

Elección de un terapeuta, Stanislav Groff

2010-03-05 09:00:09



Cuando el proceso de crecimiento alcanza un punto que ya no puedes manejarlo con tus propios recursos, o cuando tienes la sensación de que la situación es demasiado pesada para tus relaciones, ha llegado el momento de buscar ayuda externa. A lo largo de los años hemos desarrollado nuestras propias opiniones con respecto a la elección de un buen terapeuta, maestro espiritual o guía transformativo. Lo que sigue son algunas de nuestras sugerencias:

Él o ella deberá tener una formación suficiente en la técnica o disciplina que corresponda; lo ideal es que el guía tenga una experiencia personal de los territorios en los que introduce a los pacientes. Por ejemplo un terapeuta gestáltico o un practicante de la Respiración Holotrópica deberá haberse formado en los aspectos teóricos y también haber llevado a cabo mucho trabajo personal interno con el sistema en cuestión, experimentando su poder así como su potencial terapéutico. Su marco conceptual será amplio e incluirá todas las áreas posibles de la experiencia humana, y estará dispuesto a seguir al paciente en cualquier dirección.

Un maestro o terapeuta eficaz goza de compasión y humildad, y se dedica al servicio, manteniendo una postura ética que no le permite manipular a los demás en su provecho. Constantemente apunta a los propios recursos de sus pacientes como clave de fuerza y crecimiento, en lugar de atribuirse su desarrollo personal o espiritual o convertirse en un objeto de devoción.

Una cualificación importante es el sentido del humor — la capacidad de reírse de uno mismo o del juego cósmico, en un momento dado. El maestro o guía que goza de esta cualidad no se toma demasiado en serio, aunque su trabajo y las relaciones con éste son muy serias.

Es básico que haya una resonancia entre el discípulo y el terapeuta. Dicha resonancia no tiene nada que ver con lo que tu mente pueda considerar apropiado y lo que creas que *debes hacer*, proviene de una sensación de confianza, así como de una atracción esencial por la persona y su trabajo. Debido a que una persona que pasa por una emergencia espiritual es a menudo emocionalmente vulnerable, a veces sus decisiones se basan en deseos insatisfechos más que en necesidades del presente. Por ello, es importante discutir tu elección de terapeuta con una persona objetiva que sea de tu confianza.

Tal vez estas cualificaciones te parezcan demasiado rigurosas y te preguntes si puedes encontrar alguien así. Hemos descrito al terapeuta *ideal*, y puede ser necesario llegar a algunos compromisos. Sin embargo, existe mucha gente preparada que no son profesionales conocidos, que hacen su trabajo sin aspavientos en pequeños círculos. Puede ser un poco difícil dar con ellos, por medio de grupos o institutos orientados transpersonalmente, pero el tiempo dedicado a la búsqueda puede ser valioso. Muchos de nosotros estamos dispuestos a poner nuestra existencia en manos de alguien mediante la siguiente queja: “No puedo manejar mi vida. Hazlo tú”. Por desgracia, este desesperado autoabandono puede dar como fruto la confusión e incluso el daño en manos de una autoridad egoísta manipuladora y falta de ética.

En toda disciplina psicológica, el terapeuta es alguien que ha estudiado, practicado y que,

preferiblemente, ha tenido experiencias personales antes de estar preparado para guiar a los demás. En algunas tradiciones, dicha persona es elegida solo mediante la transmisión directa de ciertos linajes que han sido desarrollados, refinados y venerados a lo largo de muchos años. Las que a simple vista parecen técnicas sencillas de dichos adeptos son de hecho prácticas complejas que lleva años dominar.

Lo mismo reza para algunas personas que se autodenominan terapeutas y que empiezan a trabajar con gente tras una breve exposición a una de las muchas técnicas disponibles. Del mismo modo que un maestro espiritual ha estado largo tiempo desarrollando su práctica, un buen terapeuta necesita haber tenido una exposición personal y profesional suficiente en el seno de su escuela o terapia. Deberá haber estudiado y experimentado a fondo ese enfoque y habrá de conocer realmente sus posibilidades y sus puntos débiles.

Cuando escojas un terapeuta, entrevístate con él o ella del mismo modo que harías con alguien para una entrevista de trabajo. No temas hacer preguntas sobre sus antecedentes, cualificaciones, la definición de su papel y el grado de exposición personal y profesional a los estados no ordinarios y los enfoques de tipo transpersonal, así como todo aquello que personalmente te preocupe.

