

Red Transpersonal

“El autocuidado del terapeuta ”

CAPÍTULO 12





“El autocuidado del terapeuta ”

Autocuidado, supervisión y principios éticos del Terapeuta Transpersonal

Conversación con José María Doria

El autocuidado del terapeuta

- **¿Por qué se considera el autocuidado tan importante para los terapeutas?**
- **José María Doria.** El trabajo que hacemos lo merece; en algún sentido, muchos terapeutas nos preparamos y vivimos como “atletas de la atención” para ejercer nuestra privilegiada profesión. El terapeuta es un “médico del alma” que hace delicados movimientos en su continua creación; el trabajo del terapeuta es rotundamente creativo, y esto conlleva vivir inmerso en la mismidad que exige la consciencia del momento presente. Podría decirse que cada cliente es un “lienzo en blanco” y que cada segundo de acompañamiento, aunque sosegado, es intenso y movilizador. No sé si un corredor de Fórmula estará más o menos atento que un terapeuta en el ejercicio de su profesión, pero seguro que tanto uno como otro saben que cada detalle, por pequeño que sea, puede ser clave en la “carrera”.
- **¿Qué podrías decir al respecto de la expresión conocida como *Fatiga de la Compasión*?**



“El autocuidado del terapeuta ”

- **José María Doria.** Que es real, y que se da con más frecuencia de lo que imaginamos. Los terapeutas estamos expuestos de forma permanente al dolor humano; de hecho, seguimos la veta del dolor como mineros buscando oro. Para ello, ejercitamos una templanza que a veces puede confundirse con frialdad emocional. Yo mismo lo he vivido y, en algún momento, llegué a preguntarme si ya nunca sería capaz de llorar junto a quien llora desesperado... Sin embargo, cuidarse y mantenerse templado no quiere decir volverse insensible; lo que sí sucede es que, al igual que una espada templada en agua y fuego no se quiebra, un terapeuta regulado no se desborda. Somos profesionales y en nuestras sesiones “lo damos todo”, pero no nos dejamos inundar por la emanación sufriente a la que asistimos. Al respecto, he pensado muchas veces en las enfermeras junior que, ante cuerpos accidentados, sienten vértigo y estrés; pasado cierto tiempo, estas pueden sujetar en su mano un riñón ensangrentado en herida abierta, sin por ello dejar de conmovirse con los bebés o llorar en las películas. Aún así, y por más “callo” que desarrollemos los terapeutas, conviene recordar que estamos presentes en ese “campo de energía” que moviliza dimensiones inconscientes arcaicas y, lo queramos o no, afrontamos una sutil tensión emocional que está presente de continuo. De hecho, el término *Fatiga de la Compasión* me parece acertado, ya que la presencia continuada en “el centro dramático” no deja de demandar de máxima atención.



“El autocuidado del terapeuta ”

- **¿Cómo podemos los terapeutas regularnos?**
- **José María Doria.** Cada día tengo más claro que la tan mencionada “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, mantienen nuestro *“vehículo engrasado, con el aire adecuado en las ruedas y con suficiente combustible en el depósito”*. Si me permites seguir con la metáfora del coche, te diré que no hay travesía sin un vehículo que cada x kilómetros recambie filtros y aceite, lo cual equivale a asistir regularmente a un espacio de supervisión. Es ahí donde el terapeuta puede actualizar conocimientos, enriquecerse de perspectivas diversas y asistir al desahogo de sus propias carencias y tensiones. En esta “visita obligada al taller”, nos descargamos de dudas y ansiedades acumuladas y, al salir de nuevo a carretera, nos sentimos rodar fluidos volviendo a disfrutar de la profesión que nos apasiona. Los terapeutas necesitamos de cómplices, de afecto y de pertenencia para cuidar de la mente, del cuerpo y del alma. Y todo esto, aunque la vida nos cuide con esa sabia precisión de la que hace gala, requiere de atención y cultivo por nuestra parte. En definitiva, conviene que los terapeutas tengamos presente, con humildad y realismo, los límites e íntimas carencias que claman cuando no son atendidas.



