

Psicoterapia y Religión

J. ESPINA BARRIO
Doctor en Medicina - Psiquiatra
Valladolid

La psicoterapia y la religión han tenido siempre unos puentes de unión muy estrechos. Los médicos provienen de los hechiceros, que curaban el alma, y los cirujanos de los barberos, que extirpaban lo que generaba mal. Los psicólogos, al menos en España, pertenecen a la filosofía y ésta se encuentra íntimamente ligada con la religión, bien sea para confirmarla (filosofía teísta) o negarla (filosofía no teísta); sin embargo, su antecedente inmediato fueron los médicos dedicados a curar el alma y, en especial, los psiquiatras. Los grandes pioneros de la psicoterapia han sido, en su gran mayoría, médicos. Estas conexiones no extrañan si uno se da cuenta que el significado de religión es *religare*, o volver a unir lo que estaba disperso, y la psicoterapia intenta reunir las percepciones dispersas del cliente psicótico o transformar la percepción deformada del neurótico.

El auge de la psicoterapia hace sostenible la afirmación de que los pacientes han abandonado el confesonario y lo han sustituido por el diván; en ambos se pide a la persona que diga *todo lo que piense*, con lo que la confesión es el elemento principal de la psicoterapia. Se supone que cuanto más se exprese el cliente mejor se va a encontrar. La asociación libre purifica al confeso y además le hace partícipe de un saber inconsciente que, por definición, no puede conocer. Para que la transformación suceda se precisa de un ritual que se debe cumplir y que marca las condiciones del encuadre y la periodicidad.

No parece casual que los grandes pioneros de la psicoterapia fueran judíos. Así ocurre con el psicoanálisis, donde Sigmund Freud y la mayor parte de sus primeros discípulos eran judíos. En la Psicoterapia

de Grupo destaca Jacob Levy Moreno y en la Terapia Familiar Ackerman y Minuchin también son judíos.

El creador del psicoanálisis se preocupó mucho por la religión. Se declaraba agnóstico y cuestionó el papel de la religión como una forma de adaptación de las masas. Pero lo que criticó en sus obras sobre el tema —sobre todo *Moisés y la religión monoteísta*, *Psicología de las masas* y *análisis del Yo* y *Totem y Tabú*— lo pusieron en práctica él y sus seguidores. El sábado se celebraba los miércoles, él era el centro de la reunión. Del intercambio teórico se pasó a la lectura sagrada de sus obras, como si de la Torá se tratase. Todo aquel que se salía de sus postulados era excomulgado y dejaba de reconocerlo como discípulo. Tras su muerte, se interpreta lo que él quiso decir de manera muy diversa, en una suerte de Cábala donde cada escuela pretende ser la auténtica palabra del maestro. La negación de su muerte se hace evidente cuando sus discípulos repiten continuamente: «Freud dice», en vez de «Freud dijo».

Por religión se entiende una serie de creencias, mitos y ritos que se distinguen de otros fenómenos culturales por su carácter sagrado. Fue Durkheim (Espina Barrio, A. B., 1992) quien estableció la dicotomía entre lo profano (ordinario) y lo sagrado (misterioso o extraño). Pero no todos concuerdan con ello, ahí está el animismo de Tylor que impregna la religión de un sentido psicológico, o el carácter sociológico que Frazer da a la magia y a la religión, en tanto estadios diferenciados. Por cierto que el origen común de la religión y de la psicoterapia se encuentra en los chamanes, que unen lo mágico y lo religioso, y la diferenciación se produce cuando su práctica se regula por una institución, Iglesia o Colegio Profesional.

Para Leuwe, Caillois y Eliade, la religión es un sistema de dogmas a creer y de ritos a practicar. Es un medio de dar una orientación a la vida, una cosmovisión. Para ellos lo sagrado implica una soterología, es decir un mundo renovado y remodelado. Para otros, esta teología, conocimiento de Dios, que intenta construir el hombre es simplemente antropología.

