

Peter Bourquin

el
arte de
la
terapia

Reflexiones sobre la sanación para
terapeutas principiantes y veteranos

2^a

EDICIÓN

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Peter Bourquin

159

EL ARTE DE LA TERAPIA

**Reflexiones sobre la sanación para terapeutas
principiantes y veteranos**

2ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción.....	11
PARTE I: EL SER HUMANO CON SU HERIDA	15
1. Nuestra historia personal	17
2. El poder de los padres	23
3. Heridas en el campo de la familia	29
4. Situaciones actuales dolorosas	33
5. Las heridas de nuestra sociedad.....	37
6. Cuando llueve sobre mojado... ..	41
PARTE II: FUNDAMENTOS DEL TERAPEUTA	43
7. El amor como base.....	45
8. El sanador herido	51
9. Formación en un modelo terapéutico	55
10. La comprensión de las lealtades familiares	59
11. Sobre el trauma	63

EL ARTE DE LA TERAPIA

PARTE III: LA RELACIÓN TERAPÉUTICA	69
12. Necesidades básicas en una relación	71
13. La empatía	75
14. Las diferentes edades en el cliente	79
15. Mitos de la terapia	83
16. La percepción de la realidad	93
PARTE IV: UNA CUESTIÓN DE ACTITUD INTERIOR	101
17. La impotencia como aliado	103
18. La relevancia del estar sin intención	107
19. Presencia y consciencia	113
20. El mundo es paradójico	117
21. El terapeuta en el espacio sanador	121
PARTE V: LA SANACIÓN	125
22. El arte de la terapia	127
23. Crear un espacio sanador	131
24. El grupo de participantes	135
25. “¡Muestra tus heridas!”	139
26. Las imágenes interiores	145
27. La sanación como una actitud integradora	149
28. La relación entre presente, pasado y futuro	153
29. Enfermedad y sanación	157
30. La sanación como experiencia que trasciende el individualismo	163
Conclusión	167



INTRODUCCIÓN

Este libro trata sobre la sanación del alma. Donde se requiere sanación, hay una herida, un problema, una estrechez interior o un trastorno. Y por supuesto alguien que está herido. Muchas personas buscan la sanación de viejas heridas, producidas la mayoría de las veces en la infancia o en la adolescencia, que siguen doliéndoles y tienen un influjo limitador sobre su vida en el presente. Hay también problemas que no dependen de una herida, sino que tienen que ver con el crecimiento, con la adaptación a una nueva situación. En este caso, la persona afectada no sabe cómo afrontar la situación en que se encuentra, lo cual le causa sufrimiento. Le corresponde aprender de ello y adoptar una perspectiva más amplia. Hay, además, muchas personas que viven en un estado interior de confusión y aislamiento, que es propio de la sociedad occidental actual y que plantea en el fondo un problema social. Buscan orientación y una experiencia que les permita ir más allá de su aislamiento interior.

Así pues, tenemos a los seres humanos con sus heridas y problemas y con su deseo de sanación. En nuestro tiempo cuentan con la ayuda de los psicoterapeutas, cuya tarea es favorecer la sanación.



Lo que actualmente hace un terapeuta era, desde hace milenios y hasta una época muy reciente, función de los clérigos, los chamanes y los sanadores dentro de una sociedad. En el siglo pasado surgió, a partir de Sigmund Freud y el psicoanálisis desarrollado por él, una nueva profesión. Los psicólogos y los psicoterapeutas son los sanadores del alma de nuestros días. Gracias a un siglo de investigación y experiencia, disponemos actualmente de innumerables conocimientos sobre la psique humana y su desarrollo, hemos aprendido mucho y hemos adquirido un saber enciclopédico sobre ella. Aun cuando el mapa humano presenta todavía numerosos puntos ciegos, el conocimiento reunido en las diferentes ramas de la psicología y en los métodos terapéuticos alternativos es impresionante. Con todo, a veces los árboles no nos dejan ver el bosque, es decir, todo este conocimiento esconde la pregunta fundamental: *¿cómo se produce en realidad la sanación?*

