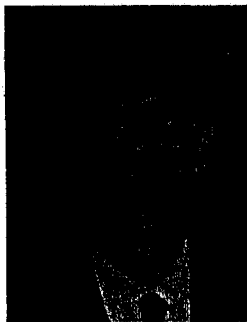




- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

ESPIRITUALIDAD Y TERAPIA DEL PERDÓN

Aquilino Polaino Lorente



ME PARECE que este encuentro mundial es enormemente afortunado y necesario para los que nos dedicamos a las ciencias de la salud.

A lo largo de mi intervención voy a hacer como tres partes muy diferentes: la primera es hablar de psicoterapias y antropología, la segunda de psicoterapias y espiritualidad y la tercera es la terapia del perdón, que se está como empezando ahora a articular en el mundo.

Como saben ustedes la psicoterapia comenzó hace mucho tiempo, probablemente hace veinticuatro siglos que llevamos en Occidente sirviéndonos de la psicoterapia, prácticamente desde Hipócrates ya se hacía psicoterapia aunque no se llamara así.

En una revisión realizada en las universidades californianas hace no más de tres años había como un inventario en que se registraban hasta doscientas setenta psicoterapias distintas. Pienso que algunas de ellas no deberían de estar incluidas, porque generan efectos

AQUILINO POLAINO LORENTE. Médico cirujano, por la Universidad de Granada; licenciado en filosofía, por la Universidad de Navarra; se especializó en psiquiatría y en psicología clínica. Catedrático de psicopatología en la Universidad Complutense de Madrid. Director de la División de Psicología y Psiquiatría del Instituto de Ciencias para la Familia, en la Universidad de Navarra. Presidente de la Sección de Educación Especial de la Sociedad Española de Pedagogía. Autor de innumerables artículos y un gran número de libros.

iatrogénicos y antipsicoterapéuticos. Por tanto, no todas las psicoterapias valen.

Muchos autores opinan que lo que alivia a la persona doliente no es exactamente el proceso psicoterapéutico que se emplee, sino cómo se lleva a cabo a través de la personalidad y los valores que tiene el terapeuta.

Esto a su vez también será verificable con el tiempo, pero hoy es lo que mantienen autores de reconocido prestigio internacional. La psicoterapia es un encuentro entre dos personas o más en que, sirviéndose de la comunicación humana, del encuentro, de la empatía, de la comprensión afectiva, una persona ayuda a otra a encontrarse consigo misma, a resolver sus problemas, a vencer su soledad, a articular con más fortaleza sus puntos fuertes, a saber aceptarse a sí mismo en los puntos débiles, y por con siguiente a conducir su vida, según su propia libertad personal.

Este proceso es enormemente complejo y costoso, en medios y en tiempo, y es enormemente frustrante o gratificante en función de los resultados que genera, yo les aseguro que después de treinta y nueve años que llevo en la profesión no me cambiaría por nadie, pero tampoco cambiaría una hora de mi dolor por cualquier dolor de la persona que más sufre, qué quieres tú decir, que en la psicoterapia el terapeuta debe implicarse en el propio dolor del paciente, entrar en su corazón, sentir lo que él siente, conocer lo que él conoce, vivir lo que él vive, compartirlo y al compartirlo aliviarlo, descargarlo, cargar con su propio peso y, en la medida de lo posible, hacerlo caminar para que esa persona sea más feliz, esto no es fácil.

Importa mucho decir que habría que estudiar más a fondo las relaciones entre psicoterapia y antropología, esto está por estudiarse. Les invito a que tomen y acepten este reto que yo les formulo, tienen que estudiar antropología.

Las psicoterapias funcionan de un modo relativo y, si queremos hacer óptimo su funcionamiento, no hay más remedio que saber qué antropología hay debajo de cada una de ellas, no se puede intervenir en la *psique* de cada persona si no sabemos lo que es cada persona.

En el fondo, sin una antropología realista, muchas de las psicoterapias hoy no funcionarían. Por eso se dice que entre los valores que el terapeuta es más fuerte y le hace más eficiente en su trabajo: está el sentido común, está la capacidad de sintonizar con empatía con las personas y naturalmente está también su coherencia de vida, su consistencia personal, su autenticidad como persona, éstos son valores antropológicos.

Cada psicoterapia tiene un modelo antropológico implícito de lo que es el hombre. Pero la propia psicoterapia, la propia ciencia, la propia estrategia, y el mismo terapeuta no saben cuál es el modelo antropológico con el que están trabajando, no conocen el fundamento de lo que están haciendo, hacen pero no saben lo que hacen, y esto hoy no es de recibo, no es científico, no es asumible.

