

Introducción

El gran mal del siglo xx, que forma parte de todas nuestras angustias y nos afecta a todos individual y socialmente, es la «pérdida de alma». Cuando se la descuida, el alma no se va precisamente, sino que se manifiesta en forma de obsesiones, adicciones, violencia y pérdida de sentido. Caemos en la tentación de aislar estos síntomas o de tratar de erradicarlos uno a uno, pero la raíz del problema es que hemos perdido nuestra sabiduría sobre el alma, e incluso nuestro interés en ella. Hoy en día tenemos pocos especialistas del alma que nos puedan aconsejar cuando sucumbimos ante los cambios anímicos y el dolor emocional, o cuando –como nación– nos vemos enfrentados a una multitud de amenazadores males. Pero en nuestra historia hay notables ejemplos de comprensión intuitiva de estos temas por parte de personas que escribieron explícitamente sobre la naturaleza y las necesidades del alma, de modo que podemos recurrir al pasado en busca de los guías que nos permitan recuperar esta sabiduría. En este libro me nutriré de la sabiduría del pasado, teniendo en cuenta la forma en que hoy vivimos, para demostrar que al cuidar del alma podemos encontrar alivio a nuestros

sufrimientos y descubrir una satisfacción y un placer profundos.

Es imposible definir con precisión qué es el alma. En todo caso, la definición supone un quehacer intelectual, y el alma prefiere imaginar. Intuitivamente sabemos que el alma tiene que ver con la autenticidad y la profundidad, como cuando se dice que cierta música tiene alma o que una persona notable está llena de alma. Cuando examinamos de cerca el concepto de «plenitud de alma», vemos que se relaciona con la vida en todos sus aspectos: buena comida, conversación interesante, amigos auténticos y experiencias que permanecen en el recuerdo y que tocan el corazón. El alma se revela en el afecto, el amor y la comunidad, como también en el retiro en nombre de la comunicación interior y la intimidad.

En las psicologías y terapias modernas se percibe a menudo, en forma no por tácita menos clara, un tono de salvación, en el que está implícito que si pudiéramos aprender a autoafirmarnos, a amar, a enfadarnos, a expresarnos, a ser contemplativos o más delgados, se terminarían nuestros problemas. El libro de autoayuda de la Edad Media y el Renacimiento, que en cierto modo estoy tomando como modelo, era objeto de aprecio y reverencia, pero nunca fue considerado una obra de arte ni tampoco prometía el cielo. Daba recetas para vivir bien y ofrecía sugerencias para una filosofía de la vida realista y práctica. A mí me interesa este enfoque más humilde, que acepta las debilidades humanas y de hecho considera la dignidad y la paz como cosas que emergen de esa aceptación de la condición humana más que de cualquier método o intento de trascenderla. Por lo tanto, este libro –mi manera de ver lo que podría ser un manual de autoayuda– es una guía que ofrece, además de una filosofía de la vida llena de alma, técnicas para encarar los problemas cotidianos sin afanarse por la perfección o la salvación.

Durante mis quince años de práctica como psicoterapeuta, me ha sorprendido comprobar cuánto han aportado a mi trabajo profesional mis estudios de la psicología, la filosofía y la medicina del Renacimiento. Su influencia será evidente en este libro, ya que en él sigo la tendencia renacentista a recurrir a la mitología en busca de profundización psicológica, y cito autores de la época, como Marsilio Ficino y Paracelso, amantes de la sabiduría, que veían regularmente a sus pacientes y aplicaban su filosofía, rica en imágenes, a los asuntos más ordinarios.

También he adoptado el enfoque renacentista de no separar la psicología de la religión. Jung, uno de nuestros más recientes médicos del alma, decía que todo problema psicológico es en última instancia un asunto religioso. Así pues, este libro contiene a la vez consejo psicológico y orientación espiritual. Algún tipo de vida espiritual es absolutamente necesario para la «salud» psicológica; al mismo tiempo, una espiritualidad excesiva o sin preparación también puede ser peligrosa y conducir a toda clase de comportamientos compulsivos e incluso violentos. De ahí que incluya en el libro una sección sobre la interacción entre la espiritualidad y el alma.

En sus estudios sobre alquimia, Jung dice que la obra se inicia y concluye con Mercurio. Creo que su recomendación es válida también para este libro. Mercurio es el dios de las ficciones y las mentiras, de los embusteros, los ladrones y los prestidigitadores. La idea de autoayuda se presta a una sinceridad excesiva. Yo con frecuencia digo a mis clientes que no deben perseguir tan seriamente la sinceridad; una dosis de Mercurio es necesaria para que nuestro trabajo siga siendo honrado. Por lo tanto, hasta cierto punto también veo este libro como una *ficción* de autoayuda. Nadie puede decirle a uno cómo ha de vivir su vida. Nadie conoce los secretos del corazón en la medida suficiente para hablar autorizadamente de ellos a los demás.

Todo esto conduce al corazón mismo del libro: el cuidado del alma. La tradición enseña que el alma está a medio camino entre el entendimiento y la inconsciencia, y que su instrumento no es ni la mente ni el cuerpo, sino la imaginación. Para mí, la terapia consiste en llevar la imaginación a los dominios que están desprovistos de ella, y que por eso mismo necesitan expresarse en forma de síntomas.

Un trabajo gratificante, relaciones satisfactorias, el poder personal y el alivio de los síntomas son todos dones del alma. Y son particularmente esquivos en nuestra época porque no creemos en ella, y por lo tanto no le asignamos lugar alguno en nuestra jerarquía de valores. Hemos llegado a la situación de reconocer el alma solamente cuando se queja: cuando se agita, perturbada por el descuido y el maltrato, y nos hace sentir su dolor. Es frecuente entre los escritores señalar que vivimos en una época de profundas divisiones, en la cual la mente está separada del cuerpo y la espiritualidad no se entiende con el materialismo. La cuestión es cómo salimos de esta escisión. No podemos superarla solamente «pensando», porque el pensamiento es una parte del problema. Lo que nos hace falta es una forma de superar las actitudes dualistas. Necesitamos una tercera posibilidad, y esa tercera posibilidad es el alma.

