

¿Qué elementos tiene en cuenta la Psicoterapia Antroposófica?

Lic. Inés María Iturralde

La Psicoterapia antroposófica está basada en la Antroposofía, fundada por Rudolf Steiner (1861/1925).

"La Antroposofía es una Cosmovisión que nos ofrece un conocimiento integral del hombre y su relación con la Tierra y el Cosmos" (R. Steiner).

Tiene en cuenta a un ser humano

Trimembrado: Cuerpo, Alma y Espíritu.

Antroposofía significa: Sabiduría del hombre. Antropos (hombre) y Sofía (sabiduría),

La Antroposofía trabaja con un método científico en la búsqueda de lo que está detrás de lo perceptible.

La capacidad de ver más allá de lo perceptible se va logrando por medio del fortalecimiento del pensar.

La Antroposofía fue desarrollada en los comienzos del siglo XX por Rudolf Steiner nacido el 27 de febrero de 1861 en el antiguo Imperio Austro-húngaro (Croacia) y murió el 30 de marzo de 1925 en Dornach, Suiza.

Steiner se graduó en 1891 en Filosofía en la Universidad de Rostock. Sus ideales hicieron que la Antroposofía se orientase espiritualmente a la medicina, psicología, educación, agricultura biodinámica, arte, (pintura, escultura, formación del habla, euritmia, gimnasia Bothmer, música), arquitectura, pedagogía (escuelas waldorf), ámbito social etc.

La Ciencia Espiritual o Antroposofía, se propone ampliar el ámbito de las Ciencias

Naturales abarcando el conocimiento del mundo suprasensible. Intenta despertar fuerzas dormidas en el alma (pensar, sentir y actuar) por medio de un desarrollo interior para poder penetrar en la esencia de las realidades espirituales.

Rudolf Steiner escribió numerosos libros y dictó casi seis mil conferencias.

La Antroposofía es un camino del conocimiento que busca conducir lo espiritual en el hombre hacia lo espiritual en el universo. El ser humano es un ser anímico espiritual, que encarna en una corriente hereditaria, necesaria para vivir en la tierra, y para cumplir con una tarea que vino a realizar.

La necesidad de la **Psicoterapia Antroposofica** en el momento actual, es porque la humanidad cruzó el umbral espiritual, y esto significa que hay fuerzas

compulsivas y desconocidas que consiguen el acceso a la conciencia en forma de miedos, alienación y depresión generando una sensación de ansiedad.

Para poder ahuyentar el miedo y la ansiedad necesitamos una comprensión verdadera del ser humano.

La humanidad está entrando en una etapa que se llama **Realismo Espiritual**, en el que **Materia** y **Espíritu** son dos realidades en continua interacción. No hay **Materia** sin **Espíritu** ni **Espíritu** sin **Materia**. El hombre actual vive entre estas dos fronteras.

Steiner nos dice que en toda **enfermedad corporal** participa el **alma** y en toda **enfermedad anímica** participa el **cuerpo**.

La **Psicoterapia Antroposófica** consiste en fortalecer las funciones del yo, elevando la vida anímico-animal, a una esfera anímica, serena, propia del nivel humano.

El **Alma**, de la cual se ocupa la Psicoterapia Antroposofica, se despliega en el cuerpo vital y esto ocurre continuamente en el subconsciente. Quiere decir que aquellos problemas que no hemos resuelto en el nivel anímico (alma) con el tiempo sus fuerzas provocan disturbios en el cuerpo, tanto a nivel fisiológico como por ejemplo en una gastritis y a nivel físico lo podríamos observar en una úlcera.

En el **Alma** encontramos tres niveles con sus diferentes cualidades y funciones:

-El **Alma Sensible** relacionada con los sentidos. El hombre experimenta el mundo con sus distintas cualidades. Un alma rica en experiencias nos dará soporte más adelante.

Este nivel se desarrolla entre los 21/28 años.

-El **Alma Racional-Emotiva**, es un alma

dual, donde se trata de hacer un esfuerzo en juntar la corriente neurosensoria del **pensar**, con la del **sentir**, brindada por el corazón.

En esta etapa cobra preeminencia el pensar. Uno comienza a darse cuenta de la relación que existe entre los hechos y su propia persona. En este momento están dadas las condiciones para poder permear el pensar con el sentir y a su vez el sentir con el pensar.

La preponderancia de su desarrollo ocurre entre los 28/35 años.

-El **Alma Consciente**, donde el elemento volitivo cobra importancia. Una vez que uno se da cuenta del lugar que ocupa en relación a su problema, luego tendría que hacer algo al respecto.

