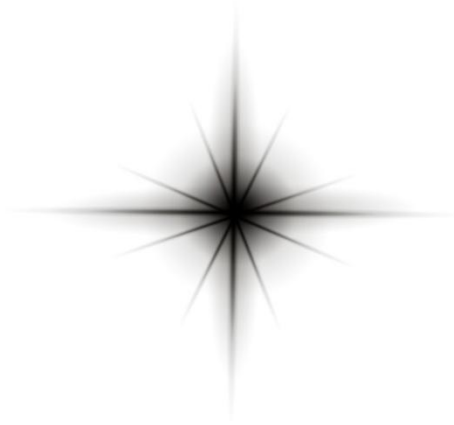


La sanación espiritual

Psicoterapia: Propósito, proceso y práctica

Un Curso de Milagros

Edición crítica ampliamente comentada



Edición Gongarola

TÍTULO: La sanación espiritual

© 2026, Gonzalo García Olagorta (Gongarola)

www.gongarola.com

ISBN: 9798181110410

Independently published

Nota sobre derechos y uso de este material

El texto original en inglés de *Un Curso de Milagros* y sus anexos —incluido *Psicoterapia: propósito, proceso y práctica*— fue publicado por la **Foundation for Inner Peace** (acim.org), a quien se reconoce como editora de la obra original.

La presente **traducción al español y las notas, el prólogo y los comentarios** que la acompañan son obra de Gonzalo García Olagorta (Gongarola), © 2026, y es a ellos a los que se refiere lo que sigue.

Mi propósito es que el conocimiento y las ideas contenidas en este trabajo se extiendan de la manera más amplia posible. Por eso autorizo libremente el uso y la difusión de mi traducción, mis notas y mis comentarios:

- **Libertad de uso.** Puedes reproducir y difundir cualquier parte de mi aportación a esta obra, e integrar fragmentos o secciones completas en tus propios proyectos editoriales, pedagógicos o de divulgación.
- **Desarrollo personal.** Te invito a tomar estas ideas y desarrollarlas según tu propia intuición. La sabiduría es un bien común que se enriquece con cada interpretación personal.
- **Mención de la fuente.** Como gesto de cortesía, y para que otros puedan llegar al origen de estas enseñanzas, te agradeceré que cites tanto esta edición como la obra original de la Foundation for Inner Peace.

A quienes dedican su vida a aliviar el sufrimiento.

Índice

Índice.....	7
Sobre Un Curso de Milagros.....	9
Prólogo	13
1. Introducción a la psicoterapia.....	21
2. El propósito de la psicoterapia	27
3. El proceso de la psicoterapia	45
I. Introducción.....	45
II. Los límites de la psicoterapia	53
III. El lugar de la religión en la psicoterapia	61
IV. El papel del psicoterapeuta.....	76
V. El proceso de la enfermedad	87
VI. El proceso de la sanación	102
VII. La definición de la sanación	115
VIII. La relación ideal paciente-terapeuta.....	135
4. La práctica de la psicoterapia	153
I. La selección de pacientes.....	153
II. ¿Es la psicoterapia una profesión?	165
III. La cuestión del pago.....	196

Sobre Un Curso de Milagros

Esta nota se dirige al que se acerca por primera vez al Curso. Quien ya lo conoce puede saltarla y entrar directo en el prólogo del anexo.

Un Curso de Milagros es una obra dictada en inglés entre 1965 y 1972 a la psicóloga Helen Schucman, con la asistencia de su compañero de departamento William Thetford. Ambos eran doctores en psicología y trabajaban en el Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia, en Nueva York: Thetford como profesor titular de Psicología Médica y director del Departamento de Psicología del Hospital Presbiteriano, y Schucman como profesora asociada titular de Psicología Médica. Helen recibió el dictado de una voz interior que se identificó como Jesús. Las ideas aparecían en su mente con perfecta claridad —ella las distinguía sin confusión de sus propios pensamientos— y las anotaba taquigráficamente sesión tras sesión; Bill las transcribía a máquina, y los dos revisaban el material a medida que avanzaba. El dictado duró siete años. El texto resultante no apareció firmado por ninguno de los dos. La decisión fue deliberada: el contenido no era de ellos.

Helen y Bill no eran místicos profesionales ni personas afines a la espiritualidad organizada. Eran dos psicólogos académicos, ambos con dudas religiosas y, en el caso de Bill, sin creencias. La frase con la que el Curso entró en sus vidas fue de Bill, dicha un día de 1965 después de años de hostilidad y competencia entre ambos en el departamento: «tiene que haber otra manera». Helen, contra todo lo que cabía esperar de ella, le respondió con apoyo. Pocas semanas después empezó a oír la voz; pocos meses después, a anotar el dictado. El resto vino solo.

El Curso se publicó por primera vez en 1976. Desde entonces circula en muchas lenguas, sosteniendo medio siglo de lectura por parte de un público en crecimiento lento pero sostenido. No es una religión, aunque su vocabulario remite a la tradición cristiana. No es una escuela de psicología, aunque procede en parte del lenguaje psicoanalítico que Helen y Bill conocían. No es un sistema filosófico, aunque articula una metafísica precisa. Es lo que su título dice: un curso —material organizado para ser estudiado

y aplicado en el tiempo— sobre milagros —cambios de percepción que el estudiante aprende a aceptar para sanar su propia mente—.

El corpus se compone de tres libros principales y varios materiales complementarios. El *Texto*, denso y articulado, donde la doctrina se despliega de manera ascendente y vuelve sobre sí misma. El *Libro de Ejercicios*, con 365 lecciones de aplicación diaria pensadas para entrenar la mente en una nueva forma de mirar. El *Manual para Maestros*, más breve, con respuestas a preguntas frecuentes sobre el camino. A estos se añaden el *Glosario* y los anexos: *Psicoterapia*, *El Canto de Oración*, *Los Dones de Dios* y *Mensajes Especiales*. El anexo que este libro recoge es el primero de esos.

La doctrina del Curso no se enuncia como sistema. Aparece dispersa, en oleadas que vuelven sobre los mismos contenidos desde ángulos distintos. Para quien lee por primera vez, conviene tener a mano una orientación mínima sobre sus piezas centrales. Lo que sigue es un resumen, no una exposición; el lector que quiera entrar en la doctrina misma deberá leer el Curso.

Dios y el Hijo. La realidad última es una sola: Dios, Amor sin forma, sin tiempo y sin contrario, que se extiende eternamente a Sí Mismo creando a Su Hijo. El Hijo de Dios es uno —no muchos—, aunque incluya a todas las mentes que parecen separadas en este mundo. Tú eres ese Hijo. También lo son todos los demás. La realidad de Dios y la del Hijo no se han alterado por nada de lo que aquí parece haber ocurrido.

La idea de separación y el ego. En algún momento —que el Curso no fecha porque el tiempo es parte del problema—, el Hijo de Dios concibió una idea imposible: ser él mismo, separado del Padre. La idea no podía ocurrir realmente, pero el Hijo creyó que sí ocurría, y sobre esa creencia construyó una identidad sustituta: el ego. El ego es la mente que se identifica con la idea de ser independiente de Dios, y con todo lo que de esa idea se sigue: el cuerpo, el mundo físico, el otro como ajeno, el tiempo como secuencia.

El mundo y la culpa. El mundo que ves es una proyección de la mente del ego. Es el sueño en el que el Hijo se ha refugiado para no enfrentar la

culpa que siente por haberse creído separado de su Padre. La culpa, que el ego no soporta mirar, se proyecta hacia fuera bajo la forma de un mundo donde el Hijo se ve atacado por circunstancias que parecen ajenas a él. La función estructural del mundo es esa: dispersar hacia fuera la culpa interior que de otro modo el ego tendría que mirar.

El perdón. La operación nuclear del Curso es el perdón, entendido en un sentido propio. No es la generosidad de obviar un daño real causado por otro. Es el reconocimiento de que el daño que crees haber recibido procede de tus pensamientos sobre el otro, no del otro. Lo que perdonas, en sentido estricto, son tus propios pensamientos. Y al perdonarlos, retiras la culpa que sostenía la separación, y así, esa idea ficticia se afloja en ti.

El Espíritu Santo y Cristo. El Espíritu Santo es la Voz que Dios puso en la mente del Hijo en el instante mismo en que la idea de separación pareció ocurrir. Es la memoria de lo que el Hijo realmente es, sostenida intacta debajo de la identidad egoica. Cristo es lo que el Hijo realmente es: la Mente única que el Padre creó. El estudiante no tiene que volverse Cristo; tiene que recordar que ya lo es, una vez retirado lo que sostenía contra ese recuerdo.