En el siglo xv, Marsilio Ficino lo expresó de la manera más simple posible. La mente, decía, tiende a irse sola, como si no tuviera nada que ver con el mundo físico. Al mismo tiempo, la vida materialista puede ser tan absorbente que nos quedemos atrapados en ella y nos olvidemos de la espiritualidad. Lo que necesitamos, decía el pensador renacentista, es el alma, en el medio, manteniendo la unión de mente y cuerpo, de ideas y vida, de la espiritualidad y el mundo.

Lo que voy a presentar en este libro es, pues, un programa para reincorporar el alma en la vida. La idea no es

nueva. Lo que hago, simplemente, es desarrollar una idea muy antigua de manera que –espero– sea inteligible y aplicable para nosotros en este preciso y decisivo período de la historia. La idea de un mundo centrado en el alma se remonta a los primeros días de nuestra cultura. Se la ha esbozado en todos los períodos de nuestra historia: en los escritos de Platón, en los experimentos de los teólogos renacentistas, en la correspondencia y la literatura de los poetas románticos, y finalmente en Freud, quien nos dio un atisbo de un mundo subterráneo psíquico lleno de recuerdos, fantasías y emociones. Jung expresó clara y explícitamente lo que en Freud era embrionario, hablando directamente en nombre del alma y recordándonos que en este tema tenemos mucho que aprender de nuestros antepasados. Más recientemente, James Hillman, mi mentor y colega, y otras personas de su mismo círculo –Robert Sardello, Rafael López-Pedraza, Patricia Berry y Alfred Ziegler, por ejemplo– han presentado una forma nueva de abordar la psicología que tiene en cuenta esta historia y sigue explícitamente el consejo de Ficino: poner al alma en el centro mismo de nuestra vida.

Este libro no se centrará sólo en el alma como concepto, sino que tratará también de las maneras concretas en que podemos fomentar la plenitud de alma en nuestra vida cotidiana. Para describir este proceso he tomado prestada una frase de gran importancia en el cristianismo. Durante cientos de años, el párroco tomó a su cargo las almas de quienes vivían dentro del término de su parroquia. Esta responsabilidad, al igual que el trabajo de atención de las necesidades de su pueblo, era lo que se conocía como *cura animarum*, la cura de almas. *Cura* significaba tanto «carga» como «cuidado». Si tomamos esta imagen y nos la aplicamos, podemos imaginar la responsabilidad que cada uno de nosotros tiene con su propia alma. Así como se contaba

con el párroco en los momentos decisivos de la vida, no como médico ni como sanador sino simplemente para acompañar y atender al alma con ocasión de nacimientos, enfermedades, matrimonios, crisis y muertes, también nosotros podemos atender a nuestra propia alma mientras va abriéndose paso a través de ese laberinto que es el despliegue de nuestra vida. El papel del cura, como todavía se le llama, consistía en aportar un contexto religioso a los momentos más importantes de la vida, a la vez que en mantener los vínculos afectivos de la familia, el matrimonio y la comunidad. Nosotros podemos ser los curas o curadores de nuestra propia alma, una idea que lleva implícitos un sacerdocio interior y una religión personal. Empezar esta restauración del alma significa que tenemos que hacer de la espiritualidad una parte más importante de nuestra vida cotidiana.

Como puede ver, el cuidado del alma es algo de un alcance muy diferente al de la mayoría de las modernas nociones de la psicología y la psicoterapia. No tiene que ver con curar, arreglar, cambiar, adaptar o devolver la salud, ni tampoco con idea alguna de perfección, ni siquiera de mejoramiento. No busca en el futuro una existencia ideal y libre de problemas. Más bien se mantiene pacientemente en el presente, cerca de la vida tal como se presenta día a día, y al mismo tiempo consciente de la religión y la espiritualidad.

He aquí otra importante diferencia entre el cuidado del alma y la psicoterapia en el sentido habitual: la psicología es una ciencia secular, mientras que el cuidado del alma es un arte sagrado. Aunque esté tomando prestada la terminología del cristianismo, lo que propongo no es específicamente cristiano, ni tampoco se vincula con ninguna tradición religiosa en particular. Sí implica, sin embargo, una sensibilidad religiosa y un reconocimiento de nuestra necesidad absoluta de tener una vida espiritual.

En el mundo moderno separamos religión y psicología, práctica espiritual y terapia. Interesa mucho sanar esta escisión, pero para salvar la brecha, nuestra idea misma de lo que estamos haciendo en nuestra psicología ha de ser radicalmente reimaginada. Es necesario ver como una sola cosa la psicología y la espiritualidad. En mi opinión, este nuevo paradigma apunta al final de la psicología tal como la hemos conocido, puesto que ésta es esencialmente moderna y secular y está centrada en el ego. Habrá que desarrollar un nuevo concepto, un lenguaje nuevo y nuevas tradiciones que puedan servir de base a nuestra teoría y nuestra práctica.

Nuestros antepasados renacentistas y románticos, así como Freud, Jung, y Hillman y sus colegas, se vuelven hacia el pasado en busca de una renovación de la imaginación. Necesitamos seriamente renacer, nos hace falta un renacimiento de la sabiduría y la práctica antiguas, adaptadas a nuestra nueva situación. Los grandes pensadores renacentistas hicieron continuos esfuerzos por reconciliar la medicina y la magia, la religión y la filosofía, la vida cotidiana y la meditación, la sabiduría de los antiguos y los descubrimientos e invenciones más recientes. Nosotros nos enfrentamos con los mismos problemas, pero estamos más alejados en el tiempo de los días de la magia y la mitología, y además la tecnología se ha convertido a la vez en una enorme carga y en un gran logro.

Los problemas emocionales de nuestra época, de los que los terapeutas oímos quejarse diariamente a nuestros pacientes, incluyen:

- el vacío;
- la falta de sentido;
- una vaga depresión;
- la desilusión con respecto al matrimonio, la familia y las relaciones;

la pérdida de valores;
los anhelos de realización personal;
la avidez de espiritualidad.

Todos estos síntomas reflejan una pérdida de alma, y nos hacen saber lo que ésta anhela. Estamos excesivamente ávidos de diversión, poder, intimidad, satisfacción sexual y cosas materiales, y creemos que podremos hallar todo eso si encontramos la relación perfecta, el trabajo adecuado, la iglesia verdadera o la terapia que más nos conviene. Pero sin alma, cualquier cosa que encontremos será insatisfactoria, porque lo que verdaderamente anhelamos en todos esos ámbitos y en cada uno de ellos, es el alma. Si nos falta la plenitud de alma, intentamos atraer hacia nosotros grandes cantidades de esas seductoras satisfacciones, pensando evidentemente que la cantidad nos compensará la falta de calidad.

