

## PSICOTERAPIA ANTROPOSOFICA<sup>1</sup>

JOSEP TORRELLES CAPDEVILA<sup>2</sup>

¿Cómo enseñar la Psicoterapia Antroposofica ¿ Una buena pregunta.....

Se dice, en términos antroposoficos, que para generar una buena respuesta, o un buen campo de información, primero se tiene que formular la pregunta adecuada..... La pregunta adecuada ya está formulada, intentaré atreverme a plasmar en pocas líneas mi enfoque individual a fin de intentarla responder. Este enfoque individual está basado en mi propia vivencia de las cosas, en la mayor Universidad de todas, la Universidad de la Vida, que no conoce ni sabe de títulos colgados en la pared, ni de supuestas capacidades que se presuponen a estos títulos, pero que otorga a cada cual y en el momento biográfico adecuado la sabiduría interior necesaria para llevar a cabo su propio, verdadero e individual propósito de Vida.

Recuerdo perfectamente en mis años de estudiante de Psicología clínica, mi importante cabreo al estudiar las diferentes materias de estudio: Psicología General..... Metodología y Teoría de la Psicología..... Psicología Experimental.....me parecía, y me sigue pareciendo, una psicología fría, una psicología aburrida, una psicología superficial, una psicología en la que faltaba "algo"....., y lo más frustrante y desilusionante para mí, en aquellos tiempos, era que no sabía que era ese "algo" que faltaba .....

Hubiera podido tener la suerte de conocer a alguna amistad que me hablara de algo diferente, pero no fue el caso, hubiera podido caer en mis manos algún libro que me diera una pequeña luz diferente, pero no fue el caso. Me tenía que enfrentar yo solito al terrible "vacío" que me producía una psicología académica, de corte cognitivo-conductual, basada en la evidencia científica estadística y cuantitativa, y sumida en el más puro y duro Materialismo.

Lo más sensato era decidir que este no era mi camino, que la psicología y la psicoterapia que se desprendía de ella, no tenían nada que ver conmigo y por tanto siendo consecuente, lo más apropiado era dejar el mundo de la psicología, en pos de buscar "mi verdadera vocación". Pero....la Universidad de la Vida, bajo la forma de lo que denominamos "Crisis", es decir, "'Oportunidad de Cambio", se encargó de

---

<sup>1</sup> Received 31-12-2018

<sup>2</sup> Participant Train the Trainers 2016 and 2018

hacerme ver, durante mi septenio del alma sensible, y como expresión interna de mi primer nodo lunar, que las cosas no iban a ser así y que iba a poder no tan solo conocer, sino vivenciar ese “algo” que faltaba.

En términos académicos, otras orientaciones psicológicas, como el psicoanálisis, vinieron a mi encuentro, que alivio, por fin.... Una psicología que tenía en cuenta un sustrato “inconsciente”, no medible en términos materialistas, y al que se podía denominar como la parte de la vida anímica de la persona, el alma. Pero.... ¿era suficiente? Mi interior sabía que no..... Continuaba faltando “algo”, ese “algo” que se podía comenzar a intuir y que estaba en la base de todo.

¿Habría alguna Orientación Psicoterapéutica que tuviera en cuenta a ese “algo” ¿

Haciendo un salto muchos años después, en la actualidad, y atendiendo diariamente como psicólogo clínico, tanto a las personas que acuden a mi consulta privada, como a los niños y adolescentes provenientes de familias desestructuradas que trato en el CRAE, como a los niños y adolescentes con algún tipo de deficiencia que trato en la escuela de educación especial, me he dado cuenta de algo para mi importante:

No hay ni una sola de las personas adultas, niños o adolescentes que haya tratado que tuvieran la mínima noción de antroposofía, ni que estuvieran informadas de la existencia de esta, pero, me he dado cuenta, que, todas, provinieran del ambiente cultural y social que provinieran, buscaban en la psicoterapia, también, ese “algo” ..... que a mí me faltaba y encontraba a faltar en mi etapa de estudiante.

