

La espiritualidad, una dimensión impostergerable en la intervención terapéutica

IVETTE CAMPOS MORERA
GERARDO CASAS FERNÁNDEZ

Resumen:

Desde la práctica del Trabajo Social se es testigo de las diferentes formas en que las personas, en sus momentos de adversidad, se sobreponen a ella. La espiritualidad es esa dimensión que le permite a los seres humanos afrontar el dolor y el sufrimiento.

Este artículo incursiona en el estudio de algunos aportes desde la medicina, la psicología humanista y la terapia. Se destaca la relación sustantiva con la intervención terapéutica.

Palabras descriptoras: Espiritualidad- Sentido de vida- Intervención terapéutica

INTRODUCCION

El dolor, el sufrimiento, las complejas adversidades que afrontan las personas son condiciones humanas que en forma permanente enfrenta el Trabajo Social desde la intervención terapéutica. Sin embargo, el peso agobiante que ha significado la aplicación de lo científico, entendido como la medición de los comportamientos humanos, ha invisibilizado el papel de los valores y los sentimientos en el estudio y tratamiento de las necesidades sociales. En este sentido se ha ignorado las múltiples estrategias espirituales desarrolladas por las personas ante circunstancias difíciles: ligadas a una enfermedad, a la privación de libertad, a la muerte de un ser querido, u otros aspectos de la vida cotidiana. La espiritualidad se constituye en la fuerza que les provee consuelo, esperanza, alivio y fortaleza.

Personalmente hemos sido testigos de situaciones adversas, lo que nos ha obligado a ser conscientes de esas fuerzas espirituales que potencializan las múltiples capacidades que tiene el ser humano para afrontar el sufrimiento.

Por ello hemos querido presentar un análisis del conocimiento existente desde la medicina, la psicología, la terapia, para luego relacionarlo con la intervención terapéutica.

Qué dicen los estudios acerca de la función de la espiritualidad en la búsqueda del significado de la vida

Encontramos en este sentido un conjunto de estudios que establecen una relación significativa entre la oración, la fe y la espiritualidad con una mejor salud física.

Entre estos, sobresale el de Timeless Healing (Benson, 1978), donde se comprueba el papel relevante de la meditación en la atención a una serie de males relacionados con el estrés. La frecuencia cardíaca, la respiración y las ondas cerebrales se hacen más lentas, los músculos se relajan y se disminuyen hormonas relacionadas con el estrés.

Se establece, en este estudio una relación significativa entre la meditación y la espiritualidad. En este sentido, determinó que quienes afirma-

ban sentir la presencia íntima de un poder superior tenían un mejor estado de salud y se recuperaban más rápido. Al respecto, se confirma que los beneficios de la fe religiosa en el tratamiento médico ejercen un efecto terapéutico maravilloso. Tienen un éxito de 60% a 90% en la mayoría de los problemas médicos comunes. Concluye que la fe es una fuerza invencible e infalible. Si bien es cierto, aún hay dudas e incredulidad por errores en el diseño de las investigaciones, o bien por ser estudios de casos y aún no es posible captar resultados significativos. Hay una tendencia fuerte en la medicina al considerar la fe como un sofismo de distracción, o un síntoma de fraude en el caso de atribuírsele alguna eficacia médica. Se señala la insensibilidad de los médicos al papel de la fe en la curación. Sobre este aspecto, Larson (Summa, 1996: 45) recomienda formular preguntas como las siguientes a los pacientes: ¿Es importante para usted la religión? ¿Es importante como medio para enfrentar su enfermedad? Si ambas respuestas fueran afirmativas, podría recomendarse conversar de su fe con algún miembro de su iglesia.