El cuidado del alma habla a los anhelos que sentimos y a los síntomas que nos enloquecen, pero no es una senda que nos aleje de la sombra ni de la muerte. Una personalidad llena de alma es complicada, multifacética, y está moldeada a la vez por el dolor y el placer, por el éxito y el fracaso. En la vida vivida en plenitud de alma no faltan los períodos de oscuridad ni los momentos en que se hacen tonterías. Desprendernos de la fantasía de la salvación nos libera para abrirnos a la posibilidad del conocimiento y la aceptación de nosotros mismos, que son los verdaderos cimientos del alma.

Varias frases clásicas que describen el cuidado del alma vienen al caso en el mundo moderno. Platón usó la expresión *téchne tou biou*, que significa «la artesanía de la vida». Cuando se define *téchne* con la suficiente profundidad, no se refiere solamente a las habilidades mecánicas y los instrumentos, sino a toda clase de diestro tratamiento y de

cuidadoso modelado. Por el momento, podemos decir que el cuidado del alma exige un especial tratamiento artesanal de la vida misma, con una sensibilidad de artista en la manera de hacer las cosas. El alma no se vierte automáticamente en la vida. Exige de nosotros habilidad y atención.

Muchas de las palabras que usamos para hablar del trabajo psicológico tienen resonancias religiosas. En los escritos de Platón, Sócrates dice que la «terapia» se refiere al servicio de los dioses. Un terapeuta, dice Sócrates, es un sacristán, alguien que cuida de los elementos prácticos en la adoración religiosa. Otra expresión que usaba Platón era *heautou epimeleisthai* («el cuidado de uno mismo»), que incluía también el honor que se rendía a los dioses y a los muertos. De alguna manera tenemos que entender que no podemos resolver nuestros problemas «emocionales» mientras no captemos este misterio por el cual honrar a lo divino y a los que se han ido forma parte del cuidado básico que, como seres humanos, hemos de aportar a la vida.

El escritor latino Apuleyo decía: «Todos deberían saber que no se puede vivir de ninguna otra manera que cultivando el alma». Cuidado también puede significar cultivo, vigilancia y participación a medida que la semilla del alma se despliega en la vasta creación que llamamos carácter o personalidad, con una historia, una comunidad, una lengua y una mitología propias. El cultivo del alma implica un manejo prudente, durante toda la vida, de la materia prima. Los granjeros cultivan sus tierras, todos cultivamos nuestra alma. El objetivo del trabajo con el alma no es, por consiguiente, adaptarse a las normas aceptadas o a una imagen estadística del individuo sano. Su meta es, más bien, una vida ricamente elaborada, conectada con la sociedad y con la naturaleza, entretejida en la cultura de la familia, de la nación y del planeta. La idea no es alcanzar

una adaptación superficial, sino conectar profundamente, en el corazón, con los ancestros y con los hermanos y hermanas vivientes en todas las múltiples comunidades que reclaman nuestro corazón.

Epicuro, filósofo muy mal comprendido y para quien un objetivo en la vida era el placer sencillo, escribió: «Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para ocuparse del bienestar del alma». Epicuro era vegetariano e instaba a sus seguidores a cultivar la intimidad de forma epistolar. Daba clases en una huerta, de modo que mientras enseñaba estaba rodeado por los sencillos alimentos que tomaba. (Irónicamente, su nombre se ha convertido luego en símbolo de refinamiento gastronómico y de sensualidad). Este concepto del valor de los placeres sencillos recorre en su totalidad la tradición del pensamiento sobre el alma. Ya que tratamos de entender qué podría significar para nosotros el cuidado del alma, quizá debamos tener presente el principio epicúreo de que las recompensas que buscamos pueden ser muy sencillas, y que tal vez las tengamos bajo las narices, incluso cuando estamos mirando las estrellas en busca de alguna revelación o perfección extraordinaria.

Estas manifestaciones de nuestros antiguos maestros provienen del libro de Michel Foucault *La inquietud de sí*.^{*} Pero la palabra sí implica un proyecto del ego, y el alma no tiene nada que ver con el ego. El alma está íntimamente relacionada con el destino, y las vueltas del destino casi siempre van en contra de las expectativas del ego y con frecuencia de sus deseos. Hasta la idea junguiana del *Self*, o Sí mismo, cuidadosamente definida como una combinación de entendimiento consciente e influencias inconscientes, sigue siendo muy personal y demasiado humana en contraste con la idea del alma. El alma es la fuente de

^{*} Michel Foucault, *Historia de la Sexualidad*, t. III, *La inquietud de sí*, Siglo XXI, Madrid, 1987.

quiénes somos y, sin embargo, va mucho más allá de nuestra capacidad de planear y de controlar. Podemos cultivar, cuidar, disfrutar de y participar en las cosas del alma, pero no podemos ser más listos que ella, ni manejarla ni amoldarla a los designios de un ego obstinado.

El cuidado del alma es estimulante. Me gusta pensar que la teología del alma elaborada tan concienzudamente y de forma tan concreta en la Italia del Renacimiento fue lo que dio origen al arte extraordinario de aquella época. El acto de penetrar en los misterios del alma, sin sentimentalismo ni pesimismo, estimula un florecimiento de la vida de acuerdo con sus propios designios y con su propia e imprevisible belleza. El cuidado del alma no consiste en resolver el enigma de la vida; muy al contrario, es una apreciación de los paradójicos misterios que combinan la luz y la oscuridad en la grandeza de lo que pueden llegar a ser la vida y la cultura humanas.

En estas páginas estudiaremos las importantes diferencias que hay entre cuidado y cura. Examinaremos varias cuestiones frecuentes en la vida diaria que, una vez que dejamos de considerarlas como problemas que hay que resolver, nos dan la oportunidad de cultivar el alma. Entonces intentaremos imaginar la vida espiritual desde el punto de vista del alma, es decir, desde una perspectiva diferente que ofrece una alternativa al habitual ideal trascendente con que nos acercamos a la religión y la teología. Finalmente, pensaremos en la forma en que podríamos cuidar el alma viviendo de una manera artesana. La psicología es incompleta si no incluye la espiritualidad y el arte de manera plenamente integradora.