La antropología que tiene, por ejemplo, el psicoanálisis en nada se relaciona con la antropología del conductismo o con la del cognitivismo. Si ustedes toman, por ejemplo, la terapia de la narrativa que hoy está muy de moda, el modelo antropológico que tiene la terapia narrativa no tiene nada que ver con el que tiene, por ejemplo, el análisis existencial o la logoterapia.

Cualquier persona tiene una interioridad que está escondida a la vista de cualquier curioso o extraño. Nuestra intimidad no es visible, no está en el escaparate, nuestra intimidad es el tesoro de los tesoros, que nos hace ser la persona que somos. Eso es lo que se pone de manifiesto, lo que se desvela, aunque jamás en su totalidad, en cualquier ámbito psicoterapéutico.

Y a su vez, aunque el terapeuta está obligado éticamente a no manifestar nada de su interioridad al cliente, por mucho que quiera

exigirse en ocultar su propia intimidad, el cliente percibe, siente, intuye muchas de las cosas que adornan o que son defectos del propio terapeuta.

Lo que sana es el encuentro entre dos personas, dos personas que suman y no restan, que multiplican y no dividen, que comparten y, por eso, parten el dolor y por eso alivian, que cargan la pesada carga del peso de uno de ellos, y la descomponen entre dos espaldas, y que además buscan soluciones.

Hoy se habla mucho de *escucha activa* y es verdad, escuchar es una actividad inconmensurable, muy fuerte, agotadora, pero, para mí, cuando se emplea mucho un término se desgasta y no significa nada, y es probable que el término «escucha activa» que está bien formulado, al final nada signifique, porque para escuchar tenemos que *atender*, la palabra atender proviene del latín *attendere* y significa «tender hacia». Una persona atiende cuando sus cinco sentidos, cuando incluso su propia corporalidad se desplaza hacia la fuente de los estímulos que quiere percibir y se olvida incluso si le molesta la espalda o no le molesta, si tiene un dolor de hombro o no lo tiene, si hay mucha gente o hay poca, eso es atender.

Si yo ahora les dijera a ustedes en un elenco: para un tratamiento cómo son, por ejemplo, los ataques de pánico. Hablo de la psiquiatría menor, no de esquizofrenia.

Vuelvo a insistir; es decir, creo que hay que reunir, hay que unir. En una cultura como la nuestra que es tan fragmentaria, que está tan rota, que está tan atomizada la unidad, y la unicidad de cada ser. O unimos antropología y psicoterapia, o las psicoterapias perderán fondo, no serán eficaces, o serán eficaces sólo en su aspecto mediocrementemente humano.

La psicoterapia, si tomamos su nombre en el sentido filológico y semiótico es la curación de la *psique*; por lo tanto, es la curación de otro trastorno, del que sea, a través del espíritu. Lo que se maneja

en la psicoterapia es lo espiritual de la persona humana en su aspecto psicológico, ciertamente, pero lo psicológico es inmaterial, es espiritual.

Tienen ustedes aproximadamente unos diez manuales en los Estados Unidos, publicados, algunos por universidades muy potentes. Hay alguno que tiene hasta ochocientas páginas que se llama, por ejemplo, *Psicoterapia y religión*. En Europa, que yo conozca, no se ha editado nada sobre eso, porque la religión es algo que está llamada a desaparecer, pero no es verdad.

El hecho religioso es un hecho *imborrable e inseparable*, aunque sí distinguible de la condición humana. Ser persona es un ser que está abierto a hechos religiosos. Me da igual la tribu a la que se pertenezca, la historia de la cultura en la que se haya vivido, la geografía en que uno haya nacido, me da igual. Es un hecho universal. No hay persona alguna que no se haya planteado en su consciencia el hecho religioso. Y eso, desde la primera pregunta que nos hagamos, que tiene sentido: «¿quién soy yo?», ya aparece el hecho religioso. Sí, aparece el hecho religioso, porque sé que me voy a morir. Es el único animal que sabe que se va a morir. ¿Lo que hago vale la pena si me voy a morir? y morir ¿cuándo? Y ya empieza la angustia.

Soy lo que soy sin que yo lo haya elegido, además, a mí no me consultaron para traerme a este mundo, yo no elegí mis padres, ¿hay hecho religioso o no hay hecho religioso?, ¿tiene esto qué ver esto con el espíritu? Tiene que ver con el espíritu; si la psicoterapia es, entre lo humano, lo que más próximo y cercano está a la espiritualidad, ¿cómo es que se ha desespiritualizado? ¿Es que acaso la psicoterapia es una técnica acaso dura? Cuando hemos dicho que lo que importa son los valores, la consistencia, la coherencia, la implicación del terapeuta y éstas son variables, muchas de ellas no medibles, no evaluables, la psicoterapia está más cerca del arte que de la técnica.