Soy consciente de que las personas experimentan la sanación en su vida de múltiples maneras, y de que solo una parte de la curación tiene lugar en el ámbito terapéutico. Este libro aborda sobre todo la perspectiva terapéutica de la sanación y constituye mi respuesta personal a la pregunta antes planteada. Su primera parte se dirige sobre todo a terapeutas principiantes, mientras que las reflexiones sobre el arte de la terapia y la sanación, que se van desarrollando en la segunda mitad del libro, pueden ser de interés especialmente para los 'veteranos' también.

Personalmente trabajo sobre todo con las Constelaciones Familiares como método terapéutico y he impartido cientos de seminarios de fin de semana, pero ofrezco asimismo terapia individual, porque me interesa también el acompañamiento terapéutico a lo largo de un espacio de tiempo prolongado. En el ejercicio de mi profesión he puesto a disposición de las personas que buscaban la sanación todos mis conocimientos, mi experiencia y la compa-



sión de mi corazón. Siempre me ha acompañado la pregunta de cómo podía mejorar mi trabajo para hacer posible la sanación en el cliente. En los primeros años me importaba sobre todo aprender técnicas terapéuticas y adquirir conocimientos más profundos. Este proceso de aprendizaje tiene pleno sentido y ciertamente me acompañará durante el resto de mi vida profesional. No obstante, con el tiempo he ido viendo con una claridad cada vez mayor que yo no *hago* la sanación, sino que esta *sucede*. La sanación sucede en la persona que la busca, si las circunstancias son las adecuadas y ella se mantiene en un espacio sanador. Por eso he dirigido mi interés con mayor intensidad hacia la manera en que puedo contribuir para crear este ámbito sanador, de modo que en la persona afectada pueda empezar a fluir un movimiento hacia la sanación.

En los últimos años he ejercido la docencia y, como profesor, he formado a terapeutas, sobre todo en el enfoque de las Constelaciones Familiares. Por un lado, les he transmitido a mis alumnos tanto conocimientos teóricos como técnicas y métodos terapéuticos. Esta es para mí la parte más fácil. La parte más difícil es la relativa a la actitud interior y la presencia propias de un buen terapeuta.

Este libro es fruto de mi experiencia como docente y terapeuta. En él trato tanto de las heridas y los problemas del cliente, como de los fundamentos del terapeuta y de su trabajo. Pero sobre todo trato de la sanación que se produce cuando se crea el entorno necesario para ella. Y, en consecuencia, de cómo puede el terapeuta crear ese espacio sanador.

Para concluir esta introducción, desearía citar un relato del terapeuta Felix Schottländer (1892-1958):

“Una campesina acudió a la terapia y estuvo una hora sin decir ni una palabra. El terapeuta permaneció sentado frente a ella, atento y en silencio. Al cumplirse la hora, acordaron mantener una nueva sesión la semana siguiente. Ella llegó y guardó silencio.



Acudió 29 veces y no pronunció ni una sola palabra. En la trigésima hora se presentó con su traje regional de fiesta, bailó ante el terapeuta, le dio las gracias y le dijo que en aquellas 29 horas había recordado toda su vida, había trabajado intensamente y, dado que había resuelto oportuna y felizmente muchos problemas difíciles, quería poner fin a la terapia”¹.