A medida que lea este libro, puede ser conveniente que vaya renunciando a cualquier idea que tenga tanto sobre lo que es vivir con éxito y corrección como en lo que se refiere a entenderse a sí mismo. El alma humana no está

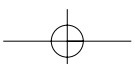
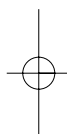
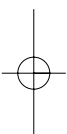
hecha para que se la entienda. Le recomiendo que asuma una actitud más relajada y reflexione sobre la forma que ha tomado su vida. Algunos de los puntos de vista que presento en este libro pueden ser sorprendentes, pero la sorpresa es otro don de Mercurio. Dar un giro a un tema familiar hasta conseguir una forma nueva es a veces más revelador, y en última instancia más importante, que adquirir un nuevo conocimiento y un nuevo conjunto de principios. A menudo, cuando la imaginación da un giro al lugar común y le imprime una forma ligeramente nueva, de pronto vemos al alma allí donde antes estaba oculta.

Imaginemos, pues, que el cuidado del alma es una aplicación de la poética a la vida de todos los días. Lo que aquí queremos hacer es volver a imaginar aquellas cosas que nos parece que ya comprendemos. Si Mercurio está presente con su ingenio y su humor, hay bastantes probabilidades de que se nos aparezca el alma –tan esquiva, decían los poetas antiguos, como una mariposa–, y el hecho de que yo escriba y el lector me lea será, en sí mismo, una manera de cuidar el alma.

El cuidado del alma

*Sólo estoy seguro de la santidad
de los afectos del Corazón
y de la verdad de la Imaginación.*

JOHN KEATS



1

Reconozcamos en los síntomas una de las voces del alma

Una vez por semana, miles de personas acuden a su cita regular con un terapeuta llevando problemas de los cuales ya han hablado muchas veces, problemas que les provocan un intenso dolor emocional y son causa de gran sufrimiento en sus vidas. Según cuál sea el tipo de terapia empleada, los problemas serán analizados, se los relacionará con la infancia y con los padres o se los atribuirá a algún factor clave, como la incapacidad de expresar el enojo, el alcoholismo en la familia o los malos tratos en la niñez. Sea cual fuere el enfoque, el objetivo será la salud o la felicidad, logradas mediante la eliminación de esos problemas centrales.

El cuidado del alma es una forma fundamentalmente diferente de considerar la vida diaria y la búsqueda de la felicidad. No se pone el énfasis de ninguna manera en los problemas. Una persona podría cuidar su alma comprando o alquilando una gran extensión de tierra, otra seleccionando una buena escuela o un programa de estudios adecuado, y otra pintando su casa o su dormitorio. El cuidado del alma es un proceso continuo que tiene que ver, más que con la «reparación» de algún fallo básico, con la

atención que se presta tanto a los pequeños detalles de la vida cotidiana como a las decisiones y cambios más importantes.

El cuidado del alma puede no estar centrado en modo alguno en la personalidad o en las relaciones, y por consiguiente no es psicológico en el sentido habitual del término. Ocuparnos de las cosas que nos rodean y darnos cuenta de la importancia del hogar, de los horarios cotidianos e incluso quizá de la ropa que usamos, también son maneras de cuidar el alma. Cuando Marsilio Ficino escribió su libro de autoayuda, *El libro de la vida*, hace quinientos años, puso el énfasis en la cuidadosa elección de colores, especias, aceites, lugares para caminar, países que visitar... todas decisiones muy concretas de la vida cotidiana, que día tras día se constituyen en apoyo o en perturbación para el alma. Pensamos en la psique, si es que alguna vez pensamos en ella, como en una prima del cerebro, y por lo tanto como algo esencialmente interno. Pero los psicólogos de antaño enseñaban que nuestra alma es inseparable del alma del mundo, y que se las encuentra a las dos en la multiplicidad de las cosas de que se componen la naturaleza y la cultura.

De modo que el primer punto que hay que aclarar con respecto al cuidado del alma es que no es principalmente un método para resolver problemas. Su objetivo no es una vida libre de problemas, sino una vida con la profundidad y el valor que provienen de la plenitud de alma. A su manera plantea un desafío mucho mayor que el de la psicoterapia, porque tiene que ver con el cultivo de una vida abundantemente expresiva y llena de sentido, tanto en el hogar como en la sociedad. También es un reto porque nos exige imaginación a cada uno de nosotros. En terapia ponemos nuestros problemas a los pies de un profesional de quien se supone que está capacitado para resolverlos por nosotros. En el cuidado del alma, nosotros mismos tene-

mos tanto la tarea como el placer de organizar nuestra vida y darle forma para el bien del alma.

Cómo se llega a conocer el alma

Comencemos por considerar la expresión que da título al libro: «el cuidado del alma». La palabra *cuidado* implica una manera de responder a las expresiones del alma que no tiene nada que ver con el heroísmo ni con la fuerza muscular. Cuidar es lo que hace una enfermera y, casualmente, cuidar a un enfermo es uno de los primeros significados de la palabra griega *therapeia* o terapia. Veremos luego que el cuidado del alma es en muchos sentidos un retorno a lo que al principio se entendía por terapia. *Cura*, la palabra latina usada originariamente en la expresión «cuidado del alma», significa varias cosas: atención, dedicación, manejo prudente, adornar el cuerpo, sanar, administrar, preocuparse, y adorar a los dioses. Podría ser una buena idea tener presentes todos estos significados mientras procuramos ver, de la manera más concreta posible, cómo dar el paso que va desde la psicoterapia, tal como hoy la conocemos, al cuidado del alma.

El «alma» no es una cosa, sino una cualidad o una dimensión de la experiencia de la vida y de nosotros mismos. Tiene que ver con la profundidad, el valor, la capacidad de relacionarse, el corazón y la sustancia personal. Aquí no uso la palabra como objeto de creencia religiosa ni como algo que tenga que ver con la inmortalidad. Cuando decimos que alguien o algo tiene alma, sabemos a qué nos referimos, pero es difícil especificar exactamente cuál es ese significado.

