ponga en diálogo y en comunión sus mundos externo e interno. Como ya se ha dicho, quien está dividido y gasta demasiada energía luchando consigo mismo, desperdicia no solamente tiempo, sino una gran parte de su potencial. El terapeuta en aras al desarrollo del sí mismo espiritual del paciente debe

saber llevarlo a encontrar esa paz interior, y eso solo se logra a través de la reconciliación de opuestos, en el saber perdonarse y sobre todo amarse tal cual es. Grün en línea con lo planteado, cita a uno de los primeros místicos de la Iglesia diciendo: «Evagrio, el gran psicólogo entre los primeros monjes, afirma que la apatheia es la salud del alma. La salud del alma se da cuando las pasiones no luchan contra sí mismas ni contra los seres humanos. Viven en paz y me sirven para que mi vida participe de la fuerza que hay en ellas» (2008c, p. 96).

Una tarea fundamental para cambiar la vida es enfrentar los miedos y convertirlos en motores de vida. Nouwen plantea que muchos hoy viven con una serie de miedos impuestos por agentes externos, mientras que Jesús promete a los suyos habitar en la casa del amor. El amor es más fuerte que el miedo (Grün, 2005, p. 52). Los miedos pueden ser un gran aliado del desarrollo, siempre y cuando la persona sepa dialogar con ellos y entender que es lo que quieren decirle para su vida.

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, u otros quieren que todos funcionen y den resultados en un mismo lapso de tiempo, sin tener presente que no todos fluyen en el tiempo de la misma manera y que cada proceso orgánico de metamorfosis es diferente, «A veces tenemos que esperar hasta que el tiempo este maduro para tomar una decisión» (Grün, 2008c, p. 31). Es decir, lo que el terapeuta trabaja y siembra dentro de un proceso con su paciente, hay que darle su espacio para que realmente germine y de sus frutos.

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 quien se pregunta por lo humano que existe en él y trata de asumirlo. Por ejemplo, el que se ha encontrado con su huma-

nidad ya no ve nada humano que le resulte extraño. Todo lo contempla a través del prisma misericordioso de Dios y con la mirada compasiva de Jesús (Grün y Dufner, 2012, p. 46).

Otro aspecto importante tiene que ver en la relación con el cuerpo, «el cuerpo es un barómetro que indica el estado interior de la persona» (Grün, 2012b, p. 43), por esto, el terapeuta debe ayudar al paciente a contactarse con su corporeidad, pues el afianzamiento exterior también influye en la transformación interior de algún modo. Hay personas que ya desde su cuerpo expresan tener una estructura rígida para dar y recibir cariño, o ya dan un indicio sobre las carencias afectivas en su historia personal, puesto que «cuando el amor de Dios se hace experimentable, cuando resulta perceptible en el cuerpo, también puede desplegar su fuerza sanadora» (Grün, 2005, p. 108). Una tarea fundamental, consiste en ayudar al otro a aceptar y relacionarse de una mejor manera con su cuerpo.

Dentro del proceso psicológico se debe estimular a la acción al otro, y para esto muchas veces hay que confrontarlo con lo más profundo de su ser, aunque eso implique incomodarlo y hacerle ver que ha cimentado muchas de sus realidades con base en mentiras; 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» (2012c, p. 11). El derrumbamiento de todas esas imágenes falsas propiciara 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 quien está enfermo y busca ayuda, basado en el relato bíblico de la mujer encorvada Lc 13, 10-17 (*Biblia de Jerusalén*, 1999). Plantea en primer lugar, que aquel que quiere ayudar a otro debe mirar y mostrar consideración por quien viene a su encuentro y hacerlo sentir importante. Luego 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 posibles. Y cuarto, llevar al otro contactarse con su propia fuerza y dignidad (Grün, 2003, p. 178).

Hildegarda de Bingen dice que «el propósito de la realización plena es precisamente transformar las heridas en perlas» (Grün, 2012c, p. 46). Así, el proceso psicoterapéutico debe convertirse en una especie de alquimia del espíritu humano, en donde haya la conciencia de 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.

Aparte de tener en cuenta las particularidades de cada persona, para así saber cómo llevarle a su bienestar. Cuando Grün habla de las cualidades que debe tener el abad de un monasterio, según la Regla de san Benito, da pistas de algunas de las condiciones que debe tener un psicólogo: «El abad tendrá que halagar a unos, reprender a otros y a otros convencerles; y conforme al modo de ser de cada uno y según su grado de inteligencia, deberá amoldarse a todos y lo dispondrá todo de tal manera que, además de no perjudicar al rebaño que se le ha confiado, pueda también alegrarse de su crecimiento» (Grün, 2004, p. 106).

En definitiva, la psicoterapia es un profundo acto de fe en el ser humano, tanto por parte del paciente quien cree que el profesional le puede ayudar, como del psicólogo que debe confiar que en cada persona se encuentran los recursos para su propia transformación y que en consecuencia no hay ningún caso perdido, porque siempre hay espacio para la esperanza, ya que «la fe es una nueva forma de ver las cosas» (Grün, 2012c, p. 55).

El caso Dante

En este último apartado se compartirán algunos de los resultados de la implementación de varios de los conceptos de Anselm Grün dentro de un proceso psicoterapéutico; el título del caso obedece a una intención subyacente, ya que en el análisis se hallaron una serie de similitudes con el recorrido realizado por Dante dentro de la obra la *Divina comedia* (Alighieri, ver. 2000). Así, los mundos transitados por este acompañado de Virgilio por el infierno, el purgatorio y el cielo, son equiparables con la tarea del terapeuta quien se asemeja a Virgilio, quien representa 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 y simboliza todas esas realidades «que no se adecuan a nuestra imagen ideal» (Zweig y 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 autotranscendencia.

A continuación, a través de un estudio de caso se analizan las afectaciones de la postura espiritual dentro de los procesos de configuración de los pensamientos y actitudes de vida de un paciente. Se tuvo en cuenta como criterio de selección que la persona estuviera en terapia y asintiera un trabajo holístico dentro del proceso; a la vez, que se desarrollaron unas categorías de análisis para ahondar en algunos presupuestos teóricos de la concepción psicológica y espiritual realizada por Anselm Grün.