“El autocuidado del terapeuta ”

- **¿Qué le dirías o recomendarías a la “parte salvadora” de cada terapeuta?**
- **José María Doria.** Respeto el hecho de que nuestro ego, en algún momento del camino, se sienta “especial” o “elegido” para salvar al mundo. Es un sentimiento muy popular entre los profesionales de la ayuda y, como todo sentimiento, es adaptativo y contribuye a superar gran parte de los obstáculos iniciales. Este anhelo de encarnar una figura arquetípica que “salva a los demás” está muy presente en el “ego espiritual” y, si bien es un sentimiento legítimo, no tarda en quedar atrás al ir comprendiendo que *nadie cura a nadie*, y que el milagro que sucede en el espacio terapéutico no tiene otro autor que la vida misma. En este sentido, aunque una parte de nosotros anhele “salvar al mundo”, y su voz sea reconocida por *nuestro adulto*, conviene no reprimirla o excluirla mientras dure. Convendrá, asimismo, que le demos su lugar entre las muchas partes que interactúan en nuestro nivel persona. Observo que el terapeuta que avanza y madura, se da cuenta de que su “parte salvadora” se va puliendo de posibles flecos de vanidad y, con ello, el arte de acompañar se va afinando y ejerciendo desde un lugar más “desnudo”. Tarde o temprano, comprendemos que las cosas ocurren, aunque nuestro pequeño –yo– necesite sentir que es el hacedor de todo y que está cambiando al mundo.



“El autocuidado del terapeuta ”

Principios éticos y supervisión del terapeuta

- **Sueles decir que el mundo necesita terapeutas transpersonales, ¿en qué te basas?**
- ***José María Doria.*** Hace muchos años, cuando una persona tenía un problema del tipo que fuese, buscaba a un sacerdote, a un chamán o algún otro representante de su correspondiente cultura religiosa. Más tarde, y con la llegada de la ciencia, nació la terapia psicológica, vacía de dogmas e ideologías, destinada a una creciente masa de personas que ya no se sustentaban en la fe de sus creencias. La ciencia arrasó con las supersticiones y el ser humano se racionalizó a partir del Siglo de las Luces; desde aquel momento frontera, estamos inmersos en una vertiginosa carrera de tecnología y especialización. La propia psicología, como ciencia, ha desarrollado colecciones de diagnósticos y test que ensalzan la cognición en grado máximo. Podría decirse que la psicología se ha encajonado en un positivismo racionalista que empequeñece la llama de la intuición y la creatividad, tratando “el caso” del paciente y olvidándose, en muchas ocasiones, del propio paciente.



“El autocuidado del terapeuta ”

El terapeuta transpersonal, por su parte, si bien tiene en cuenta unas sólidas bases de autoconocimiento psicológico, pone su mirada en una visión holística de la persona. Para ello, utiliza herramientas diversas que ponen consciencia y propician autoindagación, con el fin de integrar la *sombra* y reconocerse en la identidad mayor como destino. En este sentido, 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*. En conclusión: el terapeuta transpersonal enlaza con el papel de aquel sacerdote, chamán o curandero, tras haber integrado la razón y la ciencia, y haberla asimismo inundado de trascendencia y esencialidad.

- **En Terapia Transpersonal, amenudo se menciona al amor como una de las actitudes principales en el acompañamiento. La palabra ‘amor’ puede ser interpretada de muchas formas... ¿A qué se refiere esta expresión de ‘acompañar desde el amor’?**
- **José María Doria.** Siento que se refiere al *amor que somos*. En realidad, lleva toda una vida reconocernos como amor consciente y comprender que el sustento del propio cosmos es la energía del amor. Esta afirmación,



“El autocuidado del terapeuta ”

que puede parecer filosófica o nacida de alguna creencia espiritual, la manifiesto desde la dimensión poética de la vida. ¿Cuántas veces hemos mirado al cielo estrellado de la noche y hemos sentido que el sustrato de esa infinita vacuidad no es otra cosa que amor? A veces, resulta abrumador abrir la mirada al orden primordial de las esferas, al milagro de la vida, o a la capacidad de devenir autoconscientes... Este amor, por su cualidad–conciencia, rezuma de Verdad, Bondad y Belleza que brotan de nuestro ser profundo. No sé, algo en mí se niega a pensar que todo esto pueda haber sido producto del azar o elaborado en algún laboratorio extraterrestre. El amor es el *Alpha* y el *Omega*; todo nace y todo confluye en el amor, una realidad que se manifiesta en consulta como compasión, ternura y vulnerabilidad, y que deviene en uno de los misterios más curativos que podemos vivenciar.