La gente se comporta por un fin. Cada cosa que hacemos tiene un fin, cada intervención psicoterapéutica tiene un propósito, una finalidad, tiene un *telos*, una meta, un objetivo que alcanzar. Y una psicoterapia que empieza la sesión sin objetivos y acaba sin objetivos, mala psicoterapia es.

Logos, pathos, telos. Y cuando se reúnen esos tres elementos, todavía nos falta otro: el *ethos*, la ética. Porque aunque supiéramos mucho *logos*; aunque estuvieran muy bien identificadas las perturbaciones que tiene la otra persona, *pathos*; y aunque tuviéramos muy claro cuáles son los objetivos, *telos*; si eso no se reúne en nuestra intervención de acuerdo con el *ethos*, con lo que es bueno para esa persona, no conduciremos a lo largo de la travesía psicoterapéutica a esa persona hacia donde queremos que vaya. No es que el terapeuta cambie el comportamiento del paciente el terapeuta sólo ayuda a que el paciente se cambie si quiere a sí mismo, el mejor sentido y dirección por el que cree que debe ir su vida.

Pasa igual en el matrimonio. A veces, el matrimonio fracasa rotundamente, ahora ya no digamos, en mi país más del 50 por ciento, actualmente, ¿por qué? Muchas razones, pero una que no suele fallar es que hay muchas mujeres o muchos hombres que antes de casarse dicen: «a éste, en cuanto que me case, lo cambio yo». Y hay que decirle: «señorita usted se ha equivocado, usted no se cambia ni a sí misma; es más, usted cambiará en sí misma por la fuerza del peso animal histórico que todos somos y el devenir y el cambio; pero usted, aunque se case, a éste no lo cambia. Es más, el casarse con éste le va a cambiar a éste y a usted. Y además, en una dirección que todavía ni sabe, ¿qué le parece?». Pues aquí pasa igual, tiene que haber *ethos*. Tiene que haber ética, por eso tiene que haber silencio sobre todo lo que oímos en una terapia. Ni siquiera ante un tribunal se puede informar de lo que conocemos y sabemos.

La ética, cuando hacemos terapia de pareja, por ejemplo, nos lleva a que, lo que nos ha dicho en sesión individual aparte, cualquiera de los cónyuges no se puede decir al otro. Y si se nos escapa, nos pueden poner una demanda por lo penal ante los tribunales. Y eso puede ser multa de sesenta millones de las antiguas pesetas, que es mucho dinero, y a lo mejor, la incapacidad de ejercer la profesión durante quince años. O sea, el *ethos* tiene que ver con la psicoterapia, por lo que yo creo que hay muchas psicoterapias que no debieran estar autorizadas. Lo que me interesa más señalar es que un terapeuta, que no tome en cuenta que la persona que tenga delante tiene alma, está abierta al hecho religioso, es libre, no es abarcable, no es enteramente cognoscible, no es irreplicable. Si no tiene en cuenta eso, no puede hacer bien la terapia; y eso es antropología; y eso es admitir que el hombre es un ser espiritual.

Por tanto, la definición que viene en todos los manuales de persona en el ámbito de psicología de que es un ser biopsicosocial todavía le falta lo que ustedes están organizando aquí actualmente: la persona es un ser bio-psico-socio-espiritual. Y lo espiritual es determinante de todo lo anterior y *reconfigurador* de todo lo anterior, si se pone en último es porque sea el más alto; no porque sea el menos importante.

Entonces, yo creo que congresos como éste, me parece que es poner el dedo en las llagas donde más duele este tipo de ciencias. Voy a pasar a lo que había anunciado, el tercer bloque.

¿Por qué psicoterapia del perdón?, el perdón atraviesa todas las capas de nuestro ser, porque no hay ningún ser humano que no sea defectible en su comportamiento; es decir, todos cometemos errores, todos, y esos errores hay que justificarlos y la manera de justificarlos es el perdón.

Por cada error que cometemos, probablemente tenemos diez hechos positivos que también cometemos, que también realizamos. En cada persona, por cada cosa negativa que encontremos, no lo

olviden nunca, hay más de diez cosas positivas que encontrar en ella. Aunque ella no las haya encontrado y aunque el terapeuta no las haya buscado, tendrá que buscarlas porque las hay. Estamos demasiado bien hechos, a pesar de nuestras limitaciones.