Deepack Chopra (Summa, 1996: 42) de origen indio, endocrinólogo, místico, plantea la tesis de que el espíritu y el cuerpo humano están íntimamente conectados. Su tesis fundamental podría describirse de la siguiente manera: Nuestros cuerpos parecen tan sólidos y finitos, sin embargo no lo son. Por una parte reemplazamos con regularidad la mayoría de nuestras células; por lo tanto, en lugar de colecciones de órganos en proceso de envejecimiento, somos obras en proceso continuo. Además, en el plano subatómico no somos más densos que el aire que nos rodea y no somos diferentes de lo que tenemos a nuestro alrededor. Por último, puesto que la física cuántica sostiene que la materia y la energía son intercambiables, no somos seres individuales, sino sencillamente las expresiones locales de un campo de energía universal e infinito, un campo de energía inteligente: todos estamos conectados con patrones de inteligencia que gobiernan la totalidad del cosmos. Nuestros cuerpos son parte de un cuerpo universal, nuestras mentes, un aspecto de una mente universal.

En un plano elemental -al cual se le podría denominar fácilmente reducir el estrés o escuchar al cuerpo- quienes logran algún grado de armonía, con esa mente universal a través de la meditación y siguiendo prácticas "ayurvédicas" podrían evitar diversas enfermedades. Con una mayor inmersión mística se podrían curar las enfermedades y revertir el crecimiento de los tumores. En síntesis, este autor afirma la posibilidad que pueden desarrollar las personas de alcanzar períodos prolongados de vida en forma feliz y sana, minimizando o deshaciendo los efectos del envejecimiento.

Otro conjunto de estudios, están relacionados con las potencialidades de las personas. En este sentido, sobresalen los estudios ligados a la resiliencia, al autodescubrimiento de su sabiduría interior.

Al respecto, la Oficina Internacional Católica de la Infancia (B.I.C.E.,



1994), ligado al enfoque de resiliencia, destaca lo espiritual como una dimensión vital para su desarrollo. Bradford (1994) comprende la espiritualidad como un derecho aplicado a los niños. Destaca la relación entre las necesidades espirituales y los derechos espirituales de los niños.

La espiritualidad y la búsqueda del sentido de vida

La espiritualidad se constituye en una ruta que adquiere relevancia en la búsqueda del sentido de vida.

Al respecto, Halligan Fredrica (1996) inmersa en el trabajo como terapeuta en centros médicos, presencié el impacto que causa la enfermedad, la invalidez; cómo las personas buscan fortaleza en su interior.

Señala esta autora, que independiente de su educación o de su fe tradicional, la mayoría de las personas buscan consuelo espiritual en los momentos traumáticos. Incluso quienes han estado alejados durante

años de su religión, tienden a regresar a la espiritualidad para poder enfrentar las crisis más duras de su vida. Se busca consuelo, apoyo, guía y alivio para su dolor, la gente se entrega a la oración, a la meditación o a la contemplación.

Dos connotadas terapeutas de familias, han planteado la importancia de la espiritualidad en el proceso terapéutico.

Virginia Satir desarrolla ocho niveles de la salud y afirma: "comenzando con la parte espiritual y avanzando hacia la parte física, voy a ir elaborando esos niveles". Así, cuando desarrolla la dimensión espiritual, la conceptualiza de la forma siguiente:

"Todavía ningún ser humano ha podido, crear vida. Los padres no crean vida. Sólo activan la creación de la vida, mediante la unión de un esperma y un óvulo, los portadores de la vida. Al ser esto cierto, todos tenemos que enfrentar el hecho que

hay una fuerza de la que provienen todas las cosas vivas y en cuya creación ningún ser humano tuvo una parte activa. La forma en que se denomine a esa fuerza es irrelevante. Está presente y es la base de nuestra existencia. Cuando se produce un desequilibrio o un conflicto en la dimensión espiritual de una persona, sobrevienen dificultades" (Satir, 1987: 298).

Cloé Madanes, otra reconocida terapeuta familiar, en un artículo llamado *"Historias de Psicoterapia"*¹ pone de relieve la espiritualidad cuando plantea que: *"Otra área actual de gran interés es la de la ética y la espiritualidad. En el terreno de la terapia, estamos llamados no sólo a proteger los derechos humanos de las personas, sino también a orientar a los miembros de la familia para que hagan lo que es moral y éticamente correcto. Se ha vuelto a introducir la moralidad en la terapia y está creciendo la comprensión de lo que es éticamente correcto y también terapéutico"* (Madianes, 1997: 207).