Se trata de poner en marcha la voluntad superando la antipatía y simpatía que la situación le causa. Con la voluntad uno sale

de su mundo interior (alma) y va hacia al mundo. Su preeminencia ocurre entre los 35/42 años.

El Psicologo y Psicoterapeuta

Antroposofico se dará cuenta cómo está estructurada el alma del paciente, qué fuerzas están actuando en ella, y cómo este funcionamiento esta afectando al cuerpo y al espíritu.

El psicólogo trabajará en este nivel tratando de conocer a su paciente y que él se conozca más a sí mismo, haciendo hincapié en las preguntas: ¿quién soy?, ¿qué quiero?, ¿a dónde voy?, ¿qué vine a hacer?. La idea es que el paciente pueda relacionar sus traumas y conflictos consigo mismo para integrarlos a su biografía. De esta forma al ser comprendida la situación, las fuerzas emocionales atrapadas, se liberan y quedan a disposición para poder ser aplicadas a metas que él mismo se haya

propuesto.

Esta acción es promotora de salud para sí mismo y para la humanidad.

De esta manera él ofrece al mundo su "nota" y su "color".

Si él no lo hace, el mundo se queda sin esa "nota y color".

Esta es la importancia de realizar actos en el mundo conectados con la propia esencia humana.

Lo aprendido a través del dolor y el sufrimiento, se torna "vivo". Algo ocurrido a nivel personal, es ofrecido luego de una transformación, a una esfera más amplia, a toda la humanidad.

Cuando uno encuentra el sentido a la propia vida, ésta se torna viva.

Cuando uno sostiene un Ideal, éste ayuda a soportar las penurias.

Steiner nos dice al respecto:

"Alegrias son regalos del destino, cuyo

valor se muestran en el **presente**.

Pesares al contrario, son fuente de **conocimiento**, cuyo significado se devela en el **futuro**".

La **Psicoterapia Antroposófica** dispone además de estas herramientas y conceptos:

Karma

Es la relación del hombre con su destino. La ley del Karma se despliega en la biografía del hombre. Hay ciertas situaciones que ocurren en un cierto momento de su vida.

El **Yo superior** del ser humano lo acompaña a través de todas las encarnaciones, desde el mundo espiritual. Es el que porta su leitmotiv biográfico, la tarea que vino a realizar en la tierra.

En la **Psicoterapia Antroposofica**, el psicólogo tiene en cuenta la realidad del karma y por este motivo su visión no está solamente situada en esta vida sino que amplía su mirada hacia las vidas precedentes y futuras.

El **karma** es una ley que actúa con la fuerza de una "necesidad". Hay algunos hechos por los cuales el ser humano tendrá que transcurrir ya que tienen relación con su destino y por lo tanto de lo que se tratará es su actitud frente a su vida.

Por otro lado habrá situaciones kármicas que no serán necesarias que se presenten porque el paciente ya realizó el aprendizaje espiritual relacionado con esa situación.

Steiner nos dice que cuando una persona pueda establecer una conexión consciente entre la causa y efecto de una situación, esto significa comprender la relación con

su destino, la persona será capaz de afrontar su karma con una disposición interna diferente.

Las situaciones "difíciles" que tienen relación con el karma y el **Yo superior**, y con las que el **yo terrenal** nada quiere saber, desaparecen en algún sentido cuando se aprende de ellas.

El **maestro** desaparece cuando el **discípulo** aprende la lección.

Cuatrimembración

Aquí se habla de "cuerpos" en el sentido de "organización o sistema". Esto significa que cada "cuerpo" es un organismo con sus propias leyes y tareas, en cierto sentido "independiente", pero a la vez cada cuerpo influye y es influenciado por los otros cuerpos.

El ser humano tiene una estructura cuaternaria constituida por: **-Cuerpo físico**: es observable y ocupa un lugar en el espacio. Le corresponden las leyes de lo inorgánico: la desintegración y la muerte. Este cuerpo tiene relación con el elemento sólido.

-Cuerpo etérico: relacionado con la vida del cuerpo físico. Es un cuerpo de ritmos y procesos. Aquí tienen su sede los hábitos, el pensamiento y la memoria. Tiene relación con el elemento acuoso.

-Cuerpo astral o anímico: está en concordancia con el movimiento, la consciencia y el sentir. Encontramos las polaridades de la simpatía y antipatía. Tiene conexión con el elemento aire.