Nietzsche proclama que la religión es un producto del resentimiento masoquista del esclavo. Para Marx es un medio que refuerza la ideología política opresiva.

Freud frente al *Moisés* sueña en disipar la última ilusión. Es la neurosis en la que desafiando al Padre, lo mata bajo una adoración asesina, realizando de una forma mórbida el deseo humano de omnipotencia. El cristianismo, repitiendo obsesivamente la muerte del padre y la victoria del hijo, conduce al infantilismo y la neurosis. En su ensayo de 1907, *Los actos obsesivos y las prácticas religiosas*, compara los rituales obsesivos con los religiosos. Ambos refuerzan el control de los impulsos instintivos que amenazan con la pérdida de control. En los neuróticos la amenaza proviene de un impulso sexual y en los religiosos de un acto antisocial, lo que aproxima la religión a su noción primaria: *religare* o volver a unir lo disperso.

Levy-Strauss (Espina Barrio, A. B., 1990) demuestra que la historia no es más que la expresión de un contenido eterno modelado inconscientemente por las diferentes formas del espíritu humano. Toda cultura será un conjunto dinámico de sistemas simbólicos incapaces de darnos una idea de lo real. La religión, mecanismo de pensamiento, no puede desprenderse de la antropología; el hombre no puede escapar de sí mismo y no hay lugar para el explorador.

Una vez vistas las diferentes aproximaciones a la religión parece que un excursus histórico por el judaísmo se hace necesario. Dejamos el cristianismo y el islamismo porque son religiones monoteístas derivadas de la anterior y porque no han sido la cuna de grandes pioneros de la psicoterapia, aunque pueden ser objeto de futuros trabajos.

La historia judía se ha movido entre dos principios históricos básicos, motivados por el Éxodo de los creyentes. El primero sostiene la fe en el individuo y el segundo se basa en el anhelo colectivo de tener una identidad nacional (Ezret o Israel).

La *Torá* es la enseñanza o ley, tanto la escrita (bíblica) como la oral (tradicional). En ella se reconoce la supervivencia de la nación, eterna a través de las generaciones, sobre el individuo, que es polvo y a él retornará. Los actos del hombre son los que darán lugar a una recompensa o castigo en este mundo.

Frente a esta tendencia racional, algunos buscan la unión directa con Dios y se valen de algunos Salmos y del Libro de Job. Estos primeros jasidistas (*jasidim* = piadoso) son los esenios, secta que surgió en la época de la dominación griega y romana. Sus contrarios fueron los fariseos, que se basan más en la forma que en el fondo de la religión. Tratan de vencer el cerco dominador con el cerco de las prescripciones (Dubnow, 1976) jurídicas que en número de 613 preceptos constituyen el *Talmud*. Éste se convierte en un fin en sí mismo, en aras de la disciplina de un pueblo sometido que desea la libertad y acaba esclavizado por las formas. Contra el nacionalismo religioso se levantó el cristianismo primitivo, que es una religión del individuo.

Siglos más tarde, el conflicto se estableció entre el rabinismo ortodoxo y la *Cábala Mística*, aunque se redujo al círculo de estudiosos y escritores. Constituye una rebelión contra el racionalismo y unió el intelecto y la fantasía, por lo que todo es susceptible de ser conocido. Gracias a ella se desvela lo oculto y los buscadores de la verdad ascienden a los cielos y conocen las leyes que rigen el mundo y el destino de los hombres.

La *cábala* y la psicoterapia tienen en común que descubren lo que por definición es oculto. Ambas dan un predominio al amor y a la revelación. No es casual que la *cábala* teórica se difundiera en España y en Provenza en los siglos XIII-XV. El medio era de una cultura elevada y en sus comienzos coincidió geográficamente con la eclosión del «amor cortés» (Rougemont, 1956); precisamente el amor es la base de toda la psicoterapia, sin amor no hay cuidado y sin él no hay posibilidad de

cura; así lo enseñan los indígenas precolombinos de Sudamérica ya que cuando los hechiceros reciben a un enfermo mental no le preguntan que les pasa, sino ¿quién no te ama?, porque la carencia de amor es la fuente de todas las enfermedades. La cábala era considerada como una suerte de ciencia «supracientífica», pero se enseñaba al mismo tiempo que las otras. Al igual que el psicoanálisis, su dispersión fue la causa de su florecimiento y transformación .