Pero cometemos errores, somos falibles y por eso falsables y por eso nos equivocamos; nuestro conocimiento del mundo y de nosotros mismos es imperfecto. Como nos conocemos tan mal, no sabemos cómo conducirnos, pero cada persona por la libertad tiene la vida en sus manos y tiene que hacer por su biografía lo que quiera y nadie puede vivir su vida por encargo de otro, ni por delegación de otro. Tiene que cada uno asumir lo que quiere ser; quién *es* realmente.

¿Qué instrucciones hemos estudiado cada uno de nosotros mismos para manejar nuestra propia vida? Claro que nos equivocamos muchas veces, no nos conocemos pero tampoco nos queremos y luego vienen todas las emociones, que muchas veces son las que dirigen nuestra vida. No controlamos las pasiones, son las pasiones las que nos controlan. Una vida no puede fundarse en el emotivismo, porque lo propio de la emoción es cambiar y una vida no tiene, no puede tener como fundamento, lo que *siempre* es un permanente cambio y por eso cometemos errores cierto; pero fíjense bien, el perdón tiene que ver mucho con nuestra inteligencia. En el perdón hay siempre un ofensor y un ofendido y ninguno de los dos lo pasan bien. Lo típico de la palabra de la persona que ofende o sea del ofensor, por ejemplo, es la culpabilidad, la indignidad, es la sensación de suciedad, de basura humana.

¿Qué tipo de patologías hay respecto del perdón? Yo he calificado diez.

Primero, la persona que ni quiere, ni puede perdonar; esto es lo habitual y que sería un buen ejemplo de conducta neurótica.

Segundo, la persona que quiere perdonar, pero no puede. Por ejemplo, una infidelidad conyugal en que la infiel ha sido la mujer, no el varón.

Tercera patología, la persona que quiere y puede perdonar pero el ofendido no acepta el perdón. Ahora, sí, si el que ofendió pide perdón, si el ofendido no acoge el perdón que solicita el ofensor, no hay perdón.

Cuarto, la persona que se perdona a sí misma, pero no perdona a los demás. Y aquí tienen ustedes otro choque antropológico. Cómo es posible que una persona perdone a los demás, incluso en cosas graves que le han hecho. Cree ser incapaz de perdonar a los demás y a sí misma, se está perdonando todo.

La quinta, la persona que se perdona a sí misma pero no es capaz de perdonar al otro.

La sexta, la persona que se perdona a sí misma y es capaz de perdonar al otro, pero se siente incapaz de pedir perdón a Dios. Esto en Europa hoy es el 90 por ciento. Una ofensa a otro, es una ofensa a Dios, porque el otro es imagen y semejanza de Dios, una fotografía irrepetible de Dios y por eso, no se puede suprimir al otro, ni aunque tenga setenta y dos horas de vida embrionaria.

La séptima, la persona que ha pedido perdón a Dios y ha sido perdonada, pero no se perdona a sí misma.

La octava, la persona que experimenta la incapacidad de acoger el perdón del otro. Si yo pido perdón a usted, y usted no me da su perdón, aunque yo quiera pedir perdón, yo no consigo el perdón que quiero. Yo quiero, pero usted no lo acoge. Por tanto, yo no soy perdonado. No acoge mi perdón, yo no soy perdonado. Y esa, es una frustración al cubo, que naturalmente no se va a quedar ahí. Va a generar resentimientos, odios, violencia y otra vez, empezamos con el círculo de los errores, por los cuales habrá que pedir un día perdón. No es fácil acoger la petición de perdón de otro.

Novena, la persona que acoge el perdón del otro pero en su fuero interno no se perdona a sí misma lo que hizo. Es una forma distinta, incluida la de la comparación que antes hacía con el perdón de Dios.

Y, por última, la décima, la persona que acoge el perdón del otro y a sí misma se perdona, estaba bien pero es incapaz de pedir perdón a Dios. Fíjense la cantidad, la multitud de patología que genera el no entender bien lo que es el perdón.

¿Qué es el perdón? el perdón es el mayor de los dones que la persona puede hacer por otra, el mayor regalo.

Primero, porque conceder perdón a una persona, el ofendido es libre de concederlo o no; si lo hace es porque quiere, no está obligado a ello.

Segundo, porque conceder perdón significa hacer nula, reducir a cero una ofensa objetiva, reconocida objetivamente y promulgada explícitamente por el ofensor. Que eso, si lo sanciona la justicia y es decir, borrar y cuenta nueva, como si no lo hubieras hecho. Reduzco a cero lo explícitamente formulado por ti, como autor del daño que me hiciste.

