

## Epílogo

### **Psico-terapia, Yoga y vida espiritual**

Las terapias inspiradas en ciertas tradiciones filosófico-espirituales aportan un enfoque liberador del sufrimiento, porque los asuntos existenciales conciernen al alma. La espiritualidad no puede separarse de la vida. Buscar orientación, guía y bienestar requiere de un terapeuta que integre al cuerpo con la mente y el espíritu. Para ayudar a los demás en sus tribulaciones hay que buscar armonía, equilibrio y sabiduría para uno mismo, ya que debemos mostrar un mínimo de coherencia para trabajar con el dolor y la vulnerabilidad de otros.

La psicología cada vez se está centrando más en investigar las fuentes del bienestar y la satisfacción y en devolvernos una imagen equilibrada del ser humano a nivel psicológico, reflejando no sólo las debilidades sino también las fortalezas. En Psicología se tienen que superar los conceptos centrados en la patología. El nuevo enfoque de la *psicología positiva* hace énfasis en algo tan obvio como tener en cuenta los aspectos positivos de la conducta y la cognición humanas. La *psicología integral* busca explorar y comprender la totalidad del fenómeno humano, abarcando un espectro que va desde el cuerpo y la mente hacia la psiquis y el espíritu.

Haridas Chauduri, *discípulo de Sri Aurobindo*, y fundador del California Institute of Integral Studies, desarrolló los conceptos sobre el *yoga integral*<sup>14</sup> y fue el primero en publicar en occidente sobre la psicología integral. El *yoga integral* se refiere a la "integración completa y dinámica de la personalidad", para lo cual "es necesario actualizar la esencia más profunda de nuestra individualidad, el centro único de expresión creativa del Ser". Según Chauduri, esta integración tiene lugar a tres niveles diferentes: la integración psicológica, la integración cósmica y la integración existencial. La primera supone armonizar los conflictos de nuestra personalidad, particularmente entre los impulsos inconscientes y necesidades instintivas, con las dimensiones conscientes de la psiquis, influenciada por nuestro entorno social y cultural. "Para que se produzca la reconciliación entre el impulso y la razón, entre el "ello" inconsciente y el "ego" consciente", dice Chauduri, "tenemos que descubrir el Yo Superior, el principio unificador profundo de nuestra existencia", tradicionalmente excluido de la exploración psicológica.

El nivel de integración cósmica comprende incorporar al análisis la relación entre la psiquis y la sociedad, naturaleza y cosmos. En el universo no existen entidades aisladas y cerradas, todo es interacción constante; existir es relacionarse. El Yo se comprende como una continuidad psico-cósmica, "un yo-en-el-universo o universo-para-el-yo" (*Atman-Brahman*). En este sentido, trascender el ego significa comprender la conexión entre la

---

<sup>14</sup> Para profundizar más en estos conceptos recomiendo el libro "Yoga Integral" de Haridas Chauduri, Ed. Kairos (1992).

armonía y el bienestar de nuestro entorno y el nuestro, "comprometernos con la felicidad de toda la familia humana".

El último nivel de desarrollo integral del yo consiste en descubrir el espíritu de lo eterno del cual derivan tanto la psiquis como el cosmos. No encontraremos la plenitud si no profundizamos en la atemporalidad del Ser. Solo en el contexto de lo eterno, postula Chauduri, podremos realizar la integración total entre la psiquis y el cosmos; "para arribar a la plenitud del Ser debemos ser fieles tanto al cielo como a la tierra, tanto a la eternidad como al tiempo". A ello lo denominó la integración existencial.

Hay una conexión entre la búsqueda de Dios y la terapia. Nunca debe imponerse nuestra concepción del mundo o sistema de valores, hemos de respetar a quien solicita ayuda favoreciendo su libertad. Es importante estimular la decisión y evolución personal desde la comprensión. El encuentro con el otro debe encararse sobre la base del amor y no sólo como una aplicación mecánica de técnicas o conceptos.

La función del terapeuta es ayudar al consultante a expresar y tomar conciencia de lo que está buscando realmente. Son innumerables los aspectos positivos de lo espiritual en la psicoterapia, la misma también tiene el potencial de llevar a las personas a encontrarse con la dimensión trascendente de su vida. El objetivo deber ser el de promover el ser más libre, estimulando la evolución personal con comprensión y auténtica aceptación de la naturaleza de quien pide ayuda.

Los maestros de yoga o maestros espirituales explican que gran parte de los sufrimientos nacen de un falso sentido de valores. Ellos enfatizan la reflexión, la meditación y el autoanálisis; ser

uno y luego dar a otros. Es muy importante que quienes pretendemos ayudar a otras personas en su reencuentro interno estemos también comprometidos con un camino espiritual, busquemos entender quién somos, a dónde vamos y de dónde venimos, el porqué de nuestro camino y cuál es nuestra meta.

Como decía un monje de la Orden de Ramakrishna, la espiritualidad es la única manera en la que el hombre puede encontrar la paz, uniéndose con Dios. La ayuda espiritual es la más elevada que se le puede brindar al hombre. Aquel que proporciona ayuda espiritual no solo ayuda a una persona sino que beneficia a la humanidad toda. La espiritualidad es el camino para todos aquellos que buscan alcanzar la paz y la verdad. El poder y el conocimiento ya están dentro de cada uno. El camino espiritual y el yoga buscan despertar a estos gigantes dormidos en nuestro interior. A partir del conocimiento del espíritu el sentimiento de necesidad es aniquilado para siempre.

*Yoga* significa en sanscrito unión, del alma individual con la divinidad. El yoga, que apunta a la conquista de una salud holística, la realización espiritual y el florecimiento del amor inegoísta, no solo vitaliza el cuerpo y la mente sino que expande la conciencia. La meta del Yoga es la liberación, y liberación significa plena libertad. Esto anima a reverenciar la vida y confiar en las lecciones que ella ofrece con humildad y entrega.