El *jasidismo* es una secta judía que comenzó en Europa del Este, Polonia, Rusia Blanca y Lituania, en los siglos xvi y xvii y luego se extendió al imperio austro-húngaro. Es una doctrina de vida que bajó el cielo a la tierra y acercó el Creador al hombre, por intermedio de los *tzadik* o *baal shem* (Maestros del Nombre), que eran capaces, en nombre de Dios, de realizar prodigios; por tanto, eran considerados como médicos o hacedores de milagros. Utilizaban yerbas, amuletos, conjuros y la lectura de la Cábala.

El primero de ellos fue Israel ben Eliezer Chemtob o Bescht (1698-1760), que a la edad de doce años, después de haber pasado su infancia en el bosque, se hizo asistente del maestro y traía a clase a todos los niños en procesión, cantando alegres, con flores y ramos en las manos; a la vuelta, los felices escolares eran conducidos a casa a través de los prados y las arboledas. En su época adulta, su mujer tenía un albergue y él vivía humildemente en medio del bosque, donde se reunía la multitud para escucharle. Aplicaba la mística a la vida cotidiana, de ahí el nombre de *jasidín* o piadoso (Müller, 1950). Para ellos:

«La purificación del alma se realiza de una triple manera: Pensamiento, palabra y acción, sometidas a la influencia de la religión» (Müller, 1950).

El estilo de vida jasídico se basa en el amor a la naturaleza exterior, la música, la danza, etc. Es un gran pecado la depresión, la tristeza, la mortificación del cuerpo. La alegría de vivir y el fervor espiritual son paralelos a la falta de separación entre el mundo divino y humano. En todo ser viviente existen unas chispas de santidad que provienen de su creador, incluso en las personas malvadas. La fusión con el creador impide la melancolía. Las abluciones son mejores que las automortificaciones, así que la casa de baños es el lugar mejor para conversar y reunirse antes de la oración.

La doctrina jasídica se basa en el «desdén de la realidad» debido a la supresión de las barreras entre el mundo superior y el inferior. No hay fronteras entre fantasía y realidad y además se vive en el «aquí-ahora» del momento, sin preocuparse por el porvenir. Este constructivismo radical tiene por finalidad el alejamiento de la angustia.

«Diversos métodos se emplean para llegar a un estado de exaltación del ánimo: Los fieles se reúnen y se alientan unos a

otros con plegarias entusiastas o con relatos de maravillas y milagros de los santos *tzadikim*; con frecuencia se bebe aguardiente, se danza, se canta y se excita a la vez al cuerpo y al alma. La *embriaguez de la fe* saca al hombre del mundo sensible y lo transporta a un mundo imaginario, lleno de luz y alegría. En esto reside la fuerza de atracción del jasidismo para las masas populares» (Dubow, vol. II, p. 231, 1977).

El encuentro con otros hombres es mejor que el encierro en la lectura y relectura de las escrituras sagradas. La bibliofilia estéril pone por encima de los sentimientos la «verdad» de los libros y se reprime el placer del encuentro con los otros y especialmente con el *tzadik*, que es el mediador entre el mundo superior y el inferior.

El líder o *tzadik* (AA.VV., «*Hasidism*» en «*Encyclopaedia Judaica*», 1978) posee un extraordinario magnetismo, que se expresa a través de diversas actividades y alegorías. «Es creído, devotamente admirado y obedientemente seguido». Simboliza la unión con Dios y, como líder carismático, es una mezcla de confesor, moralista, consejero y predicador en reuniones alrededor de él. Es un mediador entre el cielo y la tierra, así como un vínculo con la deidad.