En lo respectivo a las técnicas, para la recolección se utilizó la entrevista terapéutica y dado que la atención de los estudios cualitativos está centrada en el mundo de la interioridad, las preguntas se direccionaron a los significados y a lo subjetivo (Galeano, 2004), para poder captar de la mejor manera las expresiones e ideas del entrevistado se utilizaron la grabación en audio y la observación directa. El análisis e interpretación de resultados se hizo a la luz de la teoría, ya que «el proceso de análisis no debe considerarse una etapa diferente de la investigación sino una actividad reflexiva que influya en toda la recolección de los datos, la redacción, la recolección adicional, entre otros» (Coffey y Atkinson, 2003, p. 23). Para la validez se tuvo presente que «el análisis de un caso auténtico, incluso en su singularidad, puede ser un camino hacia leyes generales de un campo considerado» (Galeano, 2004). Y en las consideraciones éticas, se asegura la confidencialidad y el anonimato del entrevistado.

A continuación, se comparte el análisis de la información obtenida dentro del estudio, el cual se centra en cinco variables obtenidas de los principales planteamientos de Anselm Grün: *fe, paz, cambio, aceptación y desarrollo*. Se mirará una por una para mostrar su relevancia dentro de la vida de la persona y las modificaciones que se dieron dentro del proceso en cada uno de los aspectos.

3.1 Fe: creer es necesario

Cuando Dante llegó por primera vez a consulta se hallaba cabizbajo y algo confundido; es un joven de 25 años, el tercero de siete hermanos de una familia del campo, que pertenece hace tres 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, al escucharlo, queda 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» (Entrevista 2, 2013). Pero lo que más preocupa no es solo esto, sino además su falta de fe en sí mismo.

En su lenguaje y en las preocupaciones que expresa se deja ver el extravío de su vocación en aspectos instrumentales más no profundos de la espiritualidad, tales como: «Es que casi no hago preces», «¿Cómo puedo cambiar el timbre de mi voz que a mi formador no le gusta?»; y así sucesivamente, se percibe dentro de las primeras sesiones una tergiversación del sentido no solamente de la vocación, sino de la misma existencia.

Sin embargo, en los primeros encuentros se logra que Dante genere no solamente empatía con el terapeuta, sino que halle en este 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, se contrarresta su falta de confianza, al hallar alguien que cree en él y que sabe que aún tiene mucho por dar. «Cuando no juzgo al otro, sino que le transmito aceptación y lo miro con benevolencia» (Grün, 2005, p. 110), el milagro de la apertura surge.

En la espiritualidad desde abajo planteada por Grün, se parte del aprender a asumir la fragilidad humana (Grün y Dufner, 2012, p. 1); así, una de las prioridades trabajadas dentro del proceso que se menciona, fue

el crecimiento humano y espiritual a partir de la integración de los fracasos personales. Por ejemplo, se encontró en Dante mucha frustración ante el deseo de satisfacer las expectativas de los demás: «Mucha gente se mofa y desprecia a quienes hemos hecho esta opción, tratándonos con indiferencia, haciéndonos sentir mal» (Entrevista 3, 2013), por un lado; y, por el otro, frente a sí mismo, pues constantemente cae en situaciones en las que falla y tiene temor de no poderse recuperar.

Ahora, genera inquietud el pensar que alguien que dice creer tenga tantas inseguridades en su vida; pues la ecuación para Grün es: «Si confío en Dios, se acrecienta también la confianza en mí mismo» (Grün, 2008c, p. 48). Quizás dentro de lo hallado se puede hablar de la paradoja que se da en algunos casos: quienes sirven de muy cerca en el templo, en la parroquia o en la comunidad, a veces son los más alejados de Dios; o la otra parte, los que dicen no creer y sin embargo, sin darse cuenta buscan constantemente lo trascendente.

Uno de los propósitos a lo largo de la psicoterapia fue aportar al proceso de maduración de Dante para que logrará la integración y aceptación de todos los aspectos de su vida, al llevarlo 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 y Dufner, 2012, p. 25). En ocasiones quienes se encuentran en formación religiosa asumen la idea de que la santidad consiste en tener una condición extrahumana, en la que no se puede fallar, casi que ni sentir; se despoja a las personas de su condición humana frágil y endeble; por esto, se buscó a lo largo del proceso la aceptación de Dante de todas las esferas de su vida personal, en especial todo lo que desprecia de sí mismo.

Desde esta psicoterapia integradora hay un elemento diferenciador que hay que saber manejar, pero en definitiva no se puede negar su efectividad: es *el amor*; ya que es un elemento que fortalece el más profundo núcleo de la persona humana y la lleva a buscar la autorrealización. Dice

Grün: «El ser humano llega a ser tal cuando experimenta amor y puede dar amor, muchos enferman por falta de amor» (Grün, 2008c, p. 102).

Dice Dante y con ello expresa cierto vacío: «No me sentía amado en mi familia» (Dante, Entrevista 3, 2013); por esto, y sin tergiversar ni caer en un amor erótico se debe hacer sentir al paciente amado; en este caso, el terapeuta mostró aceptación, un verdadero interés por el paciente y este al sentirse apreciado comenzó el proceso de transformación personal. «El amor expulsa todo temor» (Grün y Dufner, 2012, p. 17). En el caso Dante se lograron grandes resultados, en gran parte porque no se sintió juzgado, sino que vio en el psicólogo alguien que le aceptaba a pesar de conocer sus más grandes debilidades y que tenía fe en él. La confianza en lo que aún no se comprende, es el inicio para creer.

3.2 Paz: la armonía íntima

La armonía interior no depende de factores externos, sino de la capacidad que tiene cada uno de asumir y aceptar tanto lo que viene de afuera, como lo que surge de adentro. Dentro del proceso, se pudo detectar que Dante era una persona que rechazaba parte de su naturaleza al no aceptar en sí su debilidad, al no reconocer su sombra o en otros términos, al no aceptar su propio infierno; esto provocaba no solo ansiedad en él, sino que se convertía en un círculo vicioso que hacía que cada vez decayera más.