Para ella, en ningún otro campo es tan necesario un enfoque ético como en el tratamiento de los problemas de incesto y el abuso sexual, que han alcanzado proporciones preocupantes en nuestra sociedad; cualquier terapeuta se puede encontrar en la terapia con el delincuente o con la víctima. El incesto y abuso sexual no tienen que ver sólo con cuestiones éticas, sino también espirituales (Madianes, 1997: 208).

"En los seres humanos, sexualidad y espiritualidad están vinculados entre sí de tal forma que una ofensa sexual es una ofensa al espíritu de la persona. En la terapia de estos problemas es preciso dirigirse a la ética y a la espiritualidad; por eso he definido con precisión un modelo de tratamiento capaz de prevenir ulteriores ofensas, introduciendo metáforas que apelan a la espiritualidad y a la unidad de la persona enfatizando los símbolos de las formas más altas de la compasión y la emoción. Se empuja a los miembros de la familia, poco a poco, del abuso al arrepenti-

miento, a la reparación y a la protección recíproca".

El ámbito de la terapia se está moviendo en la dirección de la organización de la familia como red de autoayuda, en la dirección de la enseñanza de la terapia como una forma de arte y de incorporación de la moralidad y la espiritualidad.

La espiritualidad incluye un sentido del humor que nos ayuda a tomarlos menos en serio a nosotros mismos y a reírnos de nuestra condición humana. El humor nos ayuda a sacar fuera lo mejor de las personas y a liberarlas del aspecto feroz con que normalmente se presentan en la terapia.

En general, afirma Cloé Madanes: *"La terapia es el arte de encontrar al ángel de la esperanza en medio del terror; la desesperación y la locura"* (Madianes, 1997: 13).

En el texto *"Violencia Masculina"*, esta autora desarrolla los elementos de la acción social en la terapia: uno de ellos es la espiritualidad: *"Al desarrollar métodos para traba-*

jar con problemas de violencia, aprendí a basarme más y más en la vieja sabiduría y en la espiritualidad para resolver cuestiones de abuso que son tan antiguas como la misma institución familiar" (Madianes, 1997: 31-33).

Según su criterio, el incesto y la violencia familiar son los temas de la tragedia griega, La Biblia y de las religiones antiguas. Comprendió que en los seres humanos, la violencia y la espiritualidad están vinculados, por lo que ciertas clases de ataques a una persona son ataques al espíritu de ese individuo. Por lo tanto, al entrenar a los terapeutas para trabajar con problemas de violencia y abuso sexual, les enseñó a tratar casos de dolor espiritual. Y también observó lo difícil que les resulta a los terapeutas hablar de espiritualidad. Como parte de su reflexión Madanes se pregunta: *¿Qué es el espíritu?* Es algo difícil de definir, y no obstante sabemos que está allí. Tal vez sea similar a la idea de belleza. No podemos explicar qué es, pero podemos reconocerla cuando la vemos. Es posible que sólo seamos conscientes del espíritu cuando nos duele. Las



personas que han sufrido ciertas formas de violencia conocen ese dolor. Sin embargo, es muy difícil para los terapeutas reconocer el dolor espiritual. Toda la capacitación como terapeutas parece haber sido diseñada para negar la existencia de lo espiritual.

Al analizar las razones de esto, la autora piensa en el origen de la psicoterapia, la que surgió hace apenas cien años. Probablemente, la psicoterapia, como campo de investigación, se inició con la publicación de los primeros trabajos de Freud. Cuando éste comenzó a luchar para establecer la psicoterapia como profesión, tuvo que tener cuidado de diferenciarse de la hipocresía que caracterizaba a la religión organizada en la era victoriana. Pero al desechar la religión, también excluyó todo el concepto de espiritualidad.

Hoy, cien años después, la psicoterapia establecida como profesión, y no existiendo el riesgo de que se le confunda con la religión, se puede poner la atención en la espiritualidad en el campo de la terapia. En este sentido, es importante asumir que la misión no es sólo curar la mente, debe ocuparse también del espíritu y que, SIN SANAR EL ESPÍRITU, no podemos vivir en armonía con los otros.