1. Tomado de Otto Brink, *Vitamine für die Seele*, Peter Hammer Verlag, Wuppertal 1999.



I

EL SER HUMANO CON SU HERIDA

*“La tierra nos ofrece más conocimientos acerca de nosotros mismos
que todos los libros, porque se nos resiste.
El ser humano se encuentra a sí mismo solamente en la lucha”.*

—Antoine de Saint-Exupéry

Cada día, miles de personas acuden a una terapia o durante un fin de semana cualquiera participan en alguno de los cientos de grupos terapéuticos existentes. ¿Qué las motiva para ello? Buscan la sanación en el sentido amplio de la palabra, es decir, llegar a ser sanas e íntegras. *La sanación es un proceso en el que algo excluido, rechazado o no percibido encuentra el lugar que le corresponde en una persona, y con ello la calma.* Siempre que esto sucede, la persona afectada adquiere la capacidad de tomar una distancia sana frente a algo que está demasiado próximo y es avasallador, o deja de hacer el esfuerzo necesario para mantener alejada de ella alguna cosa. Como consecuencia, en ella se disuelve una tensión, de modo que se siente más plena y sana.



Para poder comprender cómo sucede esto, hemos de conocer primero la naturaleza de las diferentes heridas. A continuación enumero y describo en profundidad cuatro orígenes diferentes de nuestras heridas y problemas:

- Heridas propias como consecuencia de nuestra historia personal.
- Heridas del campo familiar.
- Situaciones actuales dolorosas.
- Las heridas de nuestra sociedad.



1

NUESTRA HISTORIA PERSONAL

*“Lo propio del ser humano es llevar una herida.
Gracias a ella crecemos y maduramos;
y, finalmente, hacemos que la herida florezca”.*

Un hecho fundamental es que cada uno de nosotros ha recibido una cierta medida de cuidados de su familia, de sustento material, de amor de quienes le han querido, y de formación en su infancia y juventud. Todo esto nos ha nutrido, nos ha mantenido con vida, nos ha hecho crecer y nos ha preparado también para nuestra vida adulta.

Y todos sabemos cuáles de nuestras necesidades no fueron satisfechas y lo que nos faltó. Estas son en primer lugar de naturaleza emocional y guardan siempre relación con otras personas –los progenitores en la mayoría de los casos– como, por ejemplo, la escucha atenta, el trato protector y cuidadoso, un abrazo o una manifestación de cariño, etc. Pero hay también necesidades no satisfechas de las que uno no es en modo alguno consciente, sencillamente porque nunca fueron satisfechas. Un pez no sabe que el agua está mojada.



Para poder saberlo, necesitaría un elemento de comparación, como la experiencia del aire o de la tierra. Así, un niño que en su casa, por ejemplo, no recibió nunca una atención amorosa de sus padres, considerará que esto es completamente normal... hasta que en las familias de otros niños de su edad observe otras realidades diferentes y tenga otras experiencias. Con todo, aunque no sea consciente de ello, esta carencia lo ha configurado. Además, algunas personas llevan heridas abiertas infligidas en su infancia o adolescencia por la violencia manifiesta, los abusos o el abandono. Igualmente dolorosas son las experiencias de pérdida, como la muerte temprana de uno de los progenitores, un hermano u otro ser querido próximo, o el hecho de haber sido entregado a otros cuidadores.

Nuestra biografía es como un tapiz que, una vez tejido, no se puede deshacer. Está formado por colores claros y oscuros, cálidos y fríos, y su patrón es único e irrepetible. Todos los cuidados recibidos junto con nuestras heridas nos han dado forma y convertido en las personas que somos. Si hubiéramos tenido otros progenitores o si las cosas hubieran seguido otro curso, seríamos personas distintas y, por tanto, no seríamos nosotros mismos.

Así, cada uno de nosotros tiene su propia historia de vida. Es única y, no obstante, a la vez es similar a otras historias de vida. Al fin y al cabo, mis semejantes y yo vamos en el mismo barco de la existencia humana. Independientemente de cómo sea una historia de vida, en el fondo tiene dos caras: por un lado, lo que uno ha recibido; por otro, aquello que le falta, porque no lo ha recibido. Ningún ser humano ha recibido siempre todo lo que ha necesitado o ha deseado, y nadie ha experimentado únicamente privación en su vida. Bebemos inevitablemente de estas dos fuentes que determinan nuestra condición humana. Y gracias a ellas crecemos. Esto no quiere ser un consuelo fácil, sino sencillamente una descripción de la realidad.