«El no poder controlar todas las cosas, me roba la paz» (Entrevista 3, 2013) expresa Dante, y refleja una realidad muy común en el ser humano: la de querer controlar todo a su alrededor. Se hace necesario desarrollar la capacidad del abandono, que consiste dentro de la vida espiritual en ponerse en las manos de Dios y creer que cada uno de los acontecimientos de la existencia tiene un propósito divino, ya que según Grün: «Hay un espacio interior en el que Dios mismo habita en mí, en el que nadie puede herirme» (2005, p. 107).

En ocasiones algunas personas no alcanzan a darse cuenta de sí mismos, ni pueden elegir sus creencias y modos de vida, porque viven en función de las expectativas de otros, llámense padres, familiares, amigos o sociedad. Dante avanzado el proceso comenta: «Yo llegue a una conclusión: he vivido ensimismado» (Entrevista 4, 2013), Así, una de las metas de esta psicoterapia integradora fue el despertar de la conciencia, al llevar al paciente a percatarse de que ir al espacio interior es hallar la claridad para percibir todas las realidades externas de una nueva manera.

A Dante dentro del proceso se le percibió con mucha ansiedad e intranquilidad, surgidas a raíz de las contradicciones y las luchas constantes que se dan en su interior, sobre todo cuando está en soledad; esto le genera una culpa que se convierte en causa de estancamiento y dispersión de su potencial. Grün dice: «En lo profundo del ser hay una fuente de vitalidad» (Grün, 2012b, p. 30), y esa fuente de energía se alimenta de la totalidad del sujeto, por lo tanto, dentro del proceso se trabajó no solo en la concientización de ciertos aspectos de la existencia de Dante, sino en 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» (Entrevista 4, 2013), refiriéndose al trato hacia el mismo cuando falla.

Para lograr el equilibrio interior se requiere un proceso de ponerse en paz con todos esos ámbitos de la vida que se han tratado de esconder o negar, pero que están ahí; y que como agua represada surgen en forma de enfermedad física o espiritual. En el caso de Dante hay dentro de su historia personal una serie de acontecimientos del pasado que generan malestar y no le permiten vivir el presente, señala: «Cuando viene el pasado a mi mente, me alejo mucho de Dios... ahí está ese hueco en mi espiritualidad» (Entrevista 3, 2013), y tiene que ver con un sentimiento de odio represado que no le deja estar tranquilo y sobre todo vivir en línea con su vocación centrada en el servicio y el amor.

Una de las metas terapéuticas fue buscar «poner en equilibrio el polo de la razón y del sentimiento» (Grün, 2008c, p. 10) en el paciente, a través de la elaboración del pasado, la aceptación del enojo y la ira, resignificándola, perdonando a otros, pero sobre todo a sí mismo, y al final se logra un avance significativo cuando Dante manifiesta que aunque no se siente aún en la capacidad de hablar directamente con una persona que le ha hecho mucho daño, siente que ya la está perdonando y que eso le quita un gran peso de encima.

Dante dice dentro del proceso: «Yo a veces siento que tengo un monstruo interior, que hay alguien detrás de mí aplastándome» (Entrevista 4, 2013), a lo que se le hace la devolución diciéndole que esa fuerza que lo obstaculiza es él mismo, pero que esa parte que se puede considerar como sombra, puede ser una carga o una impulsora de vida, dependiendo de cómo la use. El equilibrio del justo medio consiste precisamente en reconocer que en el interior humano existen fuerzas opuestas, y que hay que entrar en diálogo con estas para poder lograr una armonía en la existencia.

3.3 Cambio: el reto de transformarse

La psicoterapia es un proceso de transformación que no solo se debe limitar al cambio en la forma de pensar o actuar, sino que además debe llevar a que se mueva algo en lo más profundo del espíritu humano. Para generar grandes cambios se requieren grandes descubrimientos a nivel personal, y esto incluye todo aquello que en ocasiones se omite, pero que en esencia incide considerablemente en las configuraciones y estructuraciones psíquicas que definen el modo de ser y estar en el mundo de las personas.

A continuación, se relatan algunos de los cambios evidentes dados dentro del acompañamiento en el recorrido por el mundo interior de Dante. Al comienzo, en este se veía mucho dolor y resentimiento frente a su historia personal, comenta él: «Yo tenía 15 años cuando mi hermano se ahogó...

me comparaban mucho con él...mamá a él lo quería mucho» (Dante, Entrevista 3, 2013); frente a las pérdidas y situaciones difíciles de la vida, es fundamental la forma como se leen los acontecimientos, es decir, el sentido que se le da a estos, y como lo plantea Grün, «cada momento de la vida exige aceptación» (1990, p. 10), aún los más dolorosos.

Luego dice Dante: «que se debió haber muerto era yo, mi hermano servía más en mi casa» (Entrevista 3, 2013), a lo que se le hace el siguiente señalamiento: «Quizás tu hermano hubiera hecho cosas buenas, pero quizás tú tienes un propósito muy grande, al estarte preparando para ser sacerdote vas a poder ayudar en la vida de muchas personas» (Entrevista 3, 2013), es decir, le corresponde a Dante darle un sentido a su estar en el mundo. Ahora, también se le lleva a tener presente un elemento diferenciador de su opción de vida, y es la confianza en que Dios tiene un propósito para cada uno en el mundo; respecto a esto, se podría decir: «que se alcanza el contacto con el más íntimo fondo por el abandonarse en Dios» (Grün, 1990, p. 36).

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» (Entrevista 4, 2013); así, se llevó a Dante a contactarse con su dolor a través de una técnica psicoterapéutica denominada la silla vacía, donde se logró una experiencia de desahogo del paciente, al ponerlo en contacto con su sufrimiento, de acuerdo con lo que plantea Grün: «El dolor nos permite acceder hasta el verdadero fundamento de nuestra alma» (Grün, 2008b, p. 105), y se le propone transformar ese dolor en perdón y en paz.