La vida de Moreno tiene un paralelismo notable con la del *tzadik* David de Lelov (Buber, 1993) que era sabio e infantil, accesible a todos pero ajeno al pecado, aunque protegía a los pecadores. Fue *jasid* cuando abandonó el ascetismo y, como Moreno, polemizó con sus maestros. Durante tiempo se opuso a ser considerado como *tzadik* y vivía como tendero. Le gustaba viajar por el país y confortar con palabras fraternales. En los pueblos se reunía con los niños y dirigía sus juegos, se iba con ellos de paseo o tocaban música juntos. En las plazas atendía a los animales que estaban descuidados hambrientos o sedientos. Al igual que el creador del *Psicodrama*, su misión más importante era mantener la paz entre los hombres e invitaba a la reunión de los enemigos. Ambos llevaron a cabo la unidad entre su vida y obra.

La oración es un modo de éxtasis que comprende sonidos, danzas y palmas; lo que prima es la alegría del grupo, a pesar de que la herencia del cargo de *zaddik* acabó en parte con esta frescura. En las reuniones jasídicas los líderes se reúnen a comer y alrededor están los seguidores que cantan y bailan; al final de la comida, los seguidores asaltan la mesa de los maestros para recoger las sobras. Sus enseñanzas se basan, como en toda tradición judaica, en parábolas que transmiten figuradamente el significado de sus palabras.

Este acoplamiento discípulo-maestro es la clave del éxito de toda psicoterapia y de ello se ha ocupado mucho la Terapia Familiar, que preconiza el ajuste entre Sistema Familiar y Sistema Terapéutico. Los *tzadik*, que fueron pioneros en esta conjunción beneficiosa, lo explican por medio de parábolas. Una que viene muy bien es la que cuenta Buber en la obra citada: El Día del Perdón se encontraba Bescht muy

contrariado. Quería recitar las bendiciones a la luna nueva, pero el cielo estaba encapotado, a pesar de sus esfuerzos. Sus discípulos, que no conocían sus pesares, comenzaron a bailar alegremente en círculo, acompañando el oficio del maestro. El júbilo les llevó a salir al exterior, arrastrando a su maestro. Una vez allí, la luna llena surgió esplendorosa entre las nubes. El éxtasis de los discípulos consiguió lo que el maestro no pudo lograr. En otra ocasión le preguntaron por la imposibilidad de que Gabriel le enseñara a José setenta lenguas en una sola noche, como afirma el Talmud. El baal shem empezó un discurso que parecía no tener que ver con el tema y cada vez más ininteligible, hasta que un discípulo dio un golpe y dijo ¡turco!, más tarde ¡griego! y así sucesivamente.

En otro momento sus discípulos le preguntaron cómo podían saber si un *tzadik* es verdadero. El baal shem repuso:

«Pedidle que os aconseje cómo hacer para evitar los pensamientos profanos que os perturban durante los estudios y las plegarias. Si os da consejos, entonces sabréis que es uno de aquellos cuyas palabras no deben ser tomadas en cuenta. Porque ésa es la tarea del hombre en el mundo, hora a hora, hasta el momento de la muerte: luchar constantemente con lo extraño y elevarse una y otra vez para acceder al ámbito del Divino Nombre» (Buber, vol. I, p. 122, 1993).

Al igual que algún afamado psicoanalista, no le gustaba que tomaran apuntes de sus disertaciones, y cuando las vio escritas no las reconoció como propias. A diferencia de él, no fue autor de ningún libro y, como Jesucristo, su doctrina se escribió bastante tiempo después de su muerte.

El jasidismo sostiene una idea krausista o panenteísta de Dios, en un intento de armonizar panteísmo y teísmo. Se trata de un panenteísmo místico en el que la divinidad conecta con el hombre y es lo que le diferencia del panteísmo racionalista de Spinoza, que es una admiración racional ante la grandeza de Dios. El baal shem acercó sus doctrinas a las concepciones del hombre común, por ello da primacía al sentimiento sobre el conocimiento, al amor sobre el temor, al espíritu animoso y feliz sobre la depresión y la tristeza. En resumen, acercó lo sagrado a lo profano.