-Organización del yo: tiene vínculo con la atención, el juicio, la capacidad de recordar, la autoconciencia. Tiene nexos con el elemento calórico.

El **psicólogo** observará el efecto en el ámbito psíquico, de la relación de la triestructura con la cuatrimembración.

El trabajo del psicólogo es en el ámbito del alma, donde encontramos las funciones anímicas del pensar, sentir y la voluntad. El trabajo en la zona anímica afectará indirectamente al cuerpo y al espíritu. La terapia tenderá a la **integración del pensar, sentir y querer**, en la toma de consciencia del lugar que ocupa el paciente en los conflictos y traumas que trae a la consulta, y en el desarrollo de un pensar más objetivo.

Septenios

La biografía del hombre cursa por septenios, y éstos tienen relación con la transformación del cuerpo, alma y espíritu del hombre.

En los septenios que van de los 0/21 años, el **yo** trabaja en la **metamorfosis** de los distintos **cuerpos**, luego en la etapa de los 21/42 años en los distintos niveles del **alma**, y en la fase de los 42/63 años en el **espíritu**.

El cuerpo y el alma tienen sus propias leyes de desarrollo. La ley más importante del desarrollo anímico tiene su origen en el *ritmo de siete años*. El "yo" es el que se enfrenta a las crisis de la vida.

En la **Psicoterapia Antroposofica** se tomará en cuenta cómo se desarrolló la individualidad en los primeros septenios (0/21 años), que tipo de familia, lengua, cultura, país y época le tocó como destino, y cómo se enfrentó con los hechos que le tocó vivir en esa época.

Se tomará en cuenta en qué septenio está el paciente al momento de la consulta y que

septenio está reflejando.

Se pondrá atención en las crisis y traumas, y qué es lo que se sigue "repitiendo". Qué es lo que el paciente "arrastra" del pasado que todavía no ha sido digerido.

Se trabajará con el paciente para que pueda conectarse con su esencia, con la tarea que vino a realizar en la Tierra.

Que pueda proponerse metas que tengan relación con él mismo, con la humanidad y el Cosmos.

Que se vuelva activo con su Ser en el mundo.

Temperamentos

Los elementos macrocósmicos: tierra, agua, aire y fuego se encuentran en forma metamorfoseada en el hombre, en los cuatro humores corporales que a su vez conforman los 4 temperamentos: melancólico (tierra), flemático (agua),

sanguíneo (aire) y el colérico (fuego). El temperamento es la forma típica en la que reaccionamos, se conforma en el septenio que va de 7/14 años, y es como un envase dónde calza el ser anímico espiritual.

La Psicoterapia Antroposofica trabaja con el paciente en los temperamentos para que ninguno de ellos se instale unilateralmente, de manera tal que la individualidad posea las características de los cuatro temperamentos con una ligera preponderancia de alguno de ellos.

Los Doce Sentidos

Son funciones que permiten al yo la **percepción del mundo exterior**.

Distinguimos **3 tipos de fenómenos** en el mundo exterior:

El propio cuerpo, los 3 reinos de la naturaleza y los otros seres humanos.

Tenemos 3 grupos de sentidos que van tomando preponderancia en el desarrollo de los diferentes septenios corporales (0/21 años):

Percepción de la propia interioridad (0/7): sentido del tacto, vida, movimiento, equilibrio.

Percepción del mundo (7/14): sentido del gusto, olfato, vista, calor.

Percepción de la interioridad del otro (14/21): oído, palabra, pensamiento ajeno, yo ajeno.

La **psicología tradicional** no reconoce el "sentido de la palabra", "el sentido del pensamiento ajeno" y "el sentido del yo ajeno", como tres de los doce sentidos otorgados al ser humano.

Los doce sentidos corporales nos ponen en contacto con el mundo brindando experiencias al alma. No reconocerlos significa no saber de qué se trata la vida

del alma.

Es importante reconocerlos ya que sirven al psicoterapeuta para dar luz y vida a ciertas situaciones ocurridas en el pasado.

Enriquecen el alma de la persona brindándoles experiencias.

El trabajo con los 12 sentidos permite por medio de preguntas penetrar más profundamente sobre los hechos. El terapeuta puede hacerse una imagen más completa de lo ocurrido a la vez que una nueva luz ilumina y otorga vida a esa situación del pasado, esto posibilita el recuerdo más completo, por lo tanto la identidad del paciente aumenta.

Lic. Inés María Iturralde

Skype: inesituskype3001

Mail: inesitu@gmail.com

Blog: inesiturralde.blogspot.com.ar

Celular: +54 9 11 4499 0263