El milagro. Un milagro, en el lenguaje del Curso, no es un fenómeno espectacular. Es el cambio de percepción por el cual, en un instante, miras a alguien —o algo, o a ti mismo— sin la lente del ego, y reconoces lo que verdaderamente está ahí. Los milagros son la unidad de medida de la sanación en el Curso. No los obras tú; los aceptas. El Espíritu Santo los administra; tu disposición los recibe.

Esto es el almacén mínimo. Sobre él, el Curso despliega su doctrina por capítulos enteros, con un vocabulario denso y a veces difícil. El anexo *Psicoterapia* aplica este almacén a un campo específico: la sanación entre dos personas, y la sanación que cada persona puede hacer en su propia mente. No es necesario haber leído el Curso completo para entrar en el anexo. Sí es necesario tener a mano los términos que acabo de exponer, y volver a ellos cuando el texto los use sin definirlos.

Esta edición independiente pertenece a una traducción crítica y anotada en seis volúmenes del corpus completo de *Un Curso de Milagros*, fruto de veinticinco años de trabajo del traductor. Es, hasta donde sabemos, la primera edición en español que recoge la totalidad del dictado original tal como Helen lo anotó. La obra mayor comprende el *Texto*, el *Libro de Ejercicios*, el *Manual para Maestros*, el *Glosario*, los cuatro anexos — *Psicoterapia*, *El Canto de Oración*, *Los Dones de Dios* y *Mensajes Especiales*— y los demás materiales que acompañaron al dictado durante los años en que se produjo, todos ellos anotados crítica e interpretativamente. La presente edición independiente de *Psicoterapia* recoge, sin modificaciones, el texto y las notas correspondientes al anexo dentro de esa obra mayor, y se publica como libro autónomo porque su contenido, aun siendo continuación del Curso, se sostiene por sí mismo. Para muchos lectores podrá funcionar también como puerta de entrada al Curso completo.

Prólogo

«*Psicoterapia: propósito, proceso y práctica*» es un escrito breve que Jesús dictó a Helen Schucman entre enero de 1973 y marzo de 1975, una vez completado el dictado del Curso propiamente dicho. El procedimiento fue exactamente el mismo —Helen oyendo, anotando, Bill transcribiendo— y el resultado fue del todo consistente con el Curso en forma y en contenido. Lo que cambia es el enfoque. El Curso, en sus tres libros principales, se dirige a cualquier estudiante. El anexo, sin embargo, se dirige primordialmente a un destinatario más concreto: el psicoterapeuta profesional que ha estudiado el Curso. Lo que se dictó respondió, en su nivel más específico, a una pregunta nítida: cómo deberían ejercer la psicoterapia dos profesionales de la salud mental que han estudiado el Curso.

Helen y Bill, como ya se ha dicho, eran psicólogos académicos en un departamento de psiquiatría. Su trabajo incluía evaluación clínica, formación de residentes y supervisión de psicoterapia. Eran, en términos prácticos, profesionales de la salud mental con larga experiencia clínica. Este anexo lleva la huella de ese contexto: aunque las enseñanzas que contiene son universales, los ejemplos, las advertencias y las regulaciones operativas están pensadas desde y para una consulta clínica real.

La verdadera psicoterapia, en el sentido en que el anexo la define, consiste en reconocer que sanar y perdonar son la misma operación. Ocurre en toda relación donde paciente y terapeuta comparten el mismo propósito y, en un acto de mutuo perdón, dejan caer la idea de culpa. La inversión nuclear que el anexo introduce —y que conviene tener presente desde la primera página— es que la operación no es asimétrica. No hay un sano que cura al enfermo. Hay dos hermanos iguales en su condición esencial, que sanan a la vez o no sanan ninguno. El agente verdadero no es ninguno de los dos; opera a través de los dos, y lo que cada uno recibe lo recibe del mismo lugar. Esta inversión, sostenida sin transigencias, reordena el oficio entero.

Algunos lectores del anexo —especialmente estudiantes del Curso sin formación clínica— concluyen que basta con haberlo leído para ofrecer servicios terapéuticos a otros, con frecuencia a cambio de honorarios. Esa

conclusión es un malentendido grave. El anexo no sustituye a la formación clínica. Acompañar a un enfermo mental requiere la preparación que adquirieron Helen y Bill: ya sea la vía académica rigurosa, ya sea una larga experiencia clínica seria forjada en el ejercicio real de la profesión, y nada de lo que aquí se dice dispensa de una u otra. Quien no las tenga y se proponga ejercer la psicoterapia profesional no está siendo guiado por el Espíritu Santo; está oyendo a su ego, que ha encontrado en el lenguaje del Curso un nuevo disfraz de su antigua vocación de especialismo. El paciente vulnerable que recurre a un acompañante sin esa preparación puede recibir un trato bienintencionado y, aun así, agravar su cuadro, retrasar una intervención necesaria, o terminar más perdido que al principio. Conviene tener esto claro antes de empezar.

El anexo tiene, por tanto, dos lectores. El psicoterapeuta profesional — psicólogo, psiquiatra, psicoterapeuta de cualquier escuela, o quien haya forjado su competencia clínica en el ejercicio serio y sostenido de la profesión— encuentra aquí los principios desde los que reformular su práctica sin renunciar a lo que su formación o experiencia le han dado. El texto le muestra que toda enfermedad mental, cualquiera que sea su forma, procede de una sola raíz: la creencia en la separación; que sanar es perdonar; que el agente verdadero de la sanación no es él, sino el Espíritu Santo que opera a través de la relación; que paciente y terapeuta sanan a la vez, o ninguno sana; que el especialismo —presentarse como excepcional, mantener distancia técnica, vivir el oficio como sacrificio, dar valor al dinero— desactiva la sanación auténtica desde dentro. Estas enseñanzas no son hostiles al oficio profesional. Lo reordenan, descargándolo de la grandiosidad clínica que lo agota y abriéndolo a una sanación que la propia técnica nunca podría producir.

El lector no profesional encuentra la única psicoterapia que le compete: la sanación de su propia mente. El texto le muestra que su sufrimiento nace de las creencias con que él mismo interpreta lo que le ocurre, no de las circunstancias externas; que el perdón es la operación que disuelve la culpa que sostiene ese sufrimiento, y empieza siempre en él; que esa sanación, una vez en marcha, se extiende por sí sola a sus relaciones —pareja, hijos, amigos, adversarios—, sin necesidad de convertirlas en terapia ni de cobrar por ellas; y que lo que el psicoterapeuta hace con su paciente

en la consulta, este lector lo hace consigo mismo en cada relación. Todo maestro de Dios profesa la psicoterapia, en primer lugar consigo mismo.

Conviene advertir al lector que las notas de este libro son particularmente abundantes y extensas, y la razón no es decorativa ni académica. El anexo concentra en pocas páginas una doctrina que en el cuerpo principal del Curso se distribuye a lo largo de más de mil. Cada versículo carga, por estructura, más material del que el resto de la edición ha podido permitirse. La operación de la verdadera psicoterapia que aquí se describe es además contraintuitiva en casi todos sus puntos: invierte la asimetría que el oficio profesional considera obvia, retira la noción de especialismo que la sociedad asocia a la maestría clínica, redefine el dinero y el pago, suprime la figura del salvador, devuelve al paciente la responsabilidad de su propia mente sin culpabilizarlo, y propone una cadena de mediación —del Cristo al Maestro perfecto, del Maestro al terapeuta, del terapeuta al paciente— que ningún manual de psicoterapia convencional reconocería. Cada una de estas inversiones, leída sin glosa, pide al lector un trabajo enorme de reformulación a contracorriente de sus categorías habituales. Sin glosa, la mayoría se desactiva: el lector toma lo que ya cabía en su sistema y se pierde lo que el texto efectivamente decía.

La densidad de las notas responde, además, al doble destino del anexo. Lo que para el psicoterapeuta profesional es una lectura técnica con resonancias espirituales, para el lector medio es una lectura espiritual con un escenario técnico ajeno. Las notas funcionan como puente. Aterrizan al lector profesional cuando el texto se eleva a un plano que su formación no le permite asimilar sin acompañamiento, y aterrizan al lector no profesional cuando el texto entra en consideraciones de oficio que no son las suyas, traduciendo la enseñanza a las relaciones ordinarias donde sí se aplica. Sin ese doble aterrizaje, cada lector se llevaría solo la mitad del documento.

