

Red Transpersonal

“El autocuidado del terapeuta ”

CLAVES 12



Hoy, más que nunca, y viviendo en una sociedad digital como la nuestra, es cuanto más falta hacen personas que pongan en valor el término milenario *sabiduría*; es decir, personas que desplieguen temas nucleares y que, de alguna forma, caminen junto a sus clientes como *compañeros existenciales*.

El terapeuta transpersonal se prepara como un “atleta de la atención” para ejercer su privilegiada profesión de “médico del alma”. Practica un constante *yoga mental* para suspender juicios y no poner etiquetas en sus clientes.

La labor del terapeuta transpersonal es rotundamente creativa y de creación continua.

La Fatiga de la Compasión puede surgir como consecuencia de la constante exposición al dolor de los profesionales de la ayuda. Por ello, es importante ejercitar la templanza, el autocuidado y atención.

La autorregulación está íntimamente ligada a la “conjunción integral” de autocuidado, basada en dormir las horas de sueño necesarias, hacer ejercicio físico, nutrirse con consciencia, practicar meditación y auto examinar cada noche la propia vida.



Nuestra “parte salvadora” responde al anhelo de encarnar una figura arquetípica que “salva a los demás” y que está muy presente en el “ego espiritual”.

Nadie cura a nadie: el milagro que sucede en el espacio terapéutico no tiene otro autor que la vida misma.

El terapeuta transpersonal es un *elemento activo que dinamiza la fuerza del amor* en el otro, un amor que se manifiesta en consulta como compasión, ternura y vulnerabilidad, y que deviene en uno de los misterios más curativos que podemos vivenciar.

Las carencias afectivas y las heridas históricas que han fortalecido la propia vocación de acompañar, cuando no son plena y sostenidamente concientizadas, señalan la *sombra del terapeuta*. El trabajo de reconocer las propias carencias y asentarse en una sabia humildad dura toda la vida.

Una de las *sombras del terapeuta* más extendidas es la del abandono por parte de un cliente, que suele hacer resonancia con todas las heridas de abandono previas. Ante tal fragilidad, conviene que los terapeutas consoliden el *estado adulto*.



En terapia transpersonal se trabaja con la consciencia como medicina existencial, no con el plano de las creencias. El terapeuta transpersonal aspira a ser aséptico en cuanto al ámbito de las creencias se refiere. El cliente merece el respeto sobre sus verdades heredadas y la historia de su propia búsqueda.

El término *transpersonal* alude a lo que está más allá del plano en donde los programas mentales habitan. Para ello, se precisa cultivar el respeto que neutraliza la invasión, la autoridad, el dominio y la directividad, rasgos que tienen su origen en el antiguo patriarcado y que, en el presente momento de la humanidad, se han quedado rancios.

El mito de Quirón recuerda que justo ahí, en el núcleo de nuestra herida sin curar, es de donde viene, paradójicamente, la fuerza curativa.

