

Creía que no necesitaba terapia

¿Ahora, Simcha,? mi terapeuta dijo cuidadosamente. ¿Cuándo digo la palabra 'atención plena,' ¿qué viene a tu mente??

¿Hippies sucios,? me sacudió. A veces, me convierto en forma inesperada en Richard Nixon. Te voy a mostrar atención! Con la palma de mi mano!

Con suerte, mi terapeuta tiene sentido del humor. Pero ¿qué hace un resentido de la vieja escuela como yo en el sofá de un terapeuta? Cuando estaba creciendo, yo pensaba que un terapeuta era para tipos tembleques, neuróticos, Woody Allen o para gente rara que albergan secretos, apetitos inconfesables. Con la edad, mis prejuicios cambiaron y decidí que la terapia era para personas aburridas, blancas de los suburbios haciendo algo profundo para llenar sus horas vacías.

¿La atención plena? era un sinónimo de 'mirarse el ombligo?' y yo no tenía el tiempo o la necesidad de tonterías como esa. Tenía una vida que vivir.

Además, yo era Católico. Usted, ora, recibe los sacramentos, imita a los santos. ¿Qué más guía necesita? ¿Qué, estando en un estado de gracia, no es lo suficientemente bueno para su auto copo de nieve precioso?

Francamente: No. No era suficiente. Toda mi vida, la verdadera santidad se sentía inalcanzable para mí. Yo quería dominar mis vicios, ser desinteresado y poner la otra mejilla, llenar mis días con prudencia, justicia, templanza, fortaleza, fe, esperanza y amor. Pero es difícil perseguir la virtud cuando estás temblando de ansiedad, sumido en la depresión o paralizado con pequeñas rabietas. Y por 'difícil,' quiero decir que es imposible.

¿Cómo se regocijan en el Señor siempre cuando no pueden parar de llorar? ¿Cómo se perdona cuando usted no sabe como parar de reproducir un insulto en un bucle sin fin? ¿Cómo morir a uno mismo cuando no se está completamente seguro de que es ese mismo? ¿Cómo dar gracias a Dios por la bondad de Dios cuando sentirse bien le hace a uno sentirse culpable? ¿Cómo estar sediento de vida eterna cuando lo único que le apetece es la muerte?

La terapia ha sido un regalo de Dios literal para mí. Finalmente me di cuenta de que uno no puede levantarse y seguir a Cristo si estás psicológicamente lisiado. Puedes tratar y Dios honrará tu esfuerzo, pero no llegarás lejos.

Mi terapeuta no es Católico. Ni siquiera sé si cree en Dios. Pero el respeta mis creencias y hace el trabajo de Dios, como muchos terapeutas lo hacen. La buena práctica de salud mental que he aprendido con él me está fortaleciendo y restaurando para así ser más libre para seguir a Cristo.

La Iglesia dice que la tentación no es pecado pero sí el ceder a la tentación. La Iglesia nos invita a seguir nuestro libre albedrío, en lugar de ser un esclavo de nuestras pasiones. Es más fácil decirlo que hacerlo! Pero mi terapeuta me ha ayudado a pausar antes de reaccionar, a identificar sin culpa las emociones que surgen espontáneamente y después deliberadamente escoger como actuar de una manera que satisfaga mi conciencia.

¿Cómo dar gracias a Dios por la bondad de Dios cuando sentirse bien le hace a uno sentirse culpable?

La Iglesia nos enseña humildad, lo que significa aceptar quiénes somos, en relación con Dios y los demás. ¿Cómo? En terapia, estoy aprendiendo el como parar de creer todo juicio negativo y rechazar cada idea optimista sobre mí mismo y los demás.

Cristo nos enseña que Él está presente en cada persona viva ? pero Él puede ser muy difícil de ver. Mi terapeuta me está ayudando a lidiar con las personas sencilla y directamente, en lugar de analizar sus posibles motivaciones ocultas. Esto hace a la mayoría de las personas mucho más fácil de tratar con amor.