El terapeuta transpersonal es un *elemento activo que dinamiza la fuerza del amor* en el otro, que termina por abrazar a su niño o niña herida y reconocer que las heridas tienen sentido en el despliegue de la propia evolución. Cliente y terapeuta vivencian momentos de amor cuando, por ejemplo, reconocen la fuerza curativa que éste suscita.

- **En base a tu propia experiencia, ¿qué otras actitudes señalarías como pilares del acompañamiento transpersonal?**



“El autocuidado del terapeuta ”

- **José María Doria.** El terapeuta transpersonal vive en un constante *yoga mental* para suspender juicios y no poner etiquetas en sus clientes. A través de este yoga, se entrena en la capacidad de descubrir el diamante pulido que sus clientes son en esencia. El hecho de dejar a un lado el juicio, conlleva confiar en que el cliente es plenamente capaz de resolver y salir de su particular laberinto; para ello, el terapeuta cultiva la autoobservación, y así deviene capaz de no creerse todos los pensamientos de devaluación o condena que circulan por su mente. Este ejercicio de discernir y sostener la pureza de corazón y la visión directa de lo que ES, conlleva atención y fortalecimiento.
- **Tus palabras hacen pensar en la llamada ‘sombra del terapeuta’, ¿cómo reconocerla y por qué es fundamental hacerlo?**
- **José María Doria.** La *sombra del terapeuta* puede esconder sentimientos de omnipotencia. Tengamos en cuenta que el lugar que éste ocupa ante las personas que lo solicitan, lo hace depositario de un poder no ausente de su cara oscura. Por otra parte, si el terapeuta no tiene muy fortalecida la autoestima, podrá llegar a creerse los halagos e idealizaciones que los clientes a menudo le propinan. Nuestro –yo– no se pule con unos cuántos años de estudio y peregrinaje; el trabajo de reconocer las propias carencias y asentarse en una sabia humildad dura toda la vida. Las carencias afectivas y las heridas



“El autocuidado del terapeuta ”

históricas que han fortalecido la propia vocación, cuando no son plena y sostenidamente concientizadas, hacen que el terapeuta caiga con facilidad en la tentación de crear vínculos con los pacientes que trascienden el contexto puramente terapéutico. Esto puede generar daños y confusiones de gran calado. El puesto del terapeuta conlleva un determinado poder de influenciar; dicho poder puede fortalecer una imagen de superioridad tan resbaladiza, que puede quebrar el compromiso ético. El terapeuta comprometido se niega a abrir rendijas que deben permanecer cerradas. En este sentido, **éste** debe hacer el camino de la impecabilidad, así como recordar, una y otra vez, que su influencia es otorgada por el propio rol del terapeuta que la vida le ha concedido.

- **Uno de los momentos más difíciles para un terapeuta, sobre todo al inicio de su práctica, es el abandono por parte de un cliente. ¿Podrías compartir algunas claves para gestionar mejor el “abandono”, cuando éste “nos muerde”?**
- **José María Doria.** Esta es una de las sombras más extendidas no solo en la profesión del terapeuta, sino en muchas otras que ofrecen servicios como, por ejemplo, la de vendedor o la de jardinero. En el caso de los profesionales de la ayuda, el abandono por parte de



“El autocuidado del terapeuta ”

un cliente suele hacer resonancia con todas las heridas de abandono previas. Al igual que al tocar una cuerda de la guitarra, resuenan todas las demás, el dolor del abandono se ve amplificado y revivido. Cuando un cliente interrumpe la terapia y rompe el acuerdo terapéutico, de pronto todo nuestro “edificio” de aparente solidez y rigor interno puede derrumbarse; un gesto, un desprecio, una crítica, una traición o algo que amenaza a la aparente entereza de nuestro ego..., puede reactivar nuestra propia herida. Ante tal fragilidad, conviene que como terapeutas consolidemos el *estado adulto* desde el que abrazar a nuestro niño herido, y sostenerlo con la misma paciencia y delicadeza que emplearíamos con aquel cliente desbordado en su particular episodio de abandono. Bien sabemos que nadie está exento del dolor y que **éste forma parte de la vida**; sin embargo, el hecho de contar con un grupo de supervisión y poder mostrarnos en vulnerabilidad, nos fortalece y permite ejercer nuestra profesión sin fisuras.