Este “algo” , que la vida me ha permitido finalmente conocer y vivenciar tiene un nombre , y este nombre es ESPIRITU ,y este Espíritu, que de forma para mí al principio inconsciente, me ha ido acompañando a lo largo de la vida , necesitaba a nivel profesional de una Orientación Psicoterapéutica que lo tuviera en cuenta , y esta ha sido para mí, la Psicoterapia Antroposofica. La Antroposofía, y a partir de ella, la Psicoterapia Antroposofica me han dado la oportunidad de poner nombre a ese “algo” adicional que buscaba en mi etapa de estudiante y que los pacientes buscan en la terapia consciente o inconscientemente, aun no teniendo ninguna noción ni conciencia de la existencia de la antroposofía. Este “algo” es que el Espíritu también sea tenido en cuenta a la hora de tratar psicoterapéuticamente a la persona.

Desde mi humilde punto de vista, no daremos nunca la suficiente importancia que tiene, al hecho de que la persona que acude por primera vez a un a consulta de psicología clínica, pueda tener enfrente de si, a un psicólogo/a que al mirarlo por primera vez, como paciente, sepa contemplar la triple realidad de esa persona, y que a nivel psicoterapéutico sepa aplicar una autentica y verdadera Psicofosofia (Psicologia del cuerpo, alma y espíritu)

La Psicoterapia Antroposofica debe enseñar esta triple realidad del ser humano, a nivel corporal, anímico y espiritual, haciendo especial énfasis en como este Espíritu incide en el desarrollo anímico y corporal saludable de la persona. Y debe enseñar esto por la sencilla razón de que el paciente que viene a la consulta, está buscando, bajo la forma de ayuda, ese “algo” que solo una psicoterapia que tenga también en cuenta al Espíritu, que habita en cada uno de nosotros, puede ofrecer. Esta es, en mi caso, la Psicoterapia Antroposofica.

Partiendo de esta base, es necesario y bonito a la vez, transmitir de forma natural y utilizando metodológicamente, la Observación Fenomenológica de la Naturaleza, como los diferentes elementos de la naturaleza ( tierra, agua, aire y fuego ) se hallan inmersos dentro del Ser humano ,bajo la forma respectivamente de (huesos, fluidos, respiración y sangre), dando lugar respectivamente a los cuatro miembros constitutivos del Ser Humano ( Organización física o Cuerpo Físico, Organización Vital o Cuerpo Etéreo, Organización anímica o cuerpo Astral y la Organización del Yo ).

A partir de aquí, es preciso enseñar al futuro psicólogo de orientación antroposofica, a hacer el diagnostico diferenciado de los síntomas que presenta la persona en función de la distinción de los disturbios en relación al cuerpo físico, cuerpo etéreo, cuerpo astral y organización del Yo respectivamente.

**A nivel del Cuerpo**, tanto si la perturbación psíquica que presenta el paciente ha llegado a afectar la constitución física o eterica de este, como si no, será preciso enseñar la relación existente entre los cuatro órganos principales y su tipología psíquica asociada. Será necesario enseñar la tipología pulmón, la tipología hígado, la tipología riñón y la tipología corazón. Una vez conocidas estas, será necesario enseñar los problemas psicósomáticos y psiquiátricos asociados a los diferentes sistemas orgánicos con sus diferentes polaridades. Para finalmente enseñar la actitud psicoterapéutica adecuada a tener en cuenta para tratar cada sistema orgánico.

**A nivel del Alma** , tanto si la perturbación psíquica que presenta el paciente se presenta entre el cuerpo astral y la organización del Yo, como si no, será indispensable enseñar a realizar la anamnesis biográfica de los diferentes septenios de la vida de la persona, hasta día de hoy, explicando su finalidad y su importancia a la hora de poder indagar en el destino de vida de la persona y las situaciones que este destino le ha ido deparando en vistas a su propia evolución a fin de tener una mayor claridad y determinación en las decisiones a tomar en el momento presente. Luego, en la tarea de un trabajo psicoterapéutico antroposofico con orientación hacia el futuro, tienen que ser integrados parcialmente los vínculos personales más cercanos. Se trata de un nuevo comienzo, que tal vez llegué a ser un cambio radical, bajo la premisa de la aceptación del propio destino, independientemente de cómo puede haber sido el mismo. Se trata de dar sentido y coherencia a la vida desde la propia libertad y dando prioridad a lo que para la persona es más importante en la vida desde su propio Yo, poniéndolo en el primer lugar y actuando en consecuencia

A la vez sería a mi juicio, como mínimo, deseable, que el futuro psicoterapeuta antroposofico tuviera la vivencia de haber hecho su propio trabajo biográfico con algún biógrafo antroposofico o algún psicoterapeuta antroposofico con formación en biografía , a fin de vivenciar desde su propia experiencia, los diferentes reflejos biográficos a nivel de los septenios del alma y de los septenios del espíritu en su propia biografía , así como la repercusión de los diferentes nodos lunares en relación al renacimiento de la fuerza solar de su propio Yo y las decisiones que libremente tomó en concordancia con su propio destino. Todo ello con la finalidad de desarrollar una mayor capacidad de profundización en la propia vida interior, mediante la vivencia propia de niveles superiores de comprensión como son la imaginación, la inspiración y la intuición.