Hay una última razón, quizás la decisiva. El anexo contiene afirmaciones radicales que las consultas convencionales pasan por alto sin verlas: que el terapeuta que da valor al dinero no puede sanar; que la formación académica enseña, en la práctica, cómo hacer la sanación imposible; que no se puede rechazar a nadie por no pagar; que la terapia es oración; que el

sanador no sanado, por bien intencionado que sea, ofrece magia y no sanación. Cada una de estas afirmaciones es susceptible de leerse como desautorización del oficio profesional, lo cual no es lo que el texto dice ni lo que el Curso pretende. Las notas acompañan al lector profesional en ese pasaje delicado: le permiten oír lo que el texto efectivamente afirma sin que su identidad de oficio se sienta atacada, y le ofrecen el modo concreto de incorporar lo que el Curso pide sin renunciar a lo que su formación y experiencia aportan de verdadero. Una edición sin esa mediación dejaría al lector profesional dos opciones igualmente pobres: rechazar el anexo como utopismo religioso, o aceptarlo como descalificación de su trabajo. Ambas serían lecturas erróneas.

Una palabra final sobre cómo leer este libro. El texto del anexo se sostiene por sí mismo y puede leerse del principio al fin sin consultar las notas. Quien prefiera esa lectura está en su derecho y obtendrá lo que su disposición le permita obtener. Las notas no son obligatorias; son un acompañamiento. Quien las acepte encontrará que cada una le ahorra un tramo del camino que, por su cuenta, le habría costado meses o años recorrer, si alguna vez lo hubiera recorrido. La extensión y abundancia del aparato responden a la magnitud del territorio. Quien recorra el libro con calma — el texto primero, las notas después, sin prisa por terminar — recibirá lo que el anexo entero está esperando entregar: una comprensión nueva de qué significa sanar, y la disposición concreta para empezar a hacerlo, cualquiera sea la posición desde la que lo lea.

Conviene anticipar, por último, que las notas no solo son extensas: con frecuencia vuelven sobre los mismos conceptos, formulados de otra manera o abordados desde otro ángulo. Esa reiteración no es descuido editorial, sino una elección pedagógica deliberada. Casi todo lo que el anexo afirma será nuevo para el lector, y no nuevo en el sentido inofensivo de un dato que se añade a los que ya tenía, sino en el sentido incómodo de una idea que contradice de plano el pensar del mundo y, muy probablemente, lo que él mismo daba por cierto hasta ahora. Una idea así no se asimila a la primera. Oída una sola vez, se archiva como paradoja curiosa y se olvida; oída varias veces, en contextos distintos y con palabras distintas, va perdiendo su extrañeza y empieza a sonar, poco a poco, plausible.

La repetición trabaja esa familiaridad. No machaca el concepto para imponerlo, lo hace girar para que el lector lo vea por sus distintas caras y deje de defenderse de él. Y ese reconocimiento gradual tiene un destino concreto: que el lector se anime, llegado el momento, a probar el concepto en su vida o en su oficio y a comprobar por sí mismo que es verdadero y plenamente operativo. Porque ningún argumento, por bien construido que esté, sustituye a esa comprobación. La certeza no se recibe leyendo: se construye al verificar, una y otra vez, que aquello que parecía imposible funciona. Solo después de esa verificación repetida el concepto deja de ser una afirmación ajena y se incorpora como hábito propio. Las notas no pueden dar al lector esa certeza —nadie puede dársela—, pero pueden acompañarlo hasta el umbral donde decida buscarla por su cuenta.

Psicoterapia

Propósito, proceso y práctica

Un Curso de Milagros

1. Introducción a la psicoterapia

1. La psicoterapia es la única forma de terapia que existe.¹

²Dado que la mente es lo único que puede enfermar, la mente es lo único que se puede sanar.²

¹ «Psicoterapia» significa, por su etimología, cuidado de la psique: de la mente o del alma. En su uso moderno nombra una profesión regulada, ejercida por psicólogos y psiquiatras con formación clínica reconocida. Esa especialización ha servido para profesionalizar la atención a la enfermedad mental y protegerla del intrusismo, pero ha estrechado la palabra hasta volverla sinónimo de la profesión, y no de la operación que la profesión nombra. El Curso recupera el sentido amplio sin descartar el estrecho. Aquí «psicoterapia» es toda forma de sanación de la mente, opere o no dentro de la clínica.

La consulta del psiquiatra es psicoterapia, y de un modo especialmente cualificado. Pero también lo es la conversación atenta de un padre con un hijo en crisis, la escucha del amigo que acompaña un duelo, la oración compartida entre dos hermanos que se perdonan. Donde una mente se aligera por la presencia de otra dispuesta a acompañarla, hay psicoterapia en el sentido del Curso.

Esto reordena el panorama. El profesional sigue siéndolo, y con más preparación que nadie, pero deja de ser el único. Y cualquiera que tenga mente puede recibir psicoterapia y también ejercerla, empezando por sí mismo. El principio de sanación que las próximas secciones despliegan opera en cualquier mente igual que en la consulta: la clínica añade rigor técnico, formación y responsabilidad legal, sin que eso cambie el fondo. Lo que sana es lo mismo en un caso y en otro.

² La mente es el único lugar donde se enferma, porque es lo único que existe de veras. El cuerpo, el síntoma y la circunstancia son efectos proyectados de una decisión mental, no causas con vida propia. La inversión que el Curso pide es completa: lo que el sentido común tiene por causa del sufrimiento —el virus, la conducta ajena, la adversidad— resulta ser un efecto, y la mente que sufre, que parecía el efecto pasivo, resulta ser la única causa. Es uno de los principios del Curso que más se resisten, porque su alcance asusta: si se acepta, deja de haber víctimas.

³La mente es lo único que necesita sanación.

⁴Esto no parece ser así, pues las manifestaciones de este mundo ciertamente parecen reales.³

Hace falta una salvedad, que es donde más se malinterpreta. La inversión causal no pide que el paciente con un cáncer real renuncie al tratamiento, ni dice que el dolor físico sea irreal en el plano donde se siente. El cuerpo, como efecto, se trata con eficacia en su propio plano. La inversión opera en la causa última, no en el cuidado inmediato. El Curso no descalifica la medicina; sitúa lo que puede y lo que no puede hacer. La medicina alivia efectos; la causa que los produce sigue intacta hasta que la mente que la decide la suelta.

Por eso conviene un primer paso pequeño y comprobable, que no choca con ningún tratamiento médico ni de conducta. Cuando algo te haga daño —físico, emocional, de lo que sea—, cambia la pregunta «¿quién o qué me ha hecho esto?» por «¿qué decisión mía se está manifestando aquí?». No esperes una respuesta clara ni rápida. A veces no llegará, y a veces solo notarás, semanas después, que el daño ya no se acumula como antes. Basta con hacer la pregunta; ahí empieza la sanación, y el resto se abre paso solo, sin que tengas que entender de antemano cómo.

³ Las manifestaciones de este mundo parecen reales, y ese es su propósito en tanto que ilusiones. Una ilusión que no lo pareciera no sería ilusión, sino una hipótesis observable. El mundo del Curso es ilusión precisamente porque logra presentarse como evidencia. Y esa evidencia tiene una forma muy concreta: una idea —la de la separación de Dios— disfrazada de realidad externa, vista por una mente que ha renegado de ser ella la autora de lo que ve.

La mente reniega de su autoría porque, si admitiera que el mundo que ve es producción suya, la única causa de su sufrimiento quedaría dentro de ella, y eso es lo que el ego no puede sostener. Renegar es lo que le permite seguir existiendo: «yo no he hecho esto, esto me lo han hecho». El mundo aparece entonces como una entidad aparte, un escenario hostil o neutro donde el yo separado se defiende. La defensa de fondo del ego no es ninguna defensa concreta, sino esa negación inicial de la autoría sobre el sistema entero.

Esto explica por qué reconocer con la cabeza que el mundo es ilusorio, por correcto que sea, no basta para deshacerlo. La idea «el mundo no es real» entra en una mente que lo sigue percibiendo como real, y por eso no produce el efecto que promete. Lo que deshace el sistema no es la información, sino la retirada paciente y sostenida de la inversión: reconocer, una y otra vez, en situación tras situación, que la causa de lo que se padece no está fuera. La psicoterapia ofrece ese reconocimiento aplicado caso por caso. Y a esa aplicación, repetida el tiempo

2. La psicoterapia es necesaria para que el individuo pueda comenzar a cuestionar su realidad.⁴

²En ocasiones, será capaz de empezar a abrir su mente sin ayuda formal, pero, incluso entonces, será siempre algún cambio en su manera de percibir las relaciones interpersonales lo que le permitirá hacerlo.⁵

que haga falta, el Curso la llama Expiación.

⁴ La psicoterapia no cuestiona la realidad ontológica de las manifestaciones del mundo, sino la verdad de su interpretación. Por eso el profesional de la salud mental no intenta convencer al paciente de que el mundo es una ilusión o un sueño, sino de que la lectura que hace de lo que percibe es falsa, y puede ser más benévola y más funcional. La distinción es esencial sobre todo para el psicoterapeuta que es a la vez estudiante del Curso.