El cuidado del alma se inicia observando su manera de manifestarse y de actuar. No podemos cuidar de ella si no estamos familiarizados con sus costumbres. «Observancia»

es una palabra tomada del ritual y de la religión, y significa estar atento a, pero también mantener y honrar, como cuando se habla de la observancia de una fiesta. Originalmente, la partícula *-serv-* que incluye esta palabra se refería a pastorear ovejas. Al observar el alma, estamos atentos a sus ovejas, a todo lo que ande por allí moviéndose y pastando, tanto si se trata de la última adicción, como de un sueño sorprendente o un estado anímico inquietante.

Esta definición de lo que es cuidar del alma es minimalista. Tiene que ver con un cuidado modesto y no con una cura milagrosa. Pero mi cautelosa definición tiene implicaciones prácticas en lo referente a cómo nos tratamos a nosotros mismos y cómo tratamos a los demás. Por ejemplo, si veo que mi responsabilidad hacia mí mismo, hacia un amigo o hacia un paciente en terapia consiste en observar y respetar lo que presenta el alma, no intentaré quitarle cosas en nombre de la salud. Es notable la frecuencia con que los seres humanos piensan que estarían mejor sin las cosas que les preocupan. «Necesito eliminar esta tendencia que tengo», nos dirá alguien. «Ayúdeme a liberarme de estos sentimientos de inferioridad y de mi desastroso matrimonio, y a dejar de fumar». Si, como terapeuta, hiciera lo que me piden, me pasaría el día entero quitando cosas a la gente. Pero yo no intento erradicar los problemas. Procuro no creer que mi papel sea el de un exterminador. Más bien intento devolver el problema a la persona, de tal manera que se le haga visible su necesidad, e incluso su valor.

Cuando observamos de qué maneras se manifiesta el alma, nos enriquecemos, no nos empobrecemos. Recibimos de vuelta lo que es de nuestro, aquello mismo que nos parecía tan horrible que creíamos necesario amputarlo y deshacernos de ello. Cuando contemplamos el alma con una mentalidad abierta, empezamos a descubrir los mensajes que se ocultan en el seno de la enferme-

dad, las correcciones que se pueden encontrar en el remordimiento y en otros sentimientos desagradables, y los cambios que exigen necesariamente la depresión y la angustia.

Permítame que le dé algunos ejemplos de cómo podría enriquecerse en lugar de empobrecerse en nombre del bienestar emocional.

Una mujer de treinta años acude a mí para tratarse en terapia y me confiesa:

–Me lo paso terriblemente mal en mis relaciones porque desarrollo una gran dependencia. Ayúdeme a ser menos dependiente.

Lo que me está pidiendo es que le quite parte de la sustancia del alma. Yo tendría que ir a buscar mi caja de herramientas y sacar de ella un escalpelo, un extractor y una bomba de succión. En cambio, siguiendo el principio de la observancia, ya que en todo caso no tengo la menor inclinación a semejante extirpación, le pregunto cuál es la dificultad que le plantea su dependencia.

–Me hace sentir impotente. Además, no es bueno ser demasiado dependiente. Yo debería tener más autonomía.

–¿Cómo sabe usted cuándo es excesiva su dependencia?

–insisto, todavía tratando de hablar en nombre de la expresión de dependencia del alma.

–Cuando no me siento bien conmigo misma.

–Me pregunto –continúo, en la misma dirección– si no podría encontrar una manera de ser dependiente sin sentirse despojada de poder. Después de todo, no hay un minuto en el día en que no dependamos unos de otros.

Y así prosigue la conversación. La mujer admite que siempre se ha limitado a dar por supuesto que la independencia es buena y la dependencia mala. Conversando con ella me doy cuenta de que, pese a todo su entusiasmo por la independencia, no parece que en su vida disfrute de mucha. Está identificada con la dependencia y ve la liberación

en el otro extremo. Además, ha aceptado inconscientemente la opinión imperante de que la independencia es saludable y de que cuando el alma manifiesta algún deseo de dependencia, debemos corregirla.

Esta mujer me está pidiendo que la ayude a liberarse del rostro dependiente de su alma, pero eso sería una jugada en contra de su alma. El hecho de que su dependencia se haga sentir no significa que haya que aturdirla ni extirparla quirúrgicamente; quizás esté haciéndose notar porque necesita que le presten atención. Su heroica lucha por la independencia podría ser la manera que tiene la paciente de evitar y reprimir la fuerte necesidad de dependencia de algo que hay dentro de ella. Procuero ofrecerle algunas palabras que expresen dependencia y no tengan la connotación de blandura y debilidad que al parecer le preocupa.

—¿No quiere estar comprometida con otras personas, aprender de los demás, establecer relaciones de intimidad, confiar en los amigos, pedir consejo a alguien a quien respete, formar parte de una comunidad donde todos se necesitan los unos a los otros, tener con alguien una relación de intimidad tan deliciosa que no pueda vivir sin ella?

—Naturalmente —me responde—; pero, ¿eso es dependencia?

—Yo creo que sí —contesto—, y como todo lo demás, usted puede tener eso sin sus sombras: sin pobreza, inferioridad, sumisión ni falta de control.

Tuve la sensación de que aquella mujer, como pasa a menudo, evitaba la intimidad y la amistad convirtiéndolas en una caricatura de una dependencia excesiva. A veces vivimos estas caricaturas, pensando que somos prisioneros de una dependencia masoquista, cuando lo que en realidad estamos haciendo es evitar un compromiso profundo con la gente, la sociedad y la vida en general.

Observar lo que hace el alma y oír lo que dice es una manera de «ir con el síntoma». La tentación es compensar, de-

jarnos arrastrar hacia lo opuesto de lo que se presenta. Una persona plenamente identificada con la dependencia piensa que la salud y la felicidad residen en el logro de la independencia. Pero esa jugada de pasar a lo opuesto es engañosa. Curiosamente, retiene a la persona en el mismo problema, sólo que en el lado opuesto. El deseo de independencia mantiene la escisión. Una maniobra homeopática, que va en el mismo sentido de lo que se presenta en vez de oponérsele, consiste en aprender a ser dependiente de una manera satisfactoria y no tan extrema como para que haya una escisión entre la dependencia y la independencia.

Otra forma de renegar del alma es limitarse a meter la punta del pie en el mar del destino. Vino a verme un hombre deprimido y completamente insatisfecho con su trabajo. Hacía diez años que trabajaba en una fábrica, y se había pasado todo ese tiempo planeando irse. Su proyecto era ponerse a estudiar para llegar a tener una profesión que le gustara. Pero mientras planeaba su huida y pensaba continuamente en ella, su trabajo se resentía. Los años pasaban y él siempre se sentía insatisfecho; odiaba su trabajo y seguía soñando con la tierra prometida de sus ambiciones.