Los Católicos sistemáticamente examinamos nuestra conciencia, evaluando nuestras acciones a lo largo del día, para construir sobre nuestros hábitos virtuosos y erradicar a los viciosos. La atención plena ? sí, la atención plena! ? nos mantiene anclados en el presente haciéndonos más conscientes de que nuestras acciones son opciones y que nosotros podemos controlarlas.

La Iglesia insiste que debemos aprender a reconocer y responder a la voz de Jesús y a rechazar los llamados del mundo, la carne y del diablo. La terapia nos enseña a desafiar narrativas habituales, destructivas y a preguntarnos a nosotros mismos, ¿Quién está hablando? ¿De dónde proceden estas ideas a mi mente??

La Iglesia nos enseña que nuestros cuerpos y almas están integradas, y que el Espíritu Santo viene a nosotros a través de medios carnales. En terapia, he aprendido cómo regular mis respuestas físicas al mundo, lo que engendra una respuesta emocional más saludable.

Y Jesús dijo: 'Dejad que los muertos entierren a los muertos. Venid y seguidme?'. Un buen terapeuta les muestra cómo dejar el pasado que no se puede cambiar atrás y cómo deliberadamente caminar hacia el futuro.

Lo que no quiere decir que un buen terapeuta pueda sustituir a Jesús. Las cosas que aprendo en la terapia son simplemente

herramientas para ser puestas en servicio de la meta de mi salvación. Constantemente cuestiono lo que aprendo, evaluando si estoy creciendo en caridad o sólo mirando mi ombligo. A veces, tengo que tomar las palabras de mi terapeuta con un grano de sal o filtrarlas a través de una lente Católica. Con más frecuencia, descubro que mis defectos espirituales a lo largo de mi vida son en realidad heridas emocionales. Y que a medida que sanan, se me hace más fácil seguir a Cristo.

Yo no podía conocer a Dios porque yo no me conocía a mí mismo. Para que mi fe creciera más profundamente, yo necesitaba crecer más fuerte.

Ahora bien, es perfectamente posible que la terapia se deforme o bloquee el crecimiento espiritual. He vistos gente graduarse de la terapia como monstruos del egoísmo. Ya sea que ellos recibieron malos consejos o simplemente sacaron las conclusiones erradas, no lo sé; pero todo lo que ellos aprendieron fue cómo quejarse sin fin acerca de sus necesidades y sus zonas de confort y de etiquetar como "tóxico" cualquier cosa que pudiera invadirlos.

Ellos no se volvieron más sanos o más completos. En su lugar, ellos removieron de arriba lo que una buena terapia puede ofrecer, entregándose a la psicología popular, que recoge las trampas del auto-conocimiento y los utiliza como camuflaje, más que como herramientas para la transformación.

Resulta que es muy posible hacer lo mismo con la religión ? lo que me lleva al punto de partida de las luchas que tuve con el Catolicismo antes de descubrir la terapia. La fe que traté tan duro de practicar era una fe hecha de exteriores, de trampas, de trabajos de nudillos blanco sin amor. Era una fe popular tan vacía y trivial como la psicología popular que despreciaba. No podía conocer a Dios porque yo no me conocía a mí mismo. Para que mi fe creciera más profundamente, yo necesitaba crecer más fuerte.

La psicología popular, y el tipo de terapia auto-indulgente que va con ella, te alejará de seguir a Cristo. Pero igual lo hará el Catolicismo popular, que espera que usted tome su estera y camine sin haberse sanado primero.

Por lo tanto, atención plena. Todavía me hace pensar en los nuevo ricos cristales bohemios de equilibrio en su frente. Pero puedo vivir con eso. Sólo se siente bien ser capaz de poder vivir. Me hace sentir como si quisiera hacerlo eternamente.

Autor: Simcha Fisher

* Artículo reproducido con el debido permiso de America the Jesuit Review. America the Jesuit Review no se hace responsable por la traducción. La traducción ha sido realizada por Francisco Luciani para Teología Hoy.