Dentro del proceso terapéutico también se le ayudó al paciente a contactarse con su propio cuerpo, puesto que «por el lenguaje del cuerpo se puede expresar si estamos abiertos a Dios o replegados sobre no-

sotros, si nos fiamos de nosotros o nos ponemos en sus manos» (Grün y Dufner, 2012, p. 47). De igual modo que el pensamiento influye en lo externo, lo externo puede modificar algunas posturas internas; Dante al comienzo entra con una postura corporal cerrada, hombros bajos, mirada perdida y con cierto descuido de su presentación personal. Se le invita entonces a ser consciente de su cuerpo, a no avergonzarse y conectarse mejor con este, a ver que si es parte de la obra divina no tiene por qué despreciarse; y después de varias sesiones comenta: «La actividad del espejo me ha ayudado a aceptarme y quererme más... eso me ha dado mucha paz, el no juzgarme tanto» (Entrevista 3, 2013). Uno de los grandes logros del proceso es lograr mostrarle a Dante que transformarse no es convertirse en algo distinto a lo que es, sino dejar existir todo lo que hay en él (Grün, 2009, p. 9).

3.4 Aceptación: ser uno mismo

El proceso de desarrollo espiritual implica un proceso de aceptación de sí mismo, pero quien se pasa el tiempo tratando de cumplir las expectativas de los demás se desliga de contactarse con su interioridad y encontrar allí «la imagen única que Dios se ha hecho de cada uno» (*El espacio interior*, 2012, p. 37). 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 sólo él puede enseñar la dirección que debe dar cada quién a su vida para ser feliz.

La autenticidad no se logra de un momento a otro, se requiere de un proceso de conocimiento personal y de aceptación; por ejemplo, respecto a una exposición oral que tenía Dante dentro de su comunidad se le dieron algunas recomendaciones, como el saber que, aunque se falle se está en un proceso de aprendizaje, o que hay que bajar las altas expectativas

que tiene frente a sí mismo. Precisamente, días después él compartió: «me fue bien en la exposición, el haberme preparado me dio seguridad, pero sobre todo el no tener temor a equivocarme» (Dante, Entrevista 4, 2013) es decir, el contactarse con los propios miedos posibilitó la canalización de esta energía en favor suyo. La seguridad de la persona común viene de las cosas del mundo o de sí mismo, la del creyente viene de Dios, «si confío en Dios se acrecienta la confianza en mí mismo. Si siento que en Él tengo un fundamento firme, entonces estoy más seguro» (Grün, 2008c, p. 48).

Desde la psicología se plantea que uno de los retos para el ser humano a lo largo de la vida es la diferenciación, cuenta Dante: «Me ha marcado en mi familia la comparación que nos hacían entre hijos... me desmeritaban más a mí» (Entrevista 1, 2013), y uno de los objetivos terapéuticos fue mostrarle y más que eso, hacerle sentir al paciente que es único e irrepetible y que hay un propósito trascendente para su vida; llevándolo a sentirse uno consigo mismo (Grün, 2008b, p. 102), para que logre poner todas sus fuerzas hacia un mismo lado.

La autoaceptación es fundamental en el desarrollo del sí mismo espiritual, desde lo planteado por Grün, y no se trata de una posición de resignación, sino de autoconocimiento, de diálogo con uno mismo y con 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 y Dufner, 2012, p. 25). Esto se evidencia cuando Dante avanzado el proceso manifiesta frente a sus propias realidades asumir su vida con más naturalidad, y frente a sus dificultades comparte: «Cuando fallo no digo caí y listo, digo cometí un error y aquí estoy otra vez» (Entrevista 4, 2013); es decir, se desarrolló en él la posibilidad de ver cada día de la vida como una lucha y, más allá de eso, como una posibilidad para ser mejor.

Otro elemento que incide en el desarrollo personal es aprender a vivir *el aquí y el ahora*; respecto a esto, basados en Grün, que dice que para

vivir de forma auténtica la realidad se requiere de meditación y apertura del ser (2008c, p. 42), dentro del proceso se buscó hacer consciente de esto a Dante, quien en su vida de religioso tiene muchos espacios para la meditación y la oración, pero no los aprovechaba como debiera pensando en sus dificultades. Así, se logró que luego de unos ejercicios de conscientización él aprendiera nuevas formas de aprovechar cada momento, y después de aplicar en su vida estas enseñanzas expresó: «Uno vive como en el presente, pero aún no se ha plantado bien ahí» (Entrevista 3, 2013); es decir, hay que vivir atento constantemente, esta es la mejor forma de contemplación que puede tener una persona, pues así descubre la manifestación de Dios en cada obra de la creación.

En el ser uno mismo, se puede presentar la situación de que uno incomode a otras personas y se generen actitudes de rechazo, pero es el precio que hay que pagar por ser auténticos; a la vez que tiene ciertas ventajas, porque de este modo se pueden tener relaciones sinceras y transparentes, «la apertura cambia a las personas y la verdadera cercanía les da una amplitud mayor para su desarrollo» (Grün, 2008c, p. 19). Desde esta postura espiritual, Dios es el primero que acepta a la persona tal y como es, frente a Él no se necesitan máscaras, pues estas desgastan demasiado a las personas, así uno se concentra realmente en ser quien es; y uno de los trabajos centrales fue enseñarle esto al paciente.

Dante haciendo un análisis de su historia personal comparte: «De niño ha estado el miedo, me mantenía muy solo... mis grandes dificultades surgen por el miedo a sentir el rechazo» (Entrevista 1, 2013). Toda persona se ha visto enfrentada a algún miedo en la vida, lo que hace la diferencia es cómo se afrontan los miedos; no es señal de debilidad reconocer que se tiene miedo, ser uno mismo es saber que la fragilidad es propia del hombre, Grün lo pone en estos términos: «el miedo crea una distancia de seguridad que nos protege, el miedo nos hace más humanos» (2008c, p. 114). Cuando se despoja a Dante de sus ideas falsas de seguridad y

sobre todo de su orgullo humano de creerse autosuficiente, se da un salto de fe que cambia todo su dinamismo psicológico y espiritual, pues su vida es una total incoherencia: cree en Dios, habla de Dios, le ora a Dios, pero no se abandona, no confía, no pone en sus manos su vida, sus problemas.