—¿Ha pensado alguna vez —le pregunté un día— en estar donde está, en meterse plenamente en ese trabajo al que está dedicando su tiempo y su energía?

—No vale la pena —me contestó—; es degradante. Un robot podría hacerlo mejor.

—Pero usted lo hace todos los días —le señalé—. Y lo hace mal, y se siente mal porque hace mal su trabajo.

—¿Quiere decir que debería hacer ese estúpido trabajo como si tuviera puesto el corazón en él? —me preguntó con incredulidad.

—Usted está puesto en él, ¿o no?

Una semana después volvió diciendo que algo había cambiado en él cuando empezó a tomarse con más serie-

dad ese «estúpido» trabajo. Al adentrarse en su destino y en sus emociones, podía empezar a saborear su vida, y posiblemente encontrar un camino que, pasando *a través* de su experiencia, lo introdujera en sus ambiciones. Las ovejas de sus fantasías laborales habían andado vagabundeando por todas partes, salvo en la fábrica. Había estado llevando una vida alienada y dividida.

La observancia del alma puede ser engañosamente simple. Recuperamos aquello de lo que antes habíamos renegado. Trabajamos con lo que hay, no con lo que nos gustaría que hubiera. En su poema «Notas para una ficción suprema», el poeta Wallace Stevens dice: «Tal vez la verdad dependa de un paseo alrededor de un lago». En ocasiones, la terapia pone el énfasis en el cambio con tanta energía que la gente suele descuidar su propia naturaleza y se deja atormentar por imágenes de una salud y una normalidad ideales que probablemente estén siempre fuera de su alcance. En su «Réplica a Papini», Stevens expuso este tema con más claridad, en unas líneas que James Hillman ha tomado como lema de su psicología: «El camino que lleva a través del mundo es más difícil de encontrar que el camino para salir de él».

Los filósofos del Renacimiento decían con frecuencia que el alma es lo que nos hace humanos. Podemos dar vuelta a la idea y señalar que cuando somos más humanos es cuando tenemos más acceso al alma. Y sin embargo a la psicología moderna, debido quizás a sus vínculos con la medicina, se la suele considerar como una manera de salvarnos precisamente de las confusiones que con más profundidad definen como humana nuestra vida. Queremos esquivar los malos humores y las emociones negativas, las opciones vitales erróneas y los hábitos malsanos. Pero si nuestro primer propósito es observar el alma tal como es, quizá tengamos que descartar el deseo de salvación y sentir un respeto más profundo por lo que realmente hay ahí. Al

esforzarnos por evitar los fallos y errores humanos, nos ponemos fuera del alcance del alma.

Evidentemente, a veces puede ser difícil reconocer y honrar las formas más espectaculares de expresarse que tiene el alma. Una mujer joven, inteligente y de talento vino una vez a verme porque tenía dificultades con la comida. Se sentía avergonzada de acudir a mí con ese síntoma, que desde hacía tres años ocupaba el centro de su vida. Durante unos cuantos días no comía casi nada, y después se atiborraba y vomitaba. El ciclo escapaba totalmente a su control, y parecía como si aquello jamás fuera a terminar.

¿Cómo observamos estos dolorosos ritos del alma que incluso ponen en peligro la vida? ¿Tiene sentido asignar un lugar a síntomas horribles y compulsiones sin esperanza? ¿Hay alguna necesidad detrás de estos estados extremos que están más allá de todo control racional? Cuando oigo una historia como ésta y veo sufrir tanto a una persona, tengo que examinar cuidadosamente mi propia capacidad de observancia. ¿Siento rechazo? ¿Siento que en mí se alza una figura redentora que hará cualquier cosa por salvar a esa mujer de su tormento? ¿O soy capaz de entender que incluso estos síntomas extraordinarios son los mitos, los rituales y la poesía de una vida?

La intención básica en cualquier cuidado, físico o psicológico, es aliviar el sufrimiento. Pero en relación con el síntoma mismo, observancia significa ante todo escuchar y considerar cuidadosamente lo que se está revelando en el sufrimiento. Un intento de sanar puede ser un impedimento para ver. Al hacer menos, se logra más. La observancia es más homeopática que alopática, en el paradójico sentido de que ampara un problema en vez de convertirlo en un enemigo. Este cuidado sin heroísmo está teñido de un matiz taoísta. En el capítulo 64, el *Tao te king* dice: «Él

devuelve a los hombres a lo que han perdido. Ayuda a que las diez mil cosas encuentren su propia naturaleza, pero se abstiene de actuar». Es una descripción perfecta de alguien que cuida del alma.

No es fácil observar de cerca, tomarse el tiempo necesario y hacer los sutiles movimientos que permiten que el alma siga revelándose. Hay que confiar en cada pequeñez que se aprende, en cada pizca de sentido y en toda clase de lecturas, para así poner en el trabajo inteligencia e imaginación. Sin embargo, al mismo tiempo, esta «acción mediante la inacción» tiene que ser simple, flexible y receptiva. La inteligencia y la educación nos llevan hasta el borde, donde nuestra mente y sus propósitos están vacíos. Muchos ritos religiosos se inician con un lavado de manos o una aspersion que simboliza la limpieza de intenciones y la desaparición de ideas y propósitos. En nuestro trabajo con el alma podemos utilizar ritos como éstos, cualquier cosa que nos depure la mente de su bienintencionado heroísmo.

El alma de esta joven expresaba su mito del momento mediante las imágenes de la comida. A lo largo de varias semanas hablamos del lugar que había ocupado y ocupaba la comida en su vida, en el pasado y en el presente. Me habló de su incomodidad en presencia de sus padres. Quería viajar por el mundo. Odiaba la idea de estar en casa, y sin embargo, por razones económicas estaba obligada a vivir con sus padres. También tenía el recuerdo de un hermano que en una ocasión, apenas durante un segundo, la había tocado de manera impúdica. No había abusado de ella, pero esta joven era sumamente sensible con respecto a su cuerpo, y terminamos hablando de los ambiguos sentimientos que tenía sobre su condición de mujer.