Ni todos los maestros son iguales, ni todas las escuelas son excluyentes. Este largo excursus por el judaísmo se justifica por el hecho de que casi todos los grandes creadores de las Escuelas de Psicoterapia de este siglo han sido judíos y que la diáspora tras las dos guerras mundiales ha contribuido a su diseminación. En el caso de Moreno hay que reconocer que tenía sus filias y fobias muy específicas, pero que recogía temas de otras tendencias. Actualmente sus aportaciones son utilizadas por otras orientaciones, sin reconocer su origen. Ésta es la tragedia de

quien no ejerce una disciplina férrea sobre sus discípulos y permite su desarrollo espontáneo. Es lo que ha sucedido con las religiones integradoras, cuyo destino ha sido confundir su mensaje y degradarlo, siendo lo único en que han estado de acuerdo las demás tendencias. ¡Ojalá que no ocurra lo mismo con las tendencias integradoras en psicoterapia!

Un ejemplo sangrante es lo que sucedió hace muchos siglos con el maniqueísmo, doctrina promovida por Mani y que trataba de integrar a las diferentes religiones del momento. Propiciaba un encuentro donde todos pudieran ir a orar a sus dioses. Predicaba una religión llena de tonos, donde sólo los que vivían con desprendimiento accederían a los Jardines de Luz. Esta religión de claroscuros, llena de matices, fue desterrada del mapa, deformada y convertida en la religión de los extremos, del bien y del mal, de la división y de la mentira, de ahí el significado actual de maniqueísmo.

Algo parecido ocurre ahora con la doctrina de los shijs de la India, que tratan de armonizar las religión islámica, la budista y la hindú; acogen a las personas de todas las religiones y deben vivir de su trabajo, por eso los gremios de transporte y ejército está copados por ellos. Adoran un libro escrito por el último Gran Maestro, por lo que ya no existen sacerdotes. Si se encuentran en peligro, lo leen día y noche; si no le levantan, lo leen y lo acuestan entre cánticos y plegarias. Le hacen ofrendas y, a la salida del templete, te devuelven parte de lo que has ofrecido en forma de dulce de maíz y miel.

Sin embargo, sólo nos llega su carácter guerrero, belicoso, rebelde e independiente, sin saber que todas las mañanas recitan *El Salmo de la Paz* (Teja, 1984). Con esto se finaliza provisionalmente esta excursión por la psicoterapia y la religión que espero haga reflexionar sobre la tolerancia necesaria para comprender las distintas creencias y visiones de la realidad.

BIBLIOGRAFÍA

- AA.VV. (1989), *Cábala, La Puerta* (Retorno a las fuentes tradicionales), Barcelona, Obelisco, S. A., p. 123. Traducciones del francés por Jeanne Van der Linden d'Hooghvorst.
- (1972), *Hasisism*, vol. 7, Fr-Ha de la Enciclopedia Judaica, 1.^a ed., Jesuralen, Keter Publising House, 4.^a ed., 1978, pp. 1389-1432.
- Buber, M. (1969), Yo y Yú, «Colección Ensayos», Filosofía, Buenos Aires: Nueva Visión, p. 110. Traducido de la v. o. alemana por Horacio Crespo.
- (1993), 'Cuentos Jasídicos. Los Primeros Maestros', *Paidós Orientalia*, nn. 11-12 (vol. I, 242 pp., y vol. II, 187 pp.), Paidós, Barcelona. (Traducido por Ana M.^a G. de Kantor de la v. o. de 1949, titulada *Die Erzählungen der Chassidim*).