**A nivel del Espíritu**, se hace necesario enseñar una “psicoterapia desde lo espiritual”, esta es la Psicoterapia Antroposofica. Una Psicoterapia que sepa llegar al Yo del paciente como miembro constitutivo espiritual y que a partir de este, propicie una nueva etapa de auto transformación consciente, desde de la propia libertad de la persona, hasta llegar a su verdadera curación. Rudolf Steiner nos da una imagen post-mortem distinta a la católica y dice que, en especial, sufrimos por aquello que no hicimos, que dejamos de hacer, que lo que más nos hace sufrir en la vida post Mortem es todo lo que ha quedado sin acabar.

Siempre me ha impresionado la frase que dijo Henriette Dekkers, dentro de la Formación, de que, el deseo de evitar que eso llegue a ocurrir es la base de la Psicoterapia Antroposofica.

Pero, ¿Cómo evitamos que llegué a ocurrir que el paciente sufra por todo lo que ha quedado sin acabar después de la gran oportunidad de aprendizaje que llamamos Vida?

Para responder a esta pregunta voy a empezar citando las siguientes palabras textuales de William Bento<sup>3</sup> : “En Psicofosia no importa cuánto usted es entrenado en las cuestiones exotéricas e incluso cuanto usted conoce de antroposofía esotéricamente, o sea, de todas estas relaciones entre venus y los riñones, etc. Todo eso debe ser dejado aparte. Si usted quiere realmente trabajar en la curación, la única cosa que realmente importa es su desenvolvimiento moral interior “

Creo que es indispensable que a la hora de responder a la pregunta ¿Cómo enseñar la Psicoterapia Antroposofica ¿ demos especial relevancia a enseñar al futuro docente a desarrollar, desde su propia y libre elección, su propio desenvolvimiento interior como apunta Bento. Y en este sentido, creo desde mi humilde opinión, que debemos aportar dentro de la Formación los recursos necesarios para tal fin y que los futuros docentes puedan vivenciarlos e interiorizarlos dentro de la Formación. Solo desde

---

<sup>3</sup> William Bento. Trastornos Mentais. Um olhar da Psicologia Antroposofica.

este desenvolvimiento moral interior propio , podremos aprehender los elementos cognoscitivos necesarios para enseñar los contenidos de la Psicoterapia Antroposofica adecuadamente y poder ofrecer , en última instancia al paciente, una Psicoterapia que tenga en cuenta realmente también al Espíritu del paciente y que lo ayude, a través del trabajo con su propio Yo, a realizar lo que realmente es importante para el en la vida , y que así pueda bendecir esta, el día que le llegue la muerte.

En este sentido se enmarca uno de los seminarios dentro de la Formación continuada , que hicimos con Ad y Henriette Dekkers, después de la Formación en Psicoterapia Antroposofica , en el que incidimos en el trabajo de las Condiciones para el aprendizaje espiritual <sup>4</sup> , vivenciando interiormente las seis condiciones :

- 1- fijar la atención en mantener y favorecer el buen estado de la salud corporal y espiritual,
- 2- sentirse como miembro integrante de la vida entera,
- 3- nuestros pensamientos y sentimientos tienen para el mundo la misma importancia que nuestros actos,
- 4- adquirir la convicción de que la verdadera esencia del hombre reside en su interior y no en lo externo,
- 5- constancia en realizar toda decisión una vez que se haya tomado,
- 6- desarrollar los sentimientos de gratitud hacia todo cuanto favorezca a la persona.

En este sentido también, sería desde mi punto de vista necesario, enseñar dentro de la Formación en Psicoterapia Antroposofica, la práctica de los seis ejercicios preliminares a fin de estimular la propia fuerza interior y desarrollar la confianza en uno mismo y la serenidad ante el propio destino. Dentro de la formación que personalmente hice en Biografía Antroposofica con Blanca Sanchez de Muniain, en Madrid, a lo largo de la formación, fuimos interiorizando vivencialmente los seis ejercicios preliminares e interiormente fue muy enriquecedor para todos.