- **¿Qué otras áreas debe tener en cuenta un terapeuta transpersonal para cuidar la dimensión ética de su labor?**
- **José María Doria.** No podemos pasar por alto que uno de los errores más comunes que gravitan en el llamado “mundo espiritual” consiste en “colar creencias” sobre



“El autocuidado del terapeuta ”

verdades divinas en aras de consolar y dar esperanza al cliente. El mundo de las creencias es muy fino y, a menudo, muchos terapeutas con sólidas convicciones religiosas utilizan nombres y transmiten estructuras de pensamiento, propios de la cultura religiosa en la que se asientan. Una y otra vez, la vida nos recuerda que no estamos en posesión de la verdad y que nuestro cliente merece el respeto sobre sus verdades heredadas y la historia de su propia búsqueda. En este campo de las creencias, el terapeuta transpersonal aspira a ser tan aséptico como lo pueda ser la gasa de un hospital. Bien sabemos que el término *transpersonal* alude, precisamente, a lo que está más allá del plano en donde estos programas mentales habitan. Para ello, precisamos cultivar el respeto que he mencionado, un 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. Recordemos que, como terapeutas transpersonales, trabajamos con la consciencia como medicina existencial, no con el plano de las creencias.

- **Como terapeutas, a menudo comprobamos que una sesión resulta tan útil al terapeuta como al cliente. ¿Crees que los terapeutas también crecemos y nos conocemos a través del acompañamiento a otros?**



“El autocuidado del terapeuta ”

- **José María Doria.** Por supuesto que sí. De hecho, se diría que nuestros clientes “vienen a curarnos”. Resulta sorprendente asistir a las sincronías que ponen en juego los problemas de nuestros clientes y los territorios pantanosos que atravesamos en cada recodo del camino. Como alguna vez he comentado, en esta privilegiada profesión “los clientes nos curan y, además, nos pagan”. Recuerdo ahora al psicólogo checo Stanislav Grof quien, tras un fértil legado a miles de pacientes y lectores, fue preguntado en una entrevista si a sus 80 años seguía pasando consulta. Su respuesta fue inmediata y escueta: “Sí, por supuesto. Todavía lo necesito”.
- **A muchos terapeutas esto les parece contradictorio, ya que suponen que, para acompañar a otros, ellos deberían “estar bien”. ¿Cómo explicarías esto?**
- **José María Doria.** Justo ahí, en el núcleo de nuestra herida sin curar, es de donde viene, paradójicamente, la fuerza curativa. Reconozco, en este sentido, que las mejores sesiones de mi vida, es decir, las más lúcidas, sosegadas y certeras, me han acontecido en momentos en los que casi no podía tenerme de pie por quebranto emocional o por dolor agudo de pérdida. Este increíble suceso nos lo recuerda el mito griego de Quirón – el “sanador herido”– quien, desde su herida abierta,



“El autocuidado del terapeuta ”

emanaba un poder curativo tal que asombraba a sus congéneres. La verdad es que honro y cultivo la mente paradójica que puede comprender estas contradicciones de la lógica... Al respecto, recuerdo haber leído algo así del propio Nietzsche, quien reconocía áreas de su naturaleza que, por más que atendía, no lograba resolver. Sin embargo, rendido a la evidencia, éste comprobaba una y otra vez que eran precisamente tales heridas las que se habían convertido en su propia maestría: *“No podremos curar algunas de nuestras heridas, pero sí lograremos liberar a quienes nos solicitan”*. Su frase me parece potente, pero no la siento condenatoria; de hecho, no dejo que evidenciar que lo más curativo siempre está por venir.

- **José María, ¿qué le dirías a un terapeuta transpersonal que inicia su carrera?**

- **José María Doria.** Le diría *Ora et labora*, algo así como que confíe y trabaje. Le diría también, mirando a sus ojos: “Terapeuta, has elegido el camino de la alta cultura. Sigue adelante, hay obstáculos con los que madurar; recuerda que detrás de cada error subyace aprendizaje y sentido. No olvides que tu estado de presencia y tu versión, cada día más afinada, irradian silenciosamente allí donde pones tu mirada y el hacer de tu corazón. Tu crecimiento y tu automejora cambian el mundo. ¿No es acaso lo mejor que puede sucedernos?”

Un abrazo.