- Doabia, H. (1976), *Sacred Nitnem-The Divine Hymns of the Daily Prayers by the Sikhs*, Singh Brothers, Mai Sewan, Amritsar (India), 4.^a ed., 1979; 11.^a reimp., 1992 (p. 410).
- Dubnows, S. (1977), *Historia del Jadismo* (vol. I, p. 224, y vol. II, p. 257), Buenos Aires, Sigal. (Traducido por León Dujovne).
- Espina Barrio, A. B. (1990), *Freud y Levi-Strauss. Influencias, aportaciones e insuficiencias de las antropologías dinámica y estructural*, Biblioteca Salmanticensis, Estudios 129, p. 201, Salamanca, UPSA.
- (1992), *Manual de Antropología Cultural*, Colección «Ciencias del Hombre», p. 434, Salamanca, Amarú.
- Espina Barrio, J. A. (1991), 'Psicodrama de los sueños. Integración de Psicoanálisis, Psicodrama y Gestalt', *Revista de la Asociación de Neuropsiquiatría*, vol. XI, n. 138, pp. 197-201.
- (1995), *Psicodrama: Origen y Desarrollo*, «Colección de Psicología», vol. 31, p. 216, Salamanca, Amarú.
- Frank, A. (1983), *La Kabbala o La Filosofía Religiosa de los hebreos*, Madrid, Humanitas, 1.^a ed., v. o. 1843. (Traducido de la v. o., 2.^a ed. francesa de 1889, por Jorge Guerra).
- Garrido Martín, E. (1978), *Jacob Leví Moreno. Psicología del encuentro*, «Conocer al Hombre», Madrid, Atenas (p. 291).
- Greenberg, I. A., *Técnicas del tratamiento psicodramático*, Biblioteca Psicología de hoy, «Serie Menor», n. 105, p. 185, Buenos Aires, Horné-Paidós. (Traducido de la v. o., titulada *Psychodrama: Theory and therapy*, por María E. de Fischman y Gabriela Fischman).
- Maalouf, A. (1994), *Los Jardines de Luz. Momentos estelares de la Historia*, Barcelona, Círculo de Lectores, bajo licencia de Alianza Editorial, 1991. (Traducción de la v. o. por M.^a Concepción García Lomas).
- Moreno, J. L. (1976), *Las Palabras del Padre*, Buenos Aires, Vancu, (p. 362). (Traducido de la versión inglesa de 1971 por Jaime Ortiz, 1.^a ed. alemana en 1920).
- (1978), 'Religion's heritage to science', *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and sociometry*, vol. 31, pp. 53-58.
- Müller, E. (1950), «Le Hassidisme», cap. VIII de *Histoire de la Mystique Juive*, «Bibliothèque historique», Paris, Payot. (Traducido de la v. o. alemana por M. M. David).
- Patwant, S. (1988), *The Golden Temple*, New Delhi, Time Books International (p. 172).
- Rougemont, D. (1938), *El Amor y Occidente*, Barcelona, Kairós, p. 438.
- Schützenberger, A. A. (1970), *Introducción al psicodrama en sus aspectos técnicos*, Madrid, Aguilar (p. 242).
- Teja, S. (1984), 'The Psalm of Peace if Guru Arjun's Sukhmani Sahib', *Shiromani gurdwara Parbandhak committee, East Punjab Pritig Press Juc.*, Amritsar (India), p. 122.

SUMARIO

The author studies the connection between religion and psychotherapy. He refers fundamentally to Judaism, and particular to Hassidism, which is considered to be the most notable religious influence in the work of Jacob Levy Moreno, founder of group psychotherapy, sociometry and psychodrama. The characteristics of leader or ziddik are described along with the notion of group encounter, the importance of interaction in the ordering of prayer, the joy of living and the enjoyment of life, where music, food and the body are all integrated elements. Finally, it is hassidic pantheism that makes Moreno's declaration «I am God» comprehensible, and as a result distancing it from the messianic interpretations which have been found in the work of this author up until now. The article concludes with an allusion to integrating religions, especially Manicheism along with the doctrine of the Shijs, and also to the deliberate misunderstanding of their essential meaning, which reduces them to dycotomies between good and evil, highlighting in a particular way the later.