A pesar de los aportes tan importantes de los autores citados, consideramos que en el campo de la terapia el autor más sobresaliente es Víctor Frankl (1996: 98), creador de la logoterapia. Él acuñó ese concepto para subrayar un enfoque de la terapia centrada en el significado o sentido de vida.

Para David Guttman (1998: 41), exdecano de la Facultad de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Haifa, en Israel, la exclusividad de Frankl, como creador de la *logoterapia*, se basa en dos conceptos centrales:

- *Que en el hombre existe una conciencia intuitiva sobre la existencia del significado de la vida; que el*



hombre tiene una voluntad básica de encontrar ese significado. Es la principal fuerza motivacional de su conducta y que el hombre, siempre que sea consciente, tiene tanto la libertad como la habilidad para buscar ese significado.

- *Que la persona es una totalidad de tres dimensiones: su self (sí mismo) somático o físico, su self (psicológico o emocional) y su self noético o espiritual.*

De las tres dimensiones que constituyen la unicidad del ser humano, la última, a saber el self noético, ha sido olvidado por la psicología moderna. Sin embargo, esta dimensión contiene los pilares sobre los que se apoya la logoterapia: La libertad de voluntad, voluntad de significado y significado de la vida.

Esta última contiene la esencia de la vida. Es la dimensión donde adoptamos decisiones, donde tomamos determinaciones (incluso contra las limitaciones del cuerpo y la psique). En síntesis, es nuestro núcleo sano, como la dimensión noética no puede enfermar, sino solo bloquearse por la enfermedad biológica o psicológica, es tarea nuestra eliminar el bloqueo y permitir al espíritu humano cumplir sus obligaciones y quehaceres.

La dimensión noética dice Guttman D. (1998: 42), es como el tórax

médico de la logoterapia, porque contiene todos esos preciosos recursos del espíritu humano, capaces de ser empleados por la persona para contrarrestar la enfermedad y los traumas que la vida acarrea:

- La voluntad de significado
- Las metas y objetivos de la vida
- La creatividad
- El amor
- La conciencia
- El sentido del humor
- El compromiso
- Las ideas e ideales
- La imaginación
- La responsabilidad y habilidad de respuesta
- La autoconciencia
- La compasión y perdón
- La conciencia de la mortalidad

La logoterapia añade la dimensión noológica o espiritual a los aspectos biológicos y psicológicos, pero no en el sentido religioso. Proceso, concebido por Frankl (Guttman, 1998: 43) como "*la verdad básica del ser*". Por eso, hay dos destrezas únicas del ser humano: el autodistanciamiento y la autotranscendencia. La primera se refiere a la capacidad humana de alejarse de sí mismo y observar su propio self y los síntomas externos. La segunda, y especialmente espiritual, se denomina la autotransferencia, implicando una capacidad para superar y trascender a las condiciones externas.

Algunos comentarios a modo de síntesis

Las profesiones, cuyo trabajo cotidiano lo realizan cercanamente al dolor y al sufrimiento humano, se encuentran constantemente con variadas modalidades espirituales mediante las cuales las personas que enfrentan crisis, hacen acopio a múltiples recursos espirituales propios. Estos se resumen, en una experiencia interna profunda y personal -la búsqueda de una deidad (como cada cual la concibe) que emerge del interior de su ser-. La oración, los cánticos, son formas genuinas para establecer esa comunicación con esa deidad que provee serenidad y paz. En este sentido, la espiritualidad:

- No evita los problemas sino que es un recurso para hacerles frente con total entendimiento.
- Le permite ordenar las prioridades y redescubrir la fortaleza esencial del espíritu.
- La espiritualidad se suma a los recursos internos de una persona.
- Se hace patente sobre todo en los pensamientos y sentimientos.
- Alimenta la propia identidad y nos ayuda a desarrollar la sabiduría. Sin embargo, lo más importante es que la espiritualidad nos capacita para conciliarnos con la edad, para hacer las paces con uno mismo y con los demás y para aceptar la responsabilidad de todos los sucesos que acaecen en la vida de una persona. Hay muchos caminos abiertos para que una persona potencie su espiritualidad. Entre las necesidades espirituales se encuentran una impresión religiosa filosófica de la vida, una filosofía personal y valores (esperanza, identidad propia, sabiduría, amor y significado).