En ese perfil es frecuente la tentación de llevar a la consulta la metafísica del Curso: explicarle al paciente que su sufrimiento es ilusorio, que el cuerpo no existe, que la separación nunca ocurrió. Por verdadera que sea esa doctrina, como intervención es desastrosa. El paciente vive el sistema ilusorio como si fuera real, porque para él lo es, y no puede hacer nada con esa información. O la rechaza como un absurdo y deja de confiar en el terapeuta, o la adopta como creencia nueva y la usa para defenderse de un sufrimiento que sigue intacto. El trabajo fracasa en los dos casos.

Lo que la psicoterapia sí puede hacer es ayudar al paciente a cuestionar sus interpretaciones. No le dice «el mundo no es real»; le dice, de mil maneras, que el modo en que está interpretando lo que le pasa no es el único posible y casi nunca es el más útil. Eso sí está a su alcance, y, hecho con paciencia, produce lo que la doctrina describe: aligera la mente, retira juicios, abre espacio. La metafísica del Curso opera entonces sola, sin que nadie la haya enseñado, porque opera siempre que las defensas se aflojan. El terapeuta del Curso no esconde su doctrina ni la traiciona: reconoce que su trabajo opera en otro nivel. La doctrina informa su mirada; lo que ofrece al paciente es siempre del orden de la interpretación.

⁵ El cambio decisivo no ocurre en un compartimento aislado de la mente, sino en cómo el paciente percibe sus relaciones. Aparece aquí, por primera vez en el anexo, un principio que volverá más adelante: nadie sana solo. Y la razón es estructural. La mente identificada con el ego se ha identificado con la separación, que es la creencia de que se puede ser uno sin los demás. Sanar esa creencia exige al otro: como espejo, como diferencia, como alguien ante quien aparece lo que en soledad se vería siempre desde el mismo ángulo. El paciente sigue siendo

³Otras veces necesitará una relación más estructurada y prolongada con un terapeuta «oficial».⁶

el único responsable de su propio cambio, porque nadie puede hacerlo por él, pero el lugar donde ese cambio se produce es siempre una relación. Cualquiera: con un terapeuta, un cónyuge, un hijo, un amigo, un desconocido que de pronto le devuelve una imagen que él solo no veía.

La función del otro no es sanar; es dar el ángulo desde el cual la propia mente se hace por fin visible para sí. Sin esa perspectiva, la mente sigue confirmándose con sus propios materiales: ve lo que cree ver, interpreta como sabe, y no encuentra contradicción porque nadie se la presenta. Por eso la apertura del paciente es imprescindible. Abrirse no es admitir que otro va a sanar por él; es reconocer que solo en la mirada del otro puede aparecer lo que su propia mente no le va a dar.

Y abrirse tampoco es agradar al terapeuta, ni contarle lo que espera oír, ni adoptar sus categorías. Es dejar que la mirada del otro toque los lugares que uno había decidido no mirar. Ese permiso es el gesto que funda toda psicoterapia, y toda relación que sana fuera de la consulta. Sin él no hay sanación, por más tiempo que pase; con él, la sanación ya ha empezado.

⁶ Las comillas en «oficial» marcan una distinción: entre la apertura espontánea que puede darse en cualquier relación importante —familiar, de amistad, casual— y la relación estructurada que ofrece el psicoterapeuta de formación reglada. Las dos son psicoterapia en el sentido amplio del anexo, pero solo la segunda cuenta con una formación clínica y un encuadre profesional. A algunos pacientes les basta la primera. A otros, sobre todo cuando la mente está más cargada o más fragmentada, les hace falta la segunda.

El anexo se dirige en primer lugar a los profesionales de la salud mental: personas con una formación larga e intensa, que dedican su vida laboral a atender la enfermedad mental, como los escribas. Sus principios benefician a cualquier estudiante del Curso, porque son reglas generales de la sanación. Pero el anexo no habilita al maestro de Dios para ejercer la psicoterapia como profesión: eso pertenece a otro orden, el de la formación académica y la experiencia clínica, que el anexo da por supuesto en su lector profesional.

A la vez, todo maestro de Dios profesa la psicoterapia en el sentido del Curso. La profesa consigo mismo, sanando su propia mente, y con todos aquellos con quienes se relaciona, como modo natural de estar en cualquier vínculo. Esta doble pertenencia pide discernimiento. El maestro de Dios no imita al profesional: no abre consulta, no cobra honorarios, no se presenta como autoridad clínica.

⁴En cualquier caso, la tarea es la misma: se debe ayudar al paciente a cambiar de manera de pensar acerca de la «realidad» de las ilusiones.⁷

Pero tampoco se abstiene de la psicoterapia en el sentido amplio, que es la presencia atenta y callada que sana en cualquier relación.

Hay además un criterio práctico. Cuando el maestro de Dios se encuentra con alguien cuyo sufrimiento mental excede lo que esa presencia puede acompañar —sufrimiento grave, crisis, sintomatología clínica establecida—, lo que toca es derivar al profesional, no improvisar. La distinción entre los dos órdenes es ética, no académica: el maestro de Dios que no la respeta puede dañar a quien quería ayudar, y ese daño cuesta más de deshacer que el malestar que motivó la intervención.

⁷ Al paciente no se le pide que deje de ver las ilusiones —imposible mientras esté en el mundo—, sino que cambie el modo de pensar en la «realidad» que él mismo les concede. De ahí las comillas. El cambio es sutil y decisivo: la ilusión sigue igual que antes, y lo que cambia es el rango de realidad que la mente le otorga.

En la práctica, esto es dejar de tomarse a uno mismo, las propias circunstancias y los propios relatos como dato último. Empezar a sospechar que la interpretación de lo que pasa no es lo que pasa, sino una de las lecturas posibles, y casi siempre la menos benévola. El paciente que adquiere ese pequeño hábito afloja el peso que ponía sobre lo que le ocurría. Las cosas siguen ocurriéndole, pero ya no se le echan encima con la misma densidad: hay aire entre la circunstancia y su lectura.

Esta es la operación propia de la psicoterapia en el sentido del Curso. No abolir la ilusión, que es de otro orden, sino retirar poco a poco la creencia con que se le da realidad. Una creencia desinflada deja de ser una cárcel. El mundo sigue pareciendo lo que parece, pero la mente que lo mira ha dejado de tomar lo que ve como la última palabra sobre quién es ella.

2. El propósito de la psicoterapia

1. Dicho muy simplemente, el propósito de la psicoterapia es eliminar los obstáculos a la verdad.⁸

²Su finalidad es ayudar al paciente a abandonar su rígido sistema de pensamiento ilusorio, y a empezar a reconsiderar la falsa relación de causa y efecto en la que este se basa.⁹

⁸ Eliminar los obstáculos a la verdad es dejar de sostener aquello que hace sufrir y que el paciente se ha impuesto a sí mismo. El Curso no añade ninguna verdad: la verdad ya está, y el trabajo consiste en apartar lo que la tapa. Por eso el terapeuta acompaña una retirada, no una adquisición. Cuando el paciente suelta aquello a lo que se agarra, la verdad aparece sola.

Esos obstáculos no son externos —la familia difícil, las circunstancias adversas, el pasado herido—, aunque el paciente los presente así. Son siempre internos: el juicio que mantiene sobre alguien, la creencia en su propia identidad sufriente, el resentimiento que cultiva, la culpa que no suelta, la lectura egoica de lo que le pasa. Cada uno es algo que sostiene activamente, aunque no lo note. Sostenerlos consume energía mental sin descanso; soltarlos libera esa energía y deja salir lo que había debajo.

De aquí sale un modelo de trabajo distinto del aditivo. La psicoterapia clásica, en muchas de sus formas, opera por adición: herramientas de afrontamiento, técnicas de regulación, recursos cognitivos, relatos nuevos. Tienen su valor, pero no es lo que hace la verdadera psicoterapia según el Curso, que opera por sustracción: localiza lo que el paciente sostiene contra sí mismo y le ayuda a soltarlo. Lo que queda cuando ese sostén cesa no es un vacío, sino el estado natural de la mente, que tiende sola a la paz cuando los obstáculos se retiran.

Para el lector no profesional vale igual. La propia mente no se sana añadiendo prácticas, ideas o identificaciones espirituales, sino retirando lo que se sostiene contra el reconocimiento de la propia inocencia. La verdad no llega de fuera: deja de estar oculta en cuanto se cesa de ocultarla.