3.5 Desarrollo: Crecimiento personal a través de la espiritualidad

De acuerdo con una de las ideas propuestas sobre la concepción de lo espiritual según José María Mardones, se consideran muy importantes las creencias, en cuanto son dadoras de valores y sentido (2004), y esto no solo se aplica para quienes son creyentes dentro de determinadas religiones; toda persona, independiente de su condición social, edad, nivel educativo, entre otros, cree en algo y, más allá de eso, vive en una constante búsqueda de sentido para su existencia. Dice Frankl: «El hombre tiene un yo trascendente, que aunque permanezca para muchos ocultos a la consciencia, opera en la vida de las personas» (Frankl, 1995, p. 69).

De este modo, la psicoterapia debe poner todos sus recursos al servicio del desarrollo del sí mismo espiritual, y para esto se requiere llevar al paciente a contactarse con esa esencia auténtica donde radica su infalible poder, ese lugar de paz y quietud es el espacio interior, donde actúa la gracia de Dios. Luego de Dante contactarse con su sombra, pasar por el purgatorio del reconocimiento de vivir una existencia ensimismado y padecer el dolor de darse cuenta que ha sido prisionero de unas concepciones erradas sobre Dios y sobre el mismo, se consigue una integración de los diferentes campos de su vida personal, «dentro del proceso me he cuestionado mucho la parte espiritual, eso me ha ayudado a ponerme en contacto» (Entrevista 4, 2013).

Dante, al iniciar el proceso, vivía una existencia alimentada por la confusión, el rencor y la duda; en el transcurso se le muestra que Dios acompaña al ser humano a lo largo de su existencia, aún más en la debilidad; le ofrece otra mirada a sus circunstancias y una nueva manera de

vivenciar su espiritualidad, más desde la armonía que solo puede tener quien aquieta su interior y comprende que allí habita su mayor riqueza.

Crecer en lo personal a través de la espiritualidad implica comprender que día a día cada persona tiene la posibilidad de hacer nuevas todas las cosas, pues «en lo profundo del ser hay una fuente de vitalidad y de gozo de vivir» (Grün, 2012b, p. 30). Y aunque no se puede cambiar el pasado, si se puede cambiar la forma en que se le mira, por ejemplo, en el caso de Dante ante la situación de un abuso sexual por un familiar, él dice que se siente culpable porque llegó un momento en que se volvió permisivo ante la promesa de dulces o cosas materiales; en la terapia se le hace ver que él recrimina como adulto a alguien que actuó en su momento como un niño; al quedarse pensando dice: «Nunca lo había visto de esa forma... era un niño sin conciencia» (Entrevista 3, 2013).

En este proceso terapéutico se posibilitó en Dante un constante reconocimiento personal por medio de un recorrido por su mundo interno. 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 E., 2011, pp. 12-20).

Muchas personas cuando buscan ayuda psicológica han perdido la ilusión, sus ganas de luchar; así el terapeuta se convierte en *un dador de esperanza*, este debe estar en la capacidad de ofrecer la fe al otro de 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, y lo impulsa al 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 en las 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, lo que permite manifestar 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 a sí mismo, a los demás, y descubrir por qué, para qué se está aquí y hacia dónde se debe direccionar la existencia; «la Espiritualidad está asociada con una mejor salud y es una poderosa fuente de fortaleza que promueve la calidad de vida y la adaptación a las situaciones problemáticas de las personas» (Yoffe, 2003, p. 7).

Para muchos profesionales la espiritualidad está tomando dimensiones cada vez más importantes, como una estrategia de afrontamiento y como un camino hacia la sanación, ya que según sea la visión trascendente que tenga la persona se configurará su forma de asumirse en la vida y actuar en consecuencia. Tampoco se puede perder de vista 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).

Desde este abordaje humanista, se ve al 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 E., 2011, pp. 12-20).

Una de las ideas centrales de la obra de Anselm Grün es la integración de los opuestos como condiciones que cohabitan y que cumplen un propósito en el hombre, y que se deben reconocer por medio de una actitud de humildad (Grün, 2005, p. 97). Tanto la espiritualidad como la psicología buscan la sanación del ser humano desde su más profunda esencia, y esto se logra por la vía espiritual de la contemplación, que en otros términos consiste en la observación atenta de lo que pasa en el entorno y en la propia vida.

Otro punto, se refiere a que el hombre que se ve inundado por el misterio da un sentido mayor a su existencia y asume los retos y luchas diarias desde una perspectiva que fortalece su estructura interna y le impulsa a desarrollar estrategias de afrontamiento. Y para esto, las personas deben aprender a desarrollar el equilibrio del alma, que comienza por la aceptación de la verdad del hombre con sus aspiraciones, heridas y traumas, desde las adversidades de cada día y lleva en dirección ascensional a Dios (Grün y Dufner, 2012, p. 17).

El psicólogo debe saberse identificarse con la imagen del sanador, de quien ayuda en la curación del otro y lo pone en contacto con su fragilidad humana, pero a la vez, con su fortaleza divina. 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); pues en toda actitud de rechazo hacia uno, hay una pérdida de una parte significativa de sí mismo.

En la orientación de vidas se debe buscar tener encuentros donde el contacto, la sola interacción ya comience a tener un efecto sanador; esto es, la forma cómo se acoge al paciente, cómo se le trata. Esta espiritualidad exige un ser abierto, que sepa contactarse con el otro en su más profunda esencia; por ejemplo, Jesús siempre 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 quien podía ser verdaderamente quién era. 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 quien está en frente totalmente. No limitarse por las imposiciones externas, y como Jesús irradiar algo original y puro (Grün, 2008d, p. 200).

La terapia psicológica es un acto de confianza en el proceso de transformación y desarrollo humano y, a su vez, quien viene buscando asesoría para que tenga éxito en el proceso debe depositar su esperanza en el terapeuta. Contrario a lo que pueden pensar algunos, llevar al otro a realizar una experiencia espiritual en terapia no es ponerlo a rezar, hablarle de religión, redención o culpa, ni exigirle que hable de sus creencias; contactarse espiritualmente con un paciente es llevarlo al espacio interior donde habita todo su potencial. Si el terapeuta ama a quien atiende será tolerante, procurará encontrar lo mejor de él, le tratará con respeto y cariño. Y si quien busca ayuda aprende amar a su terapeuta de una forma sana sabrá confiarle su vida y hacer lo que este le diga e indique para su bien.