Después, un día me explicó un sueño que, a mi modo de ver, capturaba el misterio que constituía el corazón de su problema. Un grupo de ancianas estaba preparando una

fiesta al aire libre. Cocinaban una gran variedad de comidas en enormes ollas dispuestas sobre fuegos. Invitaban a la soñante a unirse a la actividad del grupo y a convertirse en una de ellas. Al principio se resistía, porque no quería que la identificaran con esas viejas grises con vestidos negros de campesinas, pero finalmente se les unía.

El sueño enfrentaba a esta mujer con lo que más temía: su feminidad primordial. Aunque le gustaba su largo pelo rubio y se divertiera con sus amigas, aquella joven aborrecía profundamente el hecho de tener menstruaciones y de vivir con la posibilidad de dar a luz un hijo algún día. El sueño, que me pareció prometedor, tomaba la forma de una primitiva iniciación en un misterio íntimamente relacionado con sus síntomas. Y daba la impresión de que le presentaba una solución: relacionarse con las antiguas y profundas raíces de la condición femenina y descubrir finalmente una forma auténtica de nutrirse a sí misma.

Aunque aquello tuviera lugar mientras dormía, el sueño, como tal, era un eficaz ritual. Mi papel y el de ella no consistían en interpretar las diversas figuras, sino en apreciar el significado y la importancia de los ritos. ¿Por qué le angustiaba tanto una multitud de ancianas reunidas alrededor de grandes ollas? Al hablar de sus miedos sobre las mujeres y su modo de actuar, salieron a la luz ciertos temas de su vida, tales como algunas ideas sobre su cuerpo que la inquietaban, y determinadas mujeres de su familia con quienes no quería tener nada que ver. Me habló del afecto de su padre por ella y de los sentimientos ambiguos que albergaba hacia él. No era tanto que el sueño tuviera algún *significado* en particular que explicara sus síntomas, sino que generaba pensamientos y recuerdos de honda resonancia afectiva, relacionados todos con los problemas de la comida. El sueño nos ayudó, a ella y a mí, a sentir con más intensidad su drama y a imaginarlo con más precisión.

* * *

Quizá sentir e imaginar no suenen a gran cosa. Pero en el cuidado del alma se confía en que la naturaleza sana, en que es mucho lo que se puede lograr «no haciendo». El supuesto es que el ser sigue a la imaginación. Si podemos ver qué relato estamos viviendo cuando caemos en nuestros diversos comportamientos y estados anímicos compulsivos, entonces podremos saber cómo movernos más libremente a través de ellos, y con menos sufrimiento.

Lo que Paracelso,^{1*} el gran médico del siglo XVI, dijo del hecho de sanar también es válido para el alma: «El médico sólo es el servidor de la naturaleza, no su amo. Por consiguiente, a la medicina incumbe seguir la voluntad de la naturaleza». Al cuidar del alma, partimos de la idea de que hasta un síntoma tan molesto como la bulimia tiene voluntad propia, y de que «curar» significa, de alguna manera, acatar esa voluntad.

La observancia tiene un poder considerable. Si observas la Navidad, por ejemplo, debido precisamente a esa observancia te verás afectado de un modo especial por esa fiesta. La disposición anímica y el espíritu de esos días te llegarán al corazón y, con el tiempo, la observancia regular puede llegar a afectarte profundamente. O si alguien ayuda a llevar el féretro en un funeral, esparce tierra sobre la tumba o la rocía con agua bendita, su observancia le situará profundamente en el interior de la experiencia del sepelio y de la muerte. Tal vez durante años recuerde vívidamente ese momento. Quizá sueñe con él durante el resto de su vida. Gestos simples, que tienen lugar en la superficie de la vida, pueden llegar a ser de importancia capital para el alma.

* Para las notas con número, véanse las *Notas bibliográficas*, págs. 389-392.

A veces, la moderna terapia intervencionista intenta resolver problemas específicos, y por lo tanto se la puede efectuar en plazos breves. Pero el cuidado del alma jamás termina. Parece que los alquimistas de la Edad Media así lo reconocían, puesto que enseñaban a sus discípulos que todo final es un comienzo. Todo trabajo efectuado en el alma toma la forma de un círculo, de una *rotatio*. La gente que trato en terapia, en ocasiones me pregunta si no estoy cansado de oír una y otra vez las mismas cosas.

–No. Soy muy feliz escuchando los viejos temas –les respondo.

Tengo presente la *circulatio* alquímica. La vida del alma, tal como revela la estructura de los sueños, es un repaso continuo del material de la vida.

En el recuerdo no nos cansamos nunca de reflexionar sobre los mismos acontecimientos. En mi niñez pasé muchos veranos en una granja, con un tío que contaba cuentos sin parar. Ahora veo que ese era su método de trabajar la materia prima de su vida, su manera de dar vueltas y vueltas a su experiencia, en esa forma de rotación que ofrecen los cuentos. Sé que a partir de esa incesante narración de cuentos encontraba nuevas profundidades de significado. Contar cuentos es una excelente manera de cuidar del alma. Nos ayuda a ver los temas que describen círculos en nuestra vida, los temas profundos que expresan los mitos que vivimos. No haría falta más que variar levemente el punto en el que está puesto el énfasis en la terapia para centrarnos más en la narración como tal que en su interpretación.

Cómo se aprende a amar el alma

Una de las cosas más importantes que debo a mi aprendizaje con James Hillman, el fundador de la psicología ar-

quetípica, es que alimentó mi curiosidad por el funcionamiento de la psique. Él afirma que un psicólogo debe ser un «naturalista de la psique». El profesional debería estar siempre «en el campo», como lo está sin descanso el propio Hillman. En este sentido un psicólogo es alguien que, como un botánico, está extraordinariamente preocupado por la naturaleza, por la naturaleza humana. Si esto es válido para la psicología profesional, lo es también para el cuidado del alma que cualquiera de nosotros puede llevar a cabo. Este tipo de cuidado se inicia en la profunda curiosidad por las maneras de mostrarse que tiene la psique, tanto en los demás como en uno mismo.