Tercer aspecto del don, del perdón: es el don que damos simultáneamente cuando pedimos perdón o lo concedemos a los demás, a nosotros mismos y a Dios, porque los tres están unidos. Por tanto, estamos construyendo un nuevo y más sólido y fuerte tejido social; estamos ayudando a la paz social y, si, a la vez, Dios también me perdona, me está haciendo valer algo que tenía un valor infinitamente negativo. ¿Qué es más importante, dar, regalar o perdonar? Perdonar. Vale.

La última pincelada: «perdono pero no olvido». No es verdad: miren ustedes, perdón es una cosa enormemente compleja, pegadiza, sucia, que arruina el alma humana por dentro, que genera mucha violencia, mucho resentimiento, que quita la paz, que es un infierno. ¿Por qué es tan difícil perdonar o ser perdonado? Primero, porque nuestra inteligencia nos juzga de continuo, tanto si somos el ofensor y nos juzga como culpables, como si es el ofendido y lo juzga como la persona doliente.

Perdonar y no olvidar es un imposible, y además es falso. Si yo no perdono, perdono pero no olvido, cada vez que mi memoria evoca lo que hice lo estoy viviendo. Un hecho del pasado lo estoy hincando en cada segundo del tiempo presente, incluso del porvenir. Estoy viviendo mi vida de espaldas al futuro, estoy atomizándome, erosionándome continuamente con algo que ya pasó, y lo pasado ya ha pasado y no existe. No existe, pero mi subjetividad sí que existe. En mi memoria sí que existe, y mi memoria me lo recuerda de continuo. Por otro lado, no tenemos capacidad de olvido, de olvido voluntario. O sea, uno no se olvida de lo que quiere, cuando quiere, no, no. También tenemos esa limitación en la memoria, pero al final el perdón es una función humana necesaria para el equilibrio psicológico, tanto en el ofensor y en el ofendido, que con sólo las fuerzas humanas y la terapia, o sea la ayuda psicológica no se consigue.

Hay un algo añadido, hay un *plus* adicional, que es preciso que venga de otro lado para que una persona perdona a otra. Para que un persona se perdona a sí misma, o para que una persona pida perdón a una tercera y, eso nos tiene bien arriba. Y eso es la espiritualidad, las personas encuentran paz consigo mismo, perdona o es perdonada, olvida, encuentra la paz cuando desde arriba, a todo esto que el psicólogo o el terapeuta pueda estar ayudándole. A eso, que ya es un don de otra persona a uno, aunque pague por consulta no importa, sigue siendo un don porque el precio sería infinito. Una terapia bien hecha no tiene precio, porque es dejarse la vida con otro. Eso no tiene precio. Además, se necesita otros dos más altos todavía. Y es que Dios dé la gracia o el perdón.

Por consiguiente, yo creo que algunos libros de estos clásicos, como por ejemplo, el libro de mi buen amigo, *Psicoanálisis y confesión*, un libro que se publicó en los años cincuenta. Hay que volver a leerlo porque en el seno de las convicciones católicas y cristianas,

que por cierto, es la única religión que admite el perdón. Cuidado con esto, no hay ninguna otra.

Creo que habrá que formular un diálogo abierto, franco, riguroso, científico entre psicoterapeutas y los agentes de la pastoral, entre psicoterapia y confesión. Hay muchas personas, al menos en mi experiencia, sin que yo les haya insinuado para nada que vayan al sacramento de la penitencia, de una sesión a otra he visto un cambio vertiginoso y he pensado: «lo estás haciendo muy bien», pero después he preguntado: «Oye, ¿a qué has notado tu mejoría?» Me ha dicho: «Pues, yo no sé si usted se va a enfadar conmigo o no, pero creo que ha sido porque me he confesado», y he respondido, como dice la gente joven en mi país, pues va a ser que sí. Qué importa que quede como mal terapeuta entre comillas «mal», si al final la eficacia se ha logrado. Con esto no es que sea yo pragmático, es que simplemente, uno ha sido buen terapeuta porque no se ha salido de su ámbito, a su vez, reconoce que hay otros ámbitos que tienen relación con el propio ámbito y lo que importa es la resultante final. La resultante final es que cuando damos, nuestra vida tiene sentido. Cuando nos perdonan, cuando perdonamos, nuestra vida alcanza un *plus* que nos hace crecer en la mayor estatura y dignidad de la persona humana