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. «Un lugar en el que se habla a nuestra alma y ella se siente como con alas; y es un lugar de serenidad, inspiración y amor» (Grün, 2004, p. 13).

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 donde uno se puede conocer realmente y descubrir en el fondo su más profunda riqueza, su ser auténtico. El hombre debe dedicarse con todas sus fuerzas espirituales a la tarea de ser la mejor versión sí mismo, y esto es algo que no se da por las propias fuerzas, sino que solamente se alcanza si Dios se lo concede (Grün, 1990, p. 106). Ante la sensación de la pérdida de control, solo queda la posibilidad de dejar actuar lo incomprensible y es ahí donde emerge ese gran potencial de la divinidad que puede llevar al ser humano a su autorrealización.

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. «Dar una respuesta a las necesidades de los seres humanos no significa, satisfacer todas sus necesidades, sino fomentar sus posibilidades de vida» (Grün, 2008c, p. 60). La tarea del terapeuta es despertar vida en sus prójimos.

El proceso psicoterapéutico debe convertirse en una especie de alquimia del espíritu humano, en donde haya la conciencia de que es a partir de las dificultades, los dolores y los sufrimientos como se forja la grandeza humana. Conectado con lo propuesto por Hildegarda de Bingen, quien dice que «el propósito de la realización plena es precisamente transformar las heridas en perlas» (Grün, 2012c, p. 46).

En el análisis realizado dentro de esta propuesta se hizo un acercamiento al abordaje de lo espiritual desde la perspectiva de un autor como Anselm Grün, quien no ha tenido temor de incluir lo espiritual dentro de la comprensión psicológica del hombre. Este es un primer acercamiento e intento de demostrar las grandes bondades de una terapia integradora que apuesta por creer en ese trascendente que existe en el ser humano. Queda mucho por explorar y por continuar profundizando, para que se pueda lograr construir una teoría más amplia y sustentada que muestre el camino a muchos psicólogos que al igual que yo, saben que todavía hay mucho más por estudiar y comprender sobre el complejo microcosmos del ser humano, y que ampliar esa panorámica es encontrar nuevos caminos para el abordaje del hombre, para el tratamiento de las enfermedades psicológicas y el desarrollo de todo su potencial interior.

Anexo

Carta de Dante al psicólogo al terminar el proceso

Cuando un día tomé la decisión de buscar al psicólogo, para pedirle el favor de escucharme, fue una alegría inmensa el escuchar la respuesta de él, ya que sentí una disposición muy sincera. Al empezar la primera sesión fue muy charro, porque no sabía por dónde empezar, pero al escuchar algunas palabras con que el psicólogo se refería a mí me dio mucha seguridad y confianza, para poderle expresar a él todas las situaciones que han pasado en mi vida; eso fue la ganancia de la primera sesión, sentir que había encontrado una ayuda que me guiaba a encontrar mis partes buenas y malas. Un ejercicio que me dejaba en crisis, era mirar mi cuerpo en el espejo, fue algo que me ayudó muchísimo a valorar cada una parte de lo que soy, yo cada vez que salía de las sesiones salía en crisis, cada ejercicio que me ponía para la semana era un reto hacerlo, yo llegaba diferente, con una actitud positiva. Poder decirle en un ejercicio a mi tío todo lo que sentía me ayudó muchísimo a desahogar muchas cosas que traía en mi corazón. Haber aprendido a no juzgarme tan fuerte es un

logro importantísimo. También, haber llegado a encontrar que soy una persona ansiosa con el futuro y que no vivo en el presente; descubrir que soy muy ensimismado en mi interior, pero que en mi exterior soy muy descuidado y dejado, son golpes duros, porque no me había dado cuentas de esto, y entrar en la etapa de reconocerlos y saber que existen es algo interesante, porque es luchar, aceptarlos y acomodarlos en nuestra vida como beneficios. Todos estos logros son importantes, pero algo interesante que he vivido en estas terapias es haber encontrado todos los vacíos que hay en mi vida espiritual, sentir que estoy en un camino de formación y ver mi vida espiritual como un tanque vacío fue duro, todas estas sesiones me llevan hacer alguien diferente y una de las partes por las que empiezo es a no juzgarme tanto.

Referencias

- AGUSTÍN DE HIPONA. (ver. 1946). Las confesiones (Obras de san Agustín, tomo 2). Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- ALIGHIERI, Dante. (ver. 2000). *Divina comedia*. Bogotá: Sol 90.
- ALSINA CLOTA, José. (1989). *El neoplatonismo: Síntesis del espiritualismo antiguo*. Barcelona: Anthropos.
- Biblia de Jerusalén*. (1999). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- BONILLA CASTRO, Elssy y RODRIGUEZ SEHK, Penélope. (2000). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Bogotá: Norma.
- BRIONES, Guillermo. (1989). *Métodos y técnicas avanzadas de investigación aplicadas a la educación y a las ciencias sociales*. Bogotá: Icfes.
- CARPINTERO, Helio y otros. (1990). *Revista de Filosofía. Universidad Complutense de Madrid*, 3, 71-82. Obtenido de:
<http://revistas.ucm.es/index.php/RESF/>
- CARVAJAL GODOY, Johman. (2007). *El desarrollo del pensamiento moderno: La filosofía de la naturaleza de Descartes*. Medellín: Editorial UPB.
- CLONINGER, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Prentice Hall.
- COFFEY, Amanda y ATKINSON, Paul. (2003). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos: Estrategias complementarias de investigación*. Medellín: Universidad de Antioquia.