Las mismas premisas se aplican cuando buscamos un maestro espiritual. Hay anuncios en distintas revistas de orientación espiritual sobre una amplia gama de maestros y disciplinas. Puedes leer un libro y desear estudiar con su autor o alguien que conozca su disciplina. Haz a un maestro y a quienes le rodean las mismas preguntas que harías a un terapeuta, recordando las cualidades que buscas. Escucha tu voz interior, asegúrate de que tu elección *suene* a verdadera, y luego actúa con el convencimiento de que puedes cambiar de opinión si se produce alguna señal de que has elegido mal o si aparece alguien mejor.

Rechaza a terapeutas rígidos, limitados y dogmáticos. Dichas personas son arrogantes y exclusivas, y proclaman que tienen las respuestas o *el* camino. Demostrando poco sentido del humor, se toman a ellos y a su trabajo demasiado en serio. Este tipo de persona a veces hace poco trabajo personal consecuente y tal vez se haya expuesto muy poco al método que emplea con los demás. Incluso si se ha formado, está formación se limita al análisis conceptual y a la teoría, y tiene poco que ver con la experiencia humana. Los psiquiatras que entran en esta categoría se sienten incómodos con las emociones de otras personas y las suyas propias, y tienen la tendencia a recetar tranquilizantes y otras medicaciones como solución a la mayoría de los problemas de sus pacientes.

Desconfiad de terapeutas o maestros que os hablen frecuentemente sobre sus logros y mencionen pacientes o discípulos ricos o que destaquen en otros aspectos. Elude guías que se vanaglorien de curar a pacientes o discípulos, utilizando con frases como “Me hecho cargo de su miedo a las alturas”, y que por lo tanto se hacen responsables de los cambios que se producen. Dichos individuos también se vuelven dependientes de pacientes o discípulos para afirmar su identidad, a veces prolongando la relación con el fin de cubrir las necesidades propias.

No siempre es fácil saber por donde empezar a la hora de buscar un buen terapeuta o maestro. No existe algo así como un número de teléfono en las páginas amarillas o una referencia en el diario local, aunque esto cambiará a medida que la importancia de la emergencia sea reconocida y aceptada.

Un analista junguiano que trabaje cómodamente con fuertes sentimientos emocionales y sensaciones físicas también puede ser útil. Por regla general, el enfoque junguiano tiende a ser un poco intelectual, pero parte de una amplia comprensión de la experiencia humana que incluye una dimensión espiritual. Comunícate con alguna organización local junguiana y plantéales tus necesidades. Si asistes a un grupo de autoayuda, pregunta si otra gente conoce a alguien que esté abierto a aceptar las exigencias de un viaje de transformación.

En cualquier escuela de terapia siempre hay terapeutas excepcionales. Una mujer que pasaba por lo que luego identificó como un profundo despertar de la kundalini encontró a un terapeuta freudiano que le dijo: "No tengo pistas sobre lo que te pasa ni a donde te lleva, pero estoy dispuesto a apoyarte en todo lo que haga falta". Con este espíritu aventurero y este aliento, fue capaz de completar un periodo difícil de transformación y pasar a tener una relación más saludable con ella y con el mundo.

A menudo la terapia es tan buena como lo es el terapeuta, por lo que no te limites a algunas escuelas psicológicas o te cierres a posibilidades que puedas encontrar en lugares que no esperes. Por ejemplo alguien formado en rebirthing, aunque acepte la realidad del recuerdo del nacimiento, puede estar totalmente cerrado a la posibilidad de las experiencias espirituales, mientras que otro practicante de esta técnica puede apoyar a los clientes sea la que sea la dirección que tomen.

Un aviso prudente sobre otras personas que pueden presentarse como gente dispuesta a ayudar, miembros de la familia o amigos que no están dispuestos a servir simplemente como facilitadores o comadronas en un proceso que tiene su propia dinámica. Un modo adecuado de discernir a aquellos que realmente quieren ayudar de aquellos que no son apropiados es considerar sus motivos. Como ya hemos mencionado antes, aquellos que se comprometen, ya sean profesionales, amigos o miembros de la familia, deben estar ahí porque tengan una genuina preocupación por la persona que pasa por la emergencia, crean en el potencial curativo del proceso y quieran ayudar. Si las personas están solo para satisfacer su curiosidad, su necesidad de controlarse o demostrar algo o su propio anhelo de ser necesarios, su presencia puede ser molesta e incómoda.

Existen también algunos ambientes que pueden ser contraproducentes. En la medida que sea posible, huye de estériles marcos institucionales, que acentúan la enfermedad, así como de aquellos que funcionan desde una posición dogmática e inflexible, como algunas familias, escuelas, organizaciones religiosas y comunidades. Evita todo entorno que genere críticas, agresividad y arrogancia en lugar de amor, apoyo y atención. Si este tipo de ambiente es todo lo que tienes a mano, busca a miembros individuales de la organización que trabajen de un modo divergente al enfoque tradicional y que estén en sintonía con tus necesidades.