A la vez, sería interesante estimular la representación en imágenes, practicando posteriormente también, el primer ejercicio preliminar utilizando imágenes, como la pintura nº 1 de Gerhard Reisch titulada "la expulsión del paraíso ". Al observar esta imagen se toma conciencia de cuál fue el primer momento en que el hombre tuvo miedo y de que hay una ayuda que nos intenta llevar a nuestro destino y a nuestro verdadero propósito en la vida.

Sería conveniente también enseñar la práctica de la Meditación, entendiendo esta como la culminación de la terapia espiritual al estimular las tres potencias del alma: el pensar, el sentir y la voluntad. Con la meditación, el Yo, que vive a partir del organismo

---

<sup>4</sup> Rudolf Steiner. Como conocer los Mundos Superiores.

anímico, logra su mayor fortalecimiento y el alma consciente su incentivación más intensa. Con la meditación el Yo del paciente se une nuevamente con el mundo espiritual.

Como psicoterapeutas antroposoficos tenemos que intentar promover el carácter meditativo de las actividades curativas. Con la ayuda interior de la meditación podremos reforzar la capacidad de la imaginación, aprendiendo a imaginar las diferentes fases evolutivas en los tres primeros septenios de la biografía del paciente y como incidieron las múltiples y variadas influencias del medio social a las que el paciente estuvo expuesto. En la línea que explica Henriette Dekkers dentro del apartado de indicaciones orientativas para la psicoterapia.<sup>5</sup>

A la vez sería imprescindible enseñar a reforzar el Trabajo con el Mundo de la Noche, reforzando la realidad de que al igual que como sucede cuando hacemos la transición final en esta vida, cada noche nuestros cuerpos superiores (cuerpo astral y organización del Yo ), se desprenden de nuestros cuerpos inferiores (físico y etérico ), para entrar en contacto con un lugar, en el que habita nuestro Yo Superior , al que nos dirigimos de noche , y que contiene la información del significado profundo que tiene para nuestra propia evolución y destino , todo lo que estamos recibiendo como enseñanzas , con la finalidad de recibir ayuda de este , y desde donde provienen impulsos intuitivos esenciales para poder llevar a cabo al día siguiente actos de voluntad nuevos en la dirección de coger la fuerza necesaria para implementar de forma práctica las enseñanzas recibidas.

En este sentido es importante para mí, resaltar también la importancia de contar con la ayuda del mundo de la noche, especialmente en el tratamiento psicoterapéutico con niños que provienen de familias desestructuradas con “constitución de alma herida“, y la importancia de enseñar a tomar contacto con el ángel del niño en el sueño, haciendo los preparativos adecuados en nuestra consciencia para llegar a provocar este encuentro. En la línea de la aportación hecha por Henning Kohler<sup>6</sup>, en vistas a una educación moral, en la que, a partir del conocimiento desde la cabeza, sepamos capaces de desarrollar imágenes vivas, preguntas con imagen y vida, y las llevemos ante los seres y fuerzas con quienes entramos en contacto por la noche.

Quiero acabar haciendo especial mención, dentro de este aspecto espiritual a enseñar dentro de la Psicoterapia Antroposofica, a la importancia de enseñar y motivar la práctica de la Oración. Que la persona aprenda a dirigirse de forma consciente y sin tapujos a una instancia superior (que la persona le dé el nombre con el que se siente más identificado) que guía nuestro destino. Y en particular, y huyendo de reminiscencias católicas, enseñar a apelar a la figura del Cristo, a la energía Cristica que está dentro de todo ser humano.

---

<sup>5</sup> Henriette Dekkers. Borderline. Trastorno Límite de Personalidad.

<sup>6</sup> Henning Kohler. Como educar a los niños temerosos, tristes o inquietos.

“Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis y lo conseguiréis. La gloria de mi Padre está en que deis mucho fruto y seáis mis discípulos”<sup>7</sup>.

Para mí, y sin lugar a dudas, la Psicoterapia Antroposofica es una Psicoterapia Cristica.

---

<sup>7</sup> Evangelio de San Juan. Capítulo 15, versículos 7 y 8.