- DANTE. (30 de octubre de 2013). Entrevista 1. (C. F. Duque, Entrevistador)
- DANTE. (9 de noviembre de 2013). Entrevista 2. (C. F. Duque, Entrevistador)
- DANTE. (20 de noviembre de 2013). Entrevista 3. (C. F. Duque, Entrevistador)
- DANTE. (28 de noviembre de 2013). Entrevista 4. (C. F. Duque, Entrevistador)
- DUCH, Lluís. (1998). *Mito, interpretación y cultura*. Barcelona: Herder.
- DUMEIGE, G. (1992). En: Stefano de Fiores, Tullo Goffi y Augusto Guerra (1992). *Nuevo diccionario de espiritualidad*. Madrid: San Pablo.
- Espiritualidad*. (15 de junio de 2015). Obtenido de Filosofia.org: <http://www.filosofia.org/enc/eui/e220286.htm>
- FERRER SANTOS, Urbano y ROMÁN ORTIZ, Ángel Damián. (2010). *San Agustín de Hipona*. En: Francisco Fernández Labastida y Juan Andrés Mercado (editores). *Philosophica: Enciclopedia filosófica* on line. Recuperado de: <http://www.philosophica.info/archivo/2010/voces/agustin/Agustin.html>
- FRANÇA-TARRAGÓ, Omar. (2008). *Psicología de la experiencia religiosa*. Montevideo: Prensa Médica Latinoamericana.
- FRANCISCO DE SALES. (1770). *Conversaciones espirituales*. Obtenido de http://www.corazones.org/santos/conversaciones_espirituales.pdf
- FRANKL, Viktor. (1995). *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona: Herder.
- FROMM, Erich. (2008). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- GALEANO, María Eumelia. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Fondo Editorial Universidad Eafit.
- GALEANO, María Eumelia. (2004). *Estrategias de investigación social cualitativa*. Medellín: La Carreta.
- GAMA, Luis Eduardo. (2016). En: M. Acosta y J. A. Díaz (Eds.). *La nostalgia de lo absoluto: Pensar a Hegel hoy*. (pp. 143-166). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Obtenido de: <https://www.yumpu.com/es/document/view/6736620/el-camino-de-la-experiencia-la-fenomenologia-del-espirtu/18>

- GARCÉS, Jorge. (1985). *Estudios de Psicología*, (2324), pp. 187-198. Obtenido de: <http://dialnet.unirioja.es/>
- GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis María. (22 de marzo de 2011). *Espiritualidad y realización humana*. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu>
- GJERGJI, Lush. (1997). *La madre Teresa de Calcuta: Biografía completa*. Madrid: Ediciones Encuentro.
- GOYA, Benito. (2001). *Psicología y vida espiritual*. Madrid: San Pablo.
- GRIECO, Pietro. (2016). *Concepto de espiritualidad*. Obtenido de: http://www.pietrogrieco.net/Concepto_de%20Espiritualidad.pdf
- GROF, Stanislav. (1998). *Psicología transpersonal: Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- GRÜN, Anselm. (1990). *La mitad de la vida como tarea espiritual: La crisis de los 40-50 años*. Madrid: Narcea.
- GRÜN, Anselm. (2003). *Dirigir con valores: Breve curso de adiestramiento*. Santander: Sal Terrae.
- GRÜN, Anselm. (2004). *Orientar personas, despertar vidas: Sugerencias inspiradas en la Regla de san Benito*. Estella (Navarra): Verbo Divino.
- GRÜN, Anselm. (2005). *Habitar en la casa del amor*. Santander: Sal Terrae.
- GRÜN, Anselm. (2008a). *El gran arte de envejecer*. Bogotá: San Pablo.
- GRÜN, Anselm. (2008b). *El himno al amor de san Pablo*. Santander: Sal Terrae.
- GRÜN, Anselm. (2008c). *Encuentra tu equilibrio interior*. Santander: Sal Terrae.
- GRÜN, Anselm. (2008d). *Luchar y amar: Cómo los hombres se encuentran a sí mismos*. Buenos Aires: San Pablo.
- GRÜN, Anselm. (2009). *Crear en la transformación: El camino hacia una vida sana y plena*. Estella (Navarra): Verbo Divino.
- GRÜN, Anselm. (2011a). *Confía en tu fuerza interior: Enfrentar las crisis con valor*. Bogotá: San Pablo.
- GRÜN, Anselm. (2011b). *Sueños de vida: Guía para la felicidad*. Bogotá: San Pablo.
- GRÜN, Anselm. (2012a). *El alimento del amor: Relación y espiritualidad*. Bogotá: San Pablo.

- GRÜN, Anselm. (2012b). *El espacio interior*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- GRÜN, Anselm. (2012c). *Jesús como terapeuta: La fuerza sanadora de las parábolas*. Bogotá: San Pablo.
- GRÜN, Anselm y DUFNER, Meinrad. (2000). *Una espiritualidad desde abajo: El diálogo con Dios desde el fondo de la persona*. Madrid: Narcea.
- GRÜN, Anselm, NOUWEN, Henri y MERTON, Thomas. (2003). *Palabras de amor: La búsqueda de la sanación integral*. Buenos Aires: Lumen.
- HAY, Louise L. (1996). *Usted puede sanar su vida*. Barcelona: Urano.
- JAMES, William. (2012). *Las variedades de la experiencia religiosa*. México: Lectorum.
- JUNG, Carl Gustav. (1964). *Respuesta a Job*. México: Fondo de Cultura Económica.
- JUNG, Carl Gustav. (1995). *Psicología y religión*. Buenos Aires: Paidós.
- JUNG, Carl Gustav. (1997). *Aion: Contribución a los simbolismos del sí mismo*. Barcelona: Paidós.
- JUNG, Carl Gustav. (1997). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Caralt.
- KIERKEGAARD, Søren. (2008). *La enfermedad mortal*. Madrid: Trotta.
- LACAN, Jacques. (12 de Noviembre de 1958). *El deseo y su interpretación*. Obtenido de <http://www.elortiba.org/lacan1.html>
- LÄNGLE, Alfred. (2008). «La espiritualidad en psicoterapia». *Revista de Psicología UCA*, 4 (7), 522.
- MARDONES, José María. (2004). *¿Hacia dónde va la religión? Postmodernidad y postsecularización*. México: Cuadernos de Fe y Cultura.
- MARTÍNEZ ORTIZ, Efrén. (2011). *Los modos de ser inauténticos: Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de personalidad*. Bogotá: Manual Moderno.
- MARTÍNEZ M., Miguel. (1992). *La psicología humanista: Fundamentación epistemológica, estructura y método*. México: Trillas.
- MARTÍNEZ, M. (2006). *Investigación Cualitativa. Investigación psicológica*.
- MARTÍNEZ ECHEVERRI, Mary Rosy y otros. (2004). «Características espirituales y religiosas de pacientes con cáncer que asisten al Centro Javeriano de Oncología». *Universitas Psychologica*, 3 (2),