La interpretación de los sueños, de Freud, presenta en buena medida este enfoque de la psicología. Freud analiza sus propios sueños y a partir de su autoanálisis llega a su teoría. Escribe como quien está intensamente interesado en el funcionamiento de su propia alma. Cuenta episodios y sueños, de una manera no muy diferente a como lo hacía mi tío, cuyos cuentos también se condensaban en una teoría de la vida. Cada uno de nosotros podría ser un Freud de su propia experiencia. Interesarse por el alma es una manera de amarla. La cura fundamental, tal como aseveran muchos psicólogos de la profundidad, antiguos y modernos, proviene del amor y no de la lógica. En este trabajo, la inteligencia no nos lleva muy lejos, pero el amor, expresado en una atención paciente y cuidadosa, arranca al alma de su dispersión en problemas y fascinaciones. Con frecuencia se ha observado que la mayoría –si no todos– de los problemas que la gente explica a los terapeutas son cuestiones de amor. Entonces, no es raro que la cura también sea el amor.

Interesarse en la propia alma requiere cierto espacio para la reflexión y la apreciación. Normalmente estamos tan identificados con los movimientos de la psique que no podemos tomar la distancia necesaria para mirarlos bien. Un

poco de distancia nos permite ver la dinámica que se da entre los múltiples elementos que configuran la vida del alma. Al interesarnos en estos fenómenos, empezamos a ver nuestra propia complejidad. Generalmente sentimos esa complejidad cuando nos sorprende inesperadamente desde fuera, bajo la forma de una multitud de problemas y de confusión. Si conociéramos mejor el alma, podríamos estar preparados para los conflictos de la vida. Con frecuencia, cuando una persona me habla con angustia acerca de algún problema en el que se encuentra metida, tengo la sensación de que lo que considera una situación inaguantable y dolorosa que necesita de una intervención profesional es simplemente la complejidad de la vida humana que se manifiesta una vez más. La mayoría de nosotros aportamos a la vida cotidiana una actitud psicológica un tanto ingenua que nos lleva a esperar que nuestra vida y nuestras relaciones sean simples. El amor del alma nos pide que apreciemos un poco su complejidad.

Con frecuencia, el cuidado del alma significa no tomar partido cuando hay un conflicto en un nivel profundo. Puede que sea necesario ensanchar el corazón en la medida suficiente para abrazar la contradicción y la paradoja.

Un hombre de unos cincuenta y cinco años vino una vez a contarme, muy avergonzado, que se había enamorado.

–Me siento estúpido como un adolescente –me dijo.

Esto es algo que oigo a menudo, que el amor despierta al adolescente. Cualquiera que esté familiarizado con la historia del arte y de la literatura sabe que, desde los griegos en adelante, al amor se lo ha retratado como a un adolescente indomable.

–Ah, ¿y tiene usted algo en contra de ese adolescente?

–¿Es que llegaré a crecer alguna vez? –preguntó, con frustración.

–Tal vez no –le dije–. Quizá haya en usted cosas que nunca han de crecer; tal vez no deban crecer. Esta súbita

inundación de adolescencia, ¿no lo hace sentirse joven, enérgico y lleno de vida?

–Sí –me contestó–, y también tonto, inmaduro, confundido y chiflado.

–Pero eso es la adolescencia –respondí–. A mí me suena como si el Viejo que hay en usted estuviera regañando al Joven. ¿Por qué convertir en valor supremo al adulto? O tal vez debería preguntarle quién es en usted el que pretende que la madurez es tan importante. Es el Viejo ese, ¿verdad?

Lo que yo quería era hablar en nombre de la figura a quien se estaba juzgando y atacando. Ese hombre tenía que encontrar en sí mismo el espacio suficiente para dar cabida al Viejo y al Joven, para que así ambos se hablaran y, con el tiempo, tal vez a lo largo de toda su vida, encontraran alguna posibilidad de reconciliación. Se necesita más de una vida para resolver tales conflictos. En realidad, el conflicto mismo es creativo y tal vez no debería sanar jamás. Al conceder su voz a cada figura, permitimos que el alma hable y se muestre tal como es, no tal como nosotros quisiéramos que fuera. Al defender al adolescente, cuidando siempre de no tomar partido en contra de la figura madura, yo mostraba al paciente mi interés por su alma, y él tuvo así la oportunidad de encontrar una manera de abarcar este conflicto arquetípico de juventud y vejez, de madurez e inmadurez. En el curso de este tipo de debate el alma se vuelve más compleja y más amplia.

El gusto por lo perverso

Cuando se trata de cuidar del alma, una «treta» eficaz es mirar con especial atención y de manera muy abierta qué es lo que el individuo rechaza, para luego hablar favorablemente de ese elemento rechazado. El hombre de quien

estaba hablando veía como un problema el hecho de sentirse adolescente. Yo intenté ver el valor que había en ese «problema», sin compartir el disgusto de mi paciente. Todos tendemos a dividir la experiencia en dos partes, generalmente la buena y la mala. Pero esta división puede incluir toda clase de cosas sospechosas. Puede ser que simplemente nunca hayamos considerado el valor que hay en ciertas cosas que rechazamos. O que al poner la etiqueta de negativas a ciertas experiencias nos estemos protegiendo de algunos miedos desconocidos. Todos estamos llenos de prejuicios y de ideas que se nos han infiltrado en nuestro interior sin que nos diéramos cuenta. En las divisiones que hacemos podemos estar perdiendo mucha alma, de modo que el cuidado del alma puede llegar bastante lejos simplemente recuperando parte de este material del que nos hemos desconectado.

Estoy hablando de una versión de la teoría junguiana de la sombra. Para Jung hay dos clases de sombra: una consiste en las posibilidades vitales que rechazamos debido a ciertas opciones que hemos hecho. La persona que escogemos ser, por ejemplo, crea automáticamente un «doble» oscuro: la persona que escogemos no ser. Esta sombra compensatoria varía de una persona a otra. Para algunos, la sexualidad y el dinero son sombras al acecho, mientras que para otros son simplemente parte de la vida. La pureza moral y una vida responsable pueden ser, para algunos, aspectos de la sombra. Jung creía también que hay una sombra absoluta, que no está conectada con nuestras opciones vitales ni con nuestros hábitos. Dicho de otra manera, que existe el mal en el mundo y en el corazón humano. Si no lo reconocemos, tenemos una actitud ingenua que puede meternos en dificultades. Jung pensaba que puede ser beneficioso para el alma llegar a un acuerdo con ambos tipos de sombra, perdiendo en el proceso algo de su ingenua inocencia.