Lo anterior nos permite subrayar entonces la importancia que tiene para una profesión del comportamiento humano, identificar esta dimensión consustancial a la dimensión humana. Su omisión nos ha obligado a ignorar la esencia misma de las personas. Reconocemos que toda observación ligada a la fe, a las creen-

cias sobrenaturales, no gozan de prestigio en los ámbitos académicos, dada la adoración que se hace de los hechos objetivos.

Así, contrarrestar la miseria y la infelicidad humana es una meta compartida por los profesionales asistenciales, la psicología humanista, el trabajo social, la terapia familiar, y varias escuelas de psicoterapia persiguen reducir las causas y tratar los síntomas del sufrimiento y el dolor. Y aunque tienden a ver en la miseria psíquica solo aspectos negativos, aquellos que pueden ser erradicados por la ciencia, se ignoran los poderes creativos inherentes al sufrimiento humano y la valentía requerida para afrontarlos.

Sin embargo, ya es hora que se haga un alto en el camino y sin temores le demos relieve a esta dimensión en nuestro quehacer profesional, como la forma más auténtica de encontrar sentido a la vida.

En este mundo orientado por el éxito, la dimensión noética desempeña un rol crucial, pues el significado dado al éxito determina en muchas personas su orientación básica en la vida.

Con un enfoque espiritual, se puede percibir el sufrimiento inevitable, como una oportunidad para demostrar la capacidad del ser humano para ir más allá del dolor y el sufrimiento, haciendo uso de su desafiantes poder del espíritu humano.

Los trabajadores sociales, como seres humanos que también enfrentan el dolor, la frustración y el sufrimiento, en su labor cotidiana la espiritualidad es idónea para contrarrestar las tendencias negativas y descubrir nuevos significados en el desempeño y las relaciones laborales. La posibilidad de subrayar los valores de compromiso y responsabilidad, la búsqueda de identidad y una filosofía relacionada con la espiritualidad, podría ser una respuesta a la rutina laboral que se asocia generalmente con la falta de significado en el trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

Badilla, Helena y Adela Sancho. "Las experiencias de Resiliencia como eje para un Trabajo Social alternativo". Tesis. Costa Rica: Escuela de Trabajo Social, Universidad de Costa Rica, 1997.

Bradford, Jhon. "Los derechos espirituales y religiosos de los niños". Vol. 5, N°3. Uruguay: B.I.C.E., 1994.

Frankl, Víctor. "El hombre en busca de Sentido". España: Editorial Herder. 1996.

Guttman, D. "Logoterapia para profesionales" (Trabajo Social Significativo). España: Editorial Desclee de Brouwer, 1998.

Halligan, Fredrica R. El arte de sobreponerse. Cómo enfrentar las crisis de la vida. Colombia: Editorial Norma, 1996.

Madanes, Cloé. Violencia masculina. Barcelona, España: Editorial Granica, 1997.

Satir, Virginia. "Retrato parcial de una terapeuta en proceso". Cambio familiar: desarrollo de modelos. Fishman y Rosman (comps). California: Editorial Gedisa, 1988.

Summa Internacional. Puede la fe curar? Fe y sanación. Time 42. 27 ed. Summa. Agosto 1996.

Vanistendael, S. "La resiliencia un concepto largo tiempo ignorado". Rev. La Infancia en el mundo. Vol. 5, N°3. Montevideo: B.C.I.E. 1994.

Watzlawick, Paul. "Terapia Breve Estratégica". En: Giorgio Nardone Compiladores. España: Paidós. 1987.

1 En: Terapia Breve Estratégica. Paul Watzlawick, Giorgio Nardone, Compiladores. 2000.