⁹ En el plano de lo real, causa y efecto son lo mismo: lo que es no puede sino ser siempre idéntico a sí mismo. El ámbito ilusorio es aquel donde ese principio, ilusoriamente, no se cumple: el efecto aparece distinto de su causa, y a esa apariencia el ego la llama «cambio». La idea de mundo no es otra cosa que la creencia de que el Hijo de Dios puede cambiar y dejar de ser lo que es. Sostenida con fuerza, esa creencia produce la experiencia entera de vivir en un mundo donde las cosas cambian, mejoran, empeoran, nacen y mueren. Sin ella, no hay mundo en el sentido del Curso.

³Nadie en este mundo escapa al miedo, pero todo el mundo puede reconsiderar sus causas y aprender a evaluarlas correctamente.¹⁰

Para el paciente, la «falsa relación de causa y efecto» se traduce en algo muy concreto. Su sufrimiento aparece como efecto de causas externas: la infancia lo dañó, la pareja lo abandonó, el jefe lo trata mal, el mundo es injusto con él. Esa atribución es la falsa relación. Si causa y efecto son lo mismo, ningún sufrimiento puede tener su causa fuera de la mente que lo padece, porque la mente y lo que produce son inseparables. Lo que el paciente cree padecer por fuerzas externas es producción suya que se le devuelve.

El trabajo terapéutico no aborda esto de frente, porque enunciarlo así desautorizaría al paciente y cerraría el proceso. Lo aborda en pequeño, caso por caso. Cada vez que el paciente atribuye su malestar a una causa externa, el terapeuta lo invita, con preguntas y no con teoría, a mirar si su lectura es necesariamente la correcta, si la causa que asigna es la única, si hay decisiones suyas operando en lo que se presenta como destino. Esa reconsideración, sostenida en el tiempo, va desplazando el centro de gravedad de fuera hacia dentro. Nunca de golpe, sino por capas, hasta que la mente vuelve a reconocerse como la única causa.

10 El miedo es la emoción que siente la mente cuando toma por real la ausencia de amor. La mente cree que le falta el amor —el contacto con su origen, con su unidad—, y de esa creencia nace el miedo. Tomar por real esa ausencia es atribuir realidad a algo que no puede tenerla, porque el amor no es un objeto que pueda estar presente o ausente, sino la realidad misma de la mente. Una ausencia de amor sería una ausencia de realidad, y eso no es nada: es la ilusión con otro nombre.

El miedo es entonces doblemente ilusorio, en su contenido y en su sujeto: teme una pérdida imposible, y el yo que teme ya es parte de la ilusión que lo produce. Una mente sin ego no tiene miedo, no por que sea valiente, sino porque en ella no hay nada que perder ni nadie que lo pierda. El miedo aparece en la mente identificada con el ego y se va cuando esa identificación se afloja.

Esto no autoriza a la psicoterapia a pedirle al paciente que niegue su miedo. El paciente lo siente, y para él es real en el plano donde lo siente. La psicoterapia trabaja con él desde ahí: no lo descalifica, no se lo etiqueta de ilusorio, no le pide que deje de sentirlo. Lo que hace es ayudarlo a revisar las causas que le atribuye, que casi nunca son las verdaderas. El que teme al desempleo suele temer la falta de valor que el desempleo confirmaría; el que teme la soledad suele temer encontrarse con quien cree ser cuando nadie lo mira. Llegar a la causa última —que siempre es la creencia en la separación— es lento, pero cada paso intermedio aligera.

⁴Dios nos ha dado a todos un Maestro Cuya sabiduría y ayuda excede con mucho cualquier contribución que un terapeuta terrenal pueda proporcionar.

⁵No obstante, hay momentos y situaciones en las que la relación paciente-terapeuta es el medio a través del cual Él ofrece a ambos Sus mayores dones.¹¹

2. ¿Qué mejor propósito podría tener una relación que invitar al Espíritu Santo a formar parte de ella y proporcionarle Su gran don de alegría?

Para el lector no profesional vale lo mismo. Cuando aparezca el miedo, la pregunta útil no es «¿cómo lo elimino?», sino «¿qué creo estar perdiendo, y es eso de verdad lo que temo?». La respuesta suele ir desvelando, capa tras capa, que lo temido no era lo que parecía, y al final, que lo único que se temía era la propia identidad sufriente confirmándose.

¹¹ El versículo anterior decía que el Maestro que Dios da a cada uno supera a cualquier terapeuta. Este añade un matiz: hay momentos en que el paciente no puede oír a ese Maestro directamente, y entonces el terapeuta cumple una función mediadora que no tiene sustituto.

El paciente no se concede el permiso de escuchar al Espíritu Santo sin intermediario. El ego no soporta la cercanía de algo que lo disuelve, y filtra o distorsiona cuanto viene de Él. Por eso muchos pacientes creen en el Espíritu Santo y aun así no logran oírlo en lo concreto. La mediación del terapeuta funciona como una traducción: el mismo contenido llega, pero a través de un instrumento que el ego tolera mejor, porque viene como relación entre personas y no como revelación interior.

De ahí su función y la postura que le pide. Su función es ser conducto, no fuente. Lo que transmite, si es verdadero, no nace de su sabiduría, sino que pasa a través de él desde el Espíritu Santo. Y la postura es la contraria del especialismo: el que se cree sabio, perspicaz o especial bloquea el canal porque se toma por el origen; el que se sabe instrumento lo mantiene abierto.

Esto cambia lo que significan el éxito y el fracaso clínicos. Un éxito no es mérito del terapeuta, sino señal de que el canal estuvo abierto. Un fracaso no es por fuerza culpa suya: puede indicar que la disposición del paciente aún no había madurado. En ambos casos hace su parte —ofrecer su presencia, atender, no interferir— y deja el resto fuera de sus manos. Soltar la pretensión de ser el origen de la cura es uno de los mayores alivios que el Curso le ofrece al psicoterapeuta.

²¿Qué meta más elevada podría haber para alguien que aprender a invocar a Dios y oír Su Respuesta?

³¿Y qué objetivo más trascendente puede haber que recuperar el Camino, la Verdad y la Vida, y recordar a Dios? **12**

⁴El genuino propósito de la psicoterapia es ayudar en esto.

⁵¿Podría algo ser más santo?

⁶Pues la psicoterapia, correctamente entendida, enseña el perdón y ayuda al paciente a reconocerlo y aceptarlo.**13**

12 Juan 14:6: «Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie viene al Padre sino por mí». T-6.I.17:3: «Ese fue el único propósito de lo que yo experimenté, y esa es la única manera en la que se me puede considerar el Camino, la Verdad y la Luz». El Curso conserva la forma bíblica y desplaza su contenido. En la lectura tradicional, Jesús reclama para sí, como individuo histórico único, los atributos del Camino, la Verdad y la Vida, y declara que al Padre se llega solo por él. Esa lectura ha sostenido durante siglos una exclusividad religiosa: solo a través del Jesús del Evangelio se alcanza a Dios.

El Curso desactiva esa exclusividad sin negar la frase. El Camino, la Verdad y la Vida son atributos del Hijo de Dios, y el Hijo de Dios es la realidad común de cada uno. Lo que Jesús fue, lo es cada uno de nosotros; él no es una excepción, sino el primero que lo recordó. Releída así, la frase sigue siendo verdadera —solo a través del Hijo de Dios se llega al Padre—, pero pierde su carga de exclusividad, porque el Hijo de Dios no es alguien, sino la condición común que cada uno ha de reconocer en sí mismo. Es una de las inversiones hermenéuticas más características del Curso: toma la formulación cristiana, la respeta a la letra, y le devuelve el alcance universal que la tradición había cerrado. El Jesús del Curso no compite con otras tradiciones ni se proclama único; ofrece su recuerdo como modelo de lo que cada Hijo de Dios tiene que recordar.

Para el psicoterapeuta esto tiene consecuencias concretas. El propósito último del trabajo no es que el paciente «mejore», «funcione» o «se adapte», sino que recupere el camino —reconocer quién es de verdad—, la verdad —soltar las creencias que la oscurecen— y la vida —la conexión con la realidad común que el ego le había hecho perder—. No se le anuncia, porque sonaría desmesurado: se le ofrece sin nombre, sesión tras sesión, en pequeñas retiradas del juicio. Pero ese es el horizonte del trabajo, y el terapeuta que lo tiene presente, aunque calle, trabaja de otro modo.

13 La psicoterapia, bien entendida, enseña a perdonar los propios pensamientos. El perdón es la operación central del sistema entero y se malentiende con facilidad. Perdonar, en este Curso, no es lo que el sentido común llama así: no es

⁷Y en su sanación, el terapeuta es perdonado junto con él.¹⁴

disculparle a alguien el daño que hizo, ni renunciar a un rencor supuestamente legítimo, ni soltar con magnanimidad lo que según el mundo tendríamos derecho a cobrar. Todas esas formas dan por supuesto que ha habido un daño real causado por otro y que el perdón es la generosidad de pasarlo por alto. El Curso descarta ese modelo. El daño que se cree recibido no viene del otro, sino de los propios pensamientos sobre el otro. Lo que se perdona, entonces, no es el otro: son los pensamientos propios que han producido la experiencia de daño.

Esto cambia la dirección de la operación. El paciente no perdona a su madre, ni a su pareja, ni a sus circunstancias. Perdona los pensamientos suyos que han hecho de su madre, su pareja o sus circunstancias el origen de su sufrimiento. Es algo interno, hecho por uno sobre uno mismo, no una transacción con otro. Por eso no necesita la cooperación de nadie: el otro puede haber muerto, estar lejos, ser inalcanzable. El perdón ocurre dentro de quien perdona y lo libera a él, sin que el otro tenga que enterarse.

En la consulta, esto se traduce en una pregunta que cambia el eje del trabajo. Cuando el paciente cuenta el agravio, el terapeuta de orientación humanista preguntaría «¿cómo te hizo sentir esto?». La pregunta que se desprende del Curso es otra: «¿qué pensamientos tuyos te están haciendo sufrir ahora, al recordarlo?». La primera afianza la posición de víctima; la segunda abre el perdón. No siempre puede formularse tan directa, y a menudo conviene un camino más largo, pero la dirección es esa. El paciente que la recorre descubre, con el tiempo, que el agravio del otro pesaba menos de lo que parecía: lo decisivo era el juicio que él mismo sostenía sobre él.

14 La sanación no es asimétrica. El terapeuta no sana al paciente desde una salud propia; ambos sanan en el mismo acto, por el mismo perdón. Lo que uno perdona en el otro lo perdona en sí mismo. La consulta no es el escenario de una operación técnica, sino el lugar de una sanación recíproca. Eso descarga al terapeuta de tener que ser el sano de la relación, y al paciente de tener que ser el enfermo; ambos son, a la vez, las dos cosas.

La mecánica es exacta. Cuando el terapeuta perdona por dentro a su paciente —cuando deja de juzgarlo por su resistencia, su lentitud o su incomprensión— está perdonando algo de sí que el paciente le reflejaba. Lo que veía en el paciente como resistencia, lentitud o incomprensión era algo análogo que él llevaba dentro. El paciente no era culpable de nada propio: le devolvía al terapeuta una imagen de sí mismo que este no podía ver de frente. Por eso, cuando el terapeuta deja de juzgar al paciente, deja también de juzgarse. Es una sola operación en dos direcciones.

3. Todo aquel que necesita ayuda, cualquiera que sea la forma de su aflicción, se está atacando a sí mismo, y su paz mental sufre como consecuencia de ello.¹⁵

Por eso la sanación recíproca no es una metáfora, sino la descripción del proceso. Cada sesión bien hecha aligera al terapeuta tanto como al paciente, aunque desde otro ángulo. Cuando el terapeuta no nota ningún alivio al final de la jornada, suele ser señal de que ha trabajado en el modo asimétrico: dando consejos, ofreciendo técnicas, ejerciendo competencia, todo lo cual le mantiene en su rol y le impide recibir lo que cada paciente viene a enseñarle. Esa reciprocidad se reconoce en la consulta: el terapeuta termina el día con menos peso del que entró, con la sensación de haber estado en compañía verdadera y no de haber gestionado un proceso, y se va con preguntas vivas que los pacientes le abrieron, no solo con notas clínicas. El cansancio profesional, cuando aparece, es un dato: la simetría se ha roto, y conviene revisar desde dónde se está trabajando.

¹⁵ Es una idea central del paradigma del Curso, condensada en L-281: «Solo mis propios pensamientos pueden hacerme daño». El versículo extiende el principio: todo el que sufre se está atacando a sí mismo, sea cual sea la forma del sufrimiento. Por fuera puede ser un síntoma físico, un conflicto, depresión, ansiedad, fracaso repetido, mala suerte sostenida; pero el operador interno es siempre el mismo, la mente que se ataca con sus propios pensamientos.

Casi todos los pacientes, y buena parte de los terapeutas, resisten esta afirmación, porque parece culpar a la víctima. Si la mujer maltratada se ataca a sí misma, ¿no se exculpa al maltratador? Si el enfermo de cáncer se ataca a sí mismo, ¿no se niega el tumor? La objeción es comprensible. El Curso no dice que el maltratador no maltrate, que el tumor no exista o que la depresión no angustie. Dice que el sufrimiento mental que esas situaciones producen viene de los pensamientos con que la mente las interpreta, no directamente de ellas. Dos personas en la misma situación objetiva sufren de modos distintos, porque la interpretan distinto. La causa del sufrimiento mental nunca es la situación, sino la lectura, y la lectura está dentro. Por eso, dondequiera que aparezca el sufrimiento, lo que se puede cambiar está dentro. Esto no exonera al maltratador, no minimiza el tumor, no descalifica la depresión: solo señala dónde está la palanca real, que está siempre en la mente que padece.

En la consulta, la idea no se introduce de golpe, sino en pequeñas dosis, caso por caso: «¿Qué pensamiento estás teniendo sobre esto que te hace sufrir?», «¿es el único posible?», «si pudieras soltarlo un momento, ¿qué quedaría?». Repetidas con paciencia durante meses, estas preguntas le van enseñando al paciente, sin enunciarlo como doctrina, que sus pensamientos son la causa real de

²Estas tendencias se describen a menudo como «autodestructivas», y con frecuencia el paciente las contempla así también.¹⁶

³De lo que no se da cuenta y que necesita aprender es que este «sí mismo», que puede tanto atacar como ser atacado, es un

su malestar. Cuando lo descubre por sí mismo, no porque el terapeuta se lo diga sino porque lo verifica en su experiencia, la sanación entra en otra fase: la palanca está ya en sus manos.

16 Lo que el lenguaje clínico llama «tendencia autodestructiva» o «masoquismo» tiene en el Curso una explicación precisa. No es una desviación del funcionamiento normal del ego: es su funcionamiento normal. El ego está orientado por estructura a la culpa, al dolor y a la muerte, y en el fondo los tres le resultan atractivos. El Curso lo desarrolla en «La atracción de la culpa» y siguientes (T-19.IV), donde muestra cómo el ego encuentra en el sufrimiento la confirmación de su propia existencia separada.

La lógica es esta: el ego se sostiene como entidad separada del Hijo de Dios al precio de la culpa. Si estoy separado, soy culpable de la separación; si soy culpable, merezco castigo; si merezco castigo, el dolor que sufro confirma que existo como entidad culpable y separada. El sufrimiento es así la prueba de la propia existencia egoica, y una mente que dejara de sufrir tendría que renunciar a la prueba de estar separada. Por eso el ego prefiere sufrir a disolverse. La «autodestrucción» que observa el clínico no es una desviación: es el ego haciendo su trabajo de autopreservación a costa del organismo que habita.

Esto explica algo que cualquier psicoterapeuta con experiencia ha visto. Hay pacientes que sabotean cualquier mejora: cuando algo en su vida empieza a funcionar, encuentran modo de romperlo; cuando un tratamiento da resultados, lo abandonan; cuando una relación se estabiliza, hacen lo necesario para quebrarla. La explicación habitual, que «no se sienten merecedores», es correcta en su nivel; más a fondo, su identidad egoica no sobrevive al bienestar sostenido, y el ego actúa para preservar la identidad sufriente que es su punto de apoyo.

Para el psicoterapeuta esto importa. El sabotaje del paciente no es falta de motivación, ni inmadurez, ni capricho: es la resistencia estructural del ego ante su propia disolución. Y la respuesta no es presionarlo a «esforzarse más», ni reprenderlo, ni desistir de él, sino reconocer la mecánica con compasión. Hay una parte del paciente que quiere sanar y otra que quiere preservar el ego, y la lucha entre ambas es donde ocurre el trabajo. Nombrar esa lucha con él, sin patologizarla, solo describiéndola, suele ser uno de los pasos más liberadores que el Curso permite ofrecer.

concepto que él ha inventado.¹⁷

⁴Es más, lo aprecia, lo defiende, y a veces incluso está dispuesto a «sacrificar» su «vida» por él.

⁵Pues lo considera su propio ser.

⁶Él ve a este ser como un ser sobre el que se actúa, reaccionando a requerimientos de fuerzas externas, y desamparado ante el poder del mundo.

¹⁷ El concepto de uno mismo es uno de los ejes del Curso, y se trata extensamente en T-31.V «La idea de uno mismo». El paciente tiene una idea de quién es —«soy alguien así, con esta historia, con estos rasgos, con estas heridas»—, y esa idea no es lo que él es. Es una narrativa que ha ido construyendo y que sostiene activamente, aunque ya no recuerde haberla decidido. Mientras cree en ella, le funciona como real: actúa como si fuera él, le duele lo que la dañaría, le complace lo que la confirma.

Desde ese concepto se proyecta todo lo demás. El mundo que ve no es el mundo: es su propia identidad proyectada afuera. Si se vive como «alguien al que se abandona», el mundo se le presentará como lugar de abandonos; si como «alguien que no encaja», como lugar de exclusiones; si como «alguien que tiene que pelear para que lo respeten», como lugar de peleas por el respeto. La correspondencia entre identidad y mundo no es casualidad ni mala suerte: es una proyección, diseñada para confirmar al que proyecta.

De aquí una consecuencia central. Mientras el paciente trabaja sobre el mundo que ve, tratando de mejorarlo, cambiarlo o combatirlo, trabaja sobre un efecto, y el resultado será siempre temporal: la situación cambiará de forma, pero algo parecido reaparecerá en otra, porque el proyector sigue intacto. El trabajo eficaz va al revés: dirigir la atención al concepto de uno mismo que está produciendo lo que se padece, no para combatirlo, que lo refuerza, sino para verlo operar. Cuando el paciente nota que sus circunstancias se parecen entre sí con regularidad, empieza a sospechar que esa regularidad no es del mundo, sino suya. Esa sospecha es el primer aflojamiento.

En la consulta se trabaja con una pregunta sencilla en muchas variantes: «¿En qué se parecen las situaciones que te hacen sufrir últimamente?». Al responder, el paciente descubre patrones, y los patrones le señalan a él, no al mundo. Esa señal abre el espacio donde el concepto de uno mismo puede empezar a verse. Una vez visto, pierde el poder absoluto que tenía mientras operaba invisible. No desaparece de golpe, como ningún concepto egoico, pero deja de ser una evidencia y vuelve a ser lo que siempre fue: una hipótesis revisable.

4. La psicoterapia, entonces, debe restablecer en su conciencia la capacidad de tomar sus propias decisiones.

²El paciente debe llegar a estar dispuesto a invertir su forma de pensar, y a comprender que lo que él pensaba que proyectaba sus efectos sobre él estaba causado por sus propias proyecciones sobre el mundo.¹⁸

³El mundo que ve, por lo tanto, no existe.

⁴Hasta que no acepte esto, al menos en parte, el paciente no podrá verse a sí mismo verdaderamente capaz de tomar decisiones.¹⁹

18 La disposición a cambiar de manera de pensar es el primer requisito de la salvación. No supone un entendimiento intelectual, ni un asentimiento doctrinal, ni siquiera un buen propósito: es pura disposición, la apertura a que las cosas puedan ser de un modo distinto del que uno había decidido. Es lo más pequeño y lo más necesario.

Su caso ejemplar en la historia del Curso es Bill Thetford. Tras años de hostilidad y competencia con Helen Schucman en el departamento de psicología del Hospital Presbiteriano, un día le dijo una frase aparentemente trivial: «Tiene que haber una manera mejor». No formuló doctrina alguna ni propuso método ni anunció una conversión; solo dijo que estaba dispuesto a que hubiera otra forma. Esa disposición, en él y en Helen, que respondió apoyándolo, abrió el canal por el que llegó el Curso entero. La frase de Bill no era el Curso, sino la condición que lo hizo posible.

Esto enseña algo sobre el inicio de cualquier proceso terapéutico. La disposición del paciente no se mide por su elocuencia, ni por su comprensión teórica del problema, ni por su compromiso verbal con el cambio, sino por algo más sutil: por su apertura a que sus propias certezas sobre lo que le pasa no sean toda la verdad. Un paciente puede llegar con un discurso brillante y una resistencia total, y otro inarticulado y del todo disponible; el terapeuta con experiencia distingue lo uno de lo otro y trabaja con lo que tiene delante. Invertir la forma de pensar es esa apertura aplicada al núcleo del problema: aceptar que lo que el paciente cree que el mundo le hace lo está haciendo él mismo al mundo, y el mundo se lo devuelve. No se le pide entenderlo de golpe, ni siquiera creerlo, sino estar dispuesto a explorarlo. Esa exploración es todo el trabajo.

19 T-2.X.3:4-5: «Crees que ERES responsable de lo que HACES, pero no de lo que PIENSAS. La verdad es que ERES responsable de lo que PIENSAS, porque solo en ese nivel PUEDES elegir». El versículo invierte la noción común de responsabilidad. El sentido común la sitúa en la conducta visible: respondemos por lo que

⁵Y luchará contra su libertad porque pensará que es cautiverio.²⁰

hacemos, no por lo que pensamos, que se tiene por espontáneo y fuera de control. Jesús dice lo contrario. La conducta está condicionada por el pensamiento que la precede, y el pensamiento es el único nivel donde ocurre la elección verdadera. Ahí está, a la vez, la responsabilidad real y la libertad real.

La libertad para decidir aparece donde el paciente reconoce que es él quien piensa. Mientras se viva reaccionando a un mundo que le sucede, no se siente libre, porque en su propia lógica no tiene opciones: lo que le pasa lo determina, y lo que hace solo responde a lo que le pasa. Es, de hecho, un prisionero. Cuando reconoce que él es el origen de su propio sentir —que sus pensamientos no le sobrevienen, sino que los elige momento a momento—, la decisión vuelve a ser posible. No porque gane un poder nuevo, sino porque recupera la conciencia de un poder que siempre tuvo y había decidido ignorar.

Para el psicoterapeuta esto orienta el trabajo. La pregunta de fondo no es «¿qué te ha hecho la vida?», sino «¿qué pensamientos estás eligiendo sostener en respuesta a lo que la vida te ha hecho?». La primera deja al paciente como objeto de su biografía; la segunda lo reinstala como sujeto, y solo desde ahí ocurre un cambio real. No se trata de negar lo que le pasó, ni de minimizar su dolor, sino de desplazar el centro de gravedad desde lo que le ocurrió hasta lo que ahora elige hacer mentalmente con ello.

Hay un paso intermedio importante. La mayoría de los pacientes no viven sus pensamientos como elegidos: los viven apareciendo, como reacciones automáticas, como hechos psíquicos. La psicoterapia tiene primero que hacerles ver que entre el acontecimiento y la reacción hay una decisión, y que ese pensamiento, una vez visto, puede examinarse y revisarse. Ver, examinar, revisar: esa secuencia es la que le devuelve al paciente su capacidad de elegir.

²⁰ El paciente lucha contra la libertad que se le ofrece porque, en ese momento, la libertad le parece cautiverio. La razón es estructural. Su sistema de pensamiento, por doloroso que sea, le da algo imprescindible: una identidad estable. Sabe quién es —«soy alguien al que se abandona», «alguien que no encaja», «alguien que tiene que sobrevivir solo»—, y desde esa identidad sufriente al menos se orienta. Sabe cómo lo tratará el mundo, qué le va a doler, qué esperar. La predictibilidad del sufrimiento le resulta preferible a la incertidumbre de no saber quién es.

Cuando el terapeuta empieza a desestabilizar el sistema —mostrándole con suavidad que es él quien lo sostiene, que su identidad sufriente es una elección, que el mundo no es lo que creía—, el paciente no siente alivio, sino un primer momento de desorientación. Si no soy esto que creía ser, ¿quién soy? Si el mundo no es como pensaba, ¿en qué mundo voy a vivir? Esta es la zona del proceso que

5. Para progresar en su salvación, el paciente no necesita concebir la verdad como Dios.²¹

más se confunde con un empeoramiento: el paciente se siente peor justo cuando el trabajo empieza a tocar lo real.

El terapeuta tiene que entender esta dinámica y no asustarse. La resistencia del paciente aquí no es un fracaso del proceso, sino la señal de que está llegando al lugar correcto; si no se resistiera, sería porque el trabajo se queda en la superficie. Lo que el terapeuta hace entonces es sostener: no presionar, no retroceder, no consolar antes de tiempo. Estar presente mientras el paciente atraviesa la desorientación, sin ofrecerle una identidad de recambio, sin recolocarlo en otro sistema, sin rescatarlo del vacío que se abre.

Esto es lo más difícil del oficio, y es contraintuitivo: el instinto clínico empuja a aliviar al que sufre, y la psicoterapia del Curso pide a veces no aliviar, sino acompañar mientras el sistema viejo se cae. Lo que aparece después es la libertad genuina, pero solo aparece si el terapeuta no ha llenado el espacio con consuelos rápidos. El vacío es la condición de que entre algo nuevo. Quien lo respeta hace bien su trabajo, aunque en ese momento parezca que no hace nada.

21 Este Curso no exige un asentimiento doctrinal previo. Se puede avanzar en él sin haber decidido que la verdad es Dios, e incluso sin nombrar nunca a Dios. Es uno de sus rasgos más distintivos, y la razón está en la operación misma que propone. Lo que sana no es la creencia en Dios, sino la retirada del juicio sobre los hermanos, y son cosas distintas. Se puede creer firmemente en Dios con todos los juicios intactos —la historia religiosa lo confirma de sobra—, y se puede no creer en Dios y empezar a retirar juicios, lo cual produce justo el efecto que el Curso llama sanación. La doctrina no es lo que sana; sana la práctica que la doctrina enmarca, y esa práctica está al alcance de cualquier mente, crea o no.

Esto desautoriza una pretensión común entre estudiantes avanzados: que su fe les da ventaja sobre los no creyentes. No se la da. La única ventaja es la disposición a perdonar los propios pensamientos, y esa disposición no depende del marco religioso de quien la practica. Un psicoterapeuta ateo que ha aprendido a no juzgar a sus pacientes hace mejor trabajo del Curso que un creyente cuya fe está, sin que él lo note, cargada de juicios sobre los pacientes que no comparten su marco. Lo decisivo no es la creencia, sino lo que ocurre en el ejercicio.

Para el terapeuta laico esto es liberador: no tiene que volverse creyente para trabajar según los principios del Curso. Para el creyente es exigente: su fe no lo exime de revisar a cada paso si está perdonando o juzgando, porque solo lo segundo es el problema y solo lo primero, la solución. Y para el paciente, crea o no, es acogedor: no se le pide adoptar un marco religioso antes de beneficiarse del

²Pero sí tiene que comenzar a distinguir la verdad de la ilusión, reconociendo que no son lo mismo.

³Y también debe mostrarse cada vez más dispuesto a contemplar las ilusiones como ilusiones, y a aceptar la verdad como verdad.²²

⁴Su Maestro lo llevará desde ahí, tan lejos como esté dispuesto a ir.²³

trabajo. Basta con lo que ya puede hacer: distinguir la verdad de la ilusión, aceptar la primera y soltar la segunda. El nombre que quiera dar al término del camino llega después, si llega, y es asunto suyo.

22 Un intervalo temporal es la dificultad que la mente atribuye a un cambio. En el plano del proceso terapéutico, el tiempo no es algo físico que transcurre, sino el espacio mental que el paciente necesita para soltar la resistencia. A más resistencia, más tiempo; a menos, menos. Una disposición absoluta traería una sanación instantánea —el Curso afirma que es teóricamente posible—, pero las disposiciones absolutas son rarísimas, y por eso lo son también las sanaciones instantáneas.

De aquí se sigue algo importante. El psicoterapeuta no mide el éxito por el ritmo al que el paciente progresa, sino por el ritmo al que se abre su disposición, y las dos medidas pueden no coincidir. Hay pacientes que avanzan rápido en la superficie mientras su disposición de fondo apenas se mueve, y producen mejoras pasajeras seguidas de recaídas; y hay pacientes que parecen estancados durante meses mientras su disposición madura en silencio, y dan, al llegar a cierto umbral, saltos que parecen inexplicables si solo se mira la superficie. La paciencia del terapeuta es, así, una posición doctrinal antes que una virtud personal: no es aguantar al que no avanza, sino reconocer que el tiempo que parece pasar sin fruto puede ser justo el que la disposición necesita. Forzar el proceso desde fuera, presionando o metiendo técnicas más agresivas, suele cerrar la maduración que está ocurriendo dentro; la paciencia respetuosa le da espacio para llegar sola.

Para el paciente, esto cambia también el modo de mirar su propio proceso. El estudiante que mide su avance por la rapidez con que «aplica» las lecciones suele estar mirando la superficie equivocada. No importa el ritmo aparente, sino la apertura interna que se va dando, casi siempre invisible incluso para él. La pregunta útil no es «¿voy bastante rápido?», sino «¿estoy hoy más dispuesto que ayer a soltar lo que sostengo contra mí mismo?». Si la respuesta es sí, aunque por fuera todo parezca igual, el trabajo avanza.

23 T-14.XI.4:4: «Es posible que te parezca muy difícil entender que tú NO DISPONES DE NINGUNA BASE EN ABSOLUTO para ordenar tus propios pensamientos». La afirmación desautoriza una pretensión común del estudiante:

⁵Lo único que hace la psicoterapia es ahorrarle tiempo.²⁴

que él, con sus propios criterios, puede dirigir su sanación. No puede, y la razón es exacta: su criterio está enfermo en el mismo grado que el resto de su mente, de modo que, si lo usara para sanarse, sanaría según el molde de la propia enfermedad. Lo que pareciera sanación sería solo reorganización del mismo sistema egoico con apariencia espiritual.

De ahí la necesidad del Maestro. El Espíritu Santo no es un agente externo que viene a hacer el trabajo del paciente: es el principio de salud en la mente del propio paciente, al que este accede cuando deja de dirigirse desde su criterio enfermo. La disposición del paciente —su consentimiento a ser guiado por algo que no es su ego— abre el canal, y el Maestro hace el resto, con esa disposición como única condición.

Esto tiene una consecuencia concreta para la consulta. El terapeuta del Curso no enseña al paciente «cómo» sanar, porque cualquier instrucción técnica vendría también del territorio donde el paciente está enfermo. Lo que sí puede hacer es ayudarlo a soltar la pretensión de saber cómo, y a abrir la disposición. Un paciente al que se le enseña a sanar adquiere un método nuevo, pero sigue siendo su ego quien lo aplica, con todos sus sesgos intactos; un paciente al que se le ayuda a soltar la pretensión de dirigir el proceso encuentra, en ese soltar, el espacio donde el Maestro empieza a operar.

El avance se detiene solo donde se detiene la disposición. Nunca por incapacidad del Maestro, ni por mala suerte, ni por destino: si el progreso se ha parado, es porque la disposición se ha cerrado en algún punto. Localizar ese cierre y ayudar al paciente a abrirlo es entonces el trabajo principal. Y el cierre nunca es definitivo: en cuanto la disposición se abre de nuevo, el Maestro retoma donde lo dejó.

24 «Ahorrar tiempo» es uno de los conceptos centrales del Curso, y la psicoterapia se presenta aquí como uno de sus instrumentos privilegiados. La fórmula vuelve una y otra vez en el Texto y el Manual. T-18.VIII.4:6: «... (este curso) apunta a ahorrar tiempo». T-1.P89.2:8: «... (el milagro) literalmente ahorra tiempo». M-2.3:4: «Su función (la de los maestros de Dios) es ahorrar tiempo». Toda operación sanadora —el milagro, la relación santa, el curso entero, los maestros de Dios— tiene el mismo efecto: reducir el tiempo que la mente necesita para reconocer lo que ya es. La psicoterapia hace eso mismo.

Va contra el sentido común, que ve el tiempo terapéutico como el plazo para construir algo nuevo: habilidades, comprensiones, otra personalidad. El Curso lo ve al revés. La sanación no se construye en el tiempo; ya está completa en algún lugar de la mente del paciente. El tiempo terapéutico es el plazo que esa mente

6. El Espíritu Santo usa el tiempo como estima más conveniente, y nunca se equivoca.

²La psicoterapia, bajo Su dirección, es uno de los medios que Él emplea para ahorrar tiempo y para preparar más maestros para Su obra.²⁵

tarda en retirar las defensas que cubrían lo que ya estaba. No hay nada que adquirir, solo que tardar menos en reconocer lo que se tiene. La psicoterapia es un atajo, no una construcción.

Esto cambia el sentido del oficio. El psicoterapeuta no ensambla en el paciente algo que antes no tenía: acompaña, y acorta el plazo en que el paciente recordará lo que es. La unidad de éxito clínico es esa reducción del plazo. Cada sesión bien hecha le ahorra al paciente meses o años de sufrimiento gratuito que habría seguido produciéndose sin el trabajo. De ahí la dignidad concreta del oficio: aunque sus efectos no siempre se vean enseguida, su valor se mide en tiempo de sufrimiento evitado.

Para el lector no profesional vale igual. Cada perdón verdadero ahorra tiempo; cada juicio retirado acorta el plazo. No es una competición ni una urgencia, sino pura economía de la mente. Si el destino está garantizado —y el Curso lo afirma una y otra vez—, lo único variable es cuánto se tarda en llegar. Ahorrar tiempo es aliviar al Hijo de Dios fragmentado de cada día más de sufrimiento innecesario, y cualquier gesto que reduzca ese plazo, por pequeño que sea, es lo que el Curso pide.

25 Un maestro de Dios es alguien que ha sanado su mente lo bastante como para que el Espíritu Santo pueda usarlo como instrumento de sanación con otros. No es un grado académico ni un estado de perfección, sino una condición funcional. Y la psicoterapia, según el versículo, