# Introducción

La vida es un viaje magnífico en el que todos estamos embarcados. La psicoterapia, sea cual sea su orientación, tiene como misión ayudarnos a disfrutar de nuestro viaje.

Cuando conocí personalmente a Jacques Castermane, yo no gozaba de mi viaje. Sin embargo, desde el primer día del retiro de Zen, él se dio cuenta de algo y me dijo: «Se te ve feliz. Pareces un pez en el agua». Era exactamente eso, había encontrado mi lugar, mi medio natural. Ya no era una extraña en un mundo extraño. La meditación me devolvía a mi esencia. Al acabar el retiro me dio un libro que tenía un capítulo escrito por él. El libro era la transcripción de unas conferencias en un acto en honor a Karlfried Dürckheim. Su texto trataba sobre Leibterapia. Me dijo: «Léelo y ven a verme. Esta es tu vía». Y, una vez más, tenía razón.

Soy consciente de la gran suerte que tengo. Si en aquel entonces en lugar de haber participado en aquel retiro hubiese ido al psicólogo, seguramente habría obtenido un falso diagnóstico de depresión. En realidad, yo solo necesitaba darme cuenta de quién era. Y lo vi.

Lo vi gracias a que alguien me vio. Ese alguien me pudo ver gracias a que anteriormente se había reconocido a sí mismo

y seguía haciendo un proceso de clarificación, de entrega y de don de sí. A su vez, a él alguien le vio antes, el propio Karlfried Dürckheim.

Estamos ciegos a la realidad. A nuestra realidad y a la realidad del mundo y de la existencia. Nuestra mente nos engaña constantemente. Los sentidos nos permiten contactar con la vida y la existencia, y la mente interpreta los *inputs* recibidos. Es aquí donde muchas veces todo comienza a ser confuso. La interpretación que nuestra mente hace es la clave.

El camino para salir de la confusión es un camino de búsqueda interior, de conocimiento de quién soy y de dónde vengo. Es una búsqueda de sentido. Muchos problemas detectados por los psicólogos son problemas existenciales. La persona no encuentra el sentido en su vida, no encuentra su lugar en el mundo ni conoce cuál es su misión en la vida. Esto se expresa en depresión, neurosis, obsesiones, ansiedad y tantas otras perturbaciones que recogen los manuales. Pero ¿se puede sanar al ser humano de su dolor existencial? Si llegamos a dar las verdaderas claves a la persona para abrirse a sí mismo y a su realidad, otra salud psíquica es posible. Una salud que es un camino de crecimiento y que lleva a integrar la dimensión espiritual.

El ser humano es espiritual por naturaleza. Más allá de las creencias en las que hemos sido educados, o que hemos adoptado a lo largo de nuestra vida, hay la dimensión espiritual que nos pertenece a todos.

La espiritualidad, si queremos definirla como función psíquica, sería aquella función que integra, da sentido y cohesión

a la persona, uniéndola consigo mismo, con los demás y con el universo. Sin embargo, considerar la espiritualidad como una función psíquica es reduccionista. La espiritualidad está más allá de la propia psicología. La espiritualidad es la esencia del ser humano y del mundo. La espiritualidad es continente y contenido, materia y no materia, pensamiento y no pensamiento, simplemente sobrepasa la razón. Por ello, la psicología no puede abarcarla, pero abre el camino para acceder de forma segura a su territorio, muchas veces salvaje y lleno de una fuerza inmensa.

La psicología y la psicoterapia nos deben dar las herramientas para que nuestro barco esté en las mejores condiciones de surcar el océano. Debemos poder anclarnos interiormente en un centro que es nuestro y que al mismo tiempo nos sobrepasa y nos une con un centro mucho más grande, el Hara. Marineros en un mundo desconocido, la belleza y la inmensidad nos esperan.

Otra de las trampas en las que suele caer la psicología es la de considerar la mente y la psique como realidades desencarnadas. Karlfried Dürckheim, el genial psicólogo y maestro Zen, lo vio con mucha claridad. Su propuesta de Leibterapia es la respuesta a esto. Sin considerar el cuerpo en toda su realidad, la psicología está coja y el ser humano incomprendido.

Es necesario abrir la puerta a una nueva forma de comprender la psicoterapia, es decir, a una nueva forma de comprender al ser humano, de entenderlo como una unidad real y concreta en la que el cuerpo es la máxima expresión de su misma esencia espiritual. Un cuerpo con un centro, un cuerpo con

Hara. Un cuerpo que es consciencia, un cuerpo que es esencia, un cuerpo que es.

La propuesta de este libro se basa en los temas que desde hace años me acompañan, el cuerpo que somos, la unidad de mente, cuerpo y espíritu, el Hara como centro personal y unión con el centro de la vida, el necesario pasaje por la sombra personal para reencontrar nuestras claves y el valor del silencio para sanar y para conectarse con lo esencial.

La Leibterapia y los ejercicios de centramiento en el Hara son un camino de realización personal que conduce al verdadero sí mismo, que es esencial y pertenece a toda persona. Su misión es acompañar en la búsqueda personal, de forma seria y eficaz. La eficacia viene cuando aumenta la capacidad de la persona de disfrutar del viaje y de vivir desde un centro personal pleno de sentido.

El centramiento en lo esencial desde el Hara es la revolución interior que necesita nuestra sociedad.