- 231-246. Obtenido de: http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V3N209caracteristicas_espirituales.pdf
- MASLOW, A. (2012). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- MIRÓ, María Teresa y FEIXAS, Guillem. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia: Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós.
- MORALES MESA, Santiago Alberto. (2006). *Historia de Vida. Técnica, método o enfoque*. Medellín: Funlam.
- NAVAS, Carmen y VILLEGAS, Hyxla. (2006). «Espiritualidad y salud». *Revista Ciencias de la Educación*, 6 (1), 29-45. Recuperado el 18 de octubre de 2012, de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/volIn27/27-2.pdf>
- NEGRE RIGOL, Montserrat. (1988). «Fundamentación ontológica del sujeto en Kierkegaard». *Anuario Filosófico*, 21 (1), 51-72. Obtenido de: <http://dadun.unav.edu/>
- PARGAMENT y KOENIG. (1997). *Psicología y religión*. Buenos Aires: Paidós.
- QUITMANN, Helmut. (1989). *Psicología humanística: Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Herder.
- RODRÍGUEZ, Maribel. (2010). «Psicología y espiritualidad» (Escrito por Mariló Hidalgo). *Revista Fusión*. Recuperado el 02 de noviembre de 2012, de: <http://www.revistafusion.com/>
- ROSAL CORTÉS, Ramón. (2011). «Psicoterapia integradora humanista». *Psicoletra*. Recuperado el 6 de noviembre de 2012, de: <http://psicoletra.blogspot.com/2011/11/psicoterapia-integradora-humanista.html>
- RUIZ SÁNCHEZ, Juan José, y CANO SÁNCHEZ, Justo José. (2010). *Psicología y espiritualidad*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2012, de Psicología on-line.com: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/ProfSanitarios/profesionales1.htm>
- SALGADO LÉVANO, Ana Cecilia. (2007). «Investigación cualitativa: Dise-

- ños, evaluación del rigor metodológico y retos». *Revista Liberabit*, 13 (13), 71-78. Obtenido de: <http://www.scielo.org.pe/>
- San Juan de la Cruz: pensamiento y poesía*. (1992). México: Universidad Iberoamericana; Orden del Carmen en México.
- SCHREURS, Agneta. (2004). *Psicoterapia y espiritualidad: La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- SESÉ, Javier. (1997). «Historia de la espiritualidad cristiana». *Scripta Theologica*, 29 (1), 203-230. Obtenido de: <http://dspace.unav.es/>
- TABOSSI, Gabino. (2015). *Y dijo el hombre: "Hagamos a Dios a nuestra imagen y semejanza" Una aproximación a la teología de Anselm Grün*. Obtenido de http://es.catholic.net/catholic_db/archivosWord_db/anselm_grun1.pdf
- THAYER, Patricia. (2007). *El amor lo cura todo*. Madrid: Harlequin Ibérica
- TOMÁS DE AQUINO. *Suma teológica*. Obtenido de <http://hjjg.com.ar/sumat/>
- URIBE CARVAJAL, Ángel Hernando y OSORIO, Bayron. (2010). *Cultura y religión*. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.
- VALDERRAMA HERNÁNDEZ, Roberto. (2006). «La teoría de Karen Horney». *Psicología.com*, 10 (1). Obtenido de <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/la-teoria-de-karen-horney>
- VALDIVIESO FERNÁNDEZ, Sergio. (1994). «Fundamentos y límites de la psicoterapia». *Boletín Escuela de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile*, (23), 97-102. Recuperado de: http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/Boletin/html/psiquiatria/5_4.html
- VIVEROS, Edison Francisco. (2013). Instructivo de memo analítico. Medellín: Funlam.
- VIVEROS, Edison Francisco. (2013). *Seminario de Investigación II*. Rionegro.
- YAXLEY. (2009). *Filosofía y espiritualidad*. Recuperado el 11 de octubre de 2012, de <http://www.filosofiayespiritualidad.com/2009/definiciones/definicion-filosofica-de-espiritualidad/>
- YOFFE, Laura. (2003). «El duelo por la muerte de un ser querido: Creen-

cias culturales y espirituales». *Psicodebate*, 3, 127-157. Recuperado: <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php>

ZOLLNER, Hans. (2016). *Psicología de la religión*. Recuperado el 18 de octubre de 2012, de <http://xa.yimg.com/kq/groups/27029330/1937631064/name/ZOLLNER+H+Psicologia+de+la+Religion.pdf>

ZWEIG, Connie y ABRAMS, Jeremiah. (1993). *Encuentro con la sombra: El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*. Barcelona: Kairós.

La espiritualidad es la dimensión más humana de lo humano. Sin embargo, en el afán de cuantificar, de medir, de predecir, de explicar racionalmente el mundo, desde una lógica cerrada, se ha caído en ocasiones en el olvido de esta dimensión, dejando de lado el potencial que se encuentra allí para la felicidad y plenitud del hombre. Lo espiritual es, además, el soporte fundamental de la vida humana, aquello que le da sentido, que permite entender que lo material solo es valioso para el ser humano, en tanto esté en orientación hacia lo trascendente, porque los verdaderos contenidos existenciales no vienen de las cosas, sino de aquello inmaterial, de lo espiritual. En otras palabras, aquello que hace feliz al hombre, no está en las cosas, ni en las posesiones, está en aquello que lo hace trascendente, aquello, que va más allá de lo espacio-temporal. El presente libro trata, de manera profunda y novedosa, la utilidad del manejo de lo espiritual, en un campo tan amplio como el terapéutico, mediante la presentación de la relación entre psicología y espiritualidad, a través de un análisis concienzudo de los planteamientos de Anselm Grün, logrando mostrar, de manera clara, una sistematización de los conocimientos de este autor, que aporta elementos novedosos y valiosos en el campo del conocimiento de la psicología.

—*Wilmar E. Gil Valencia*

ISBN: 978-958-56159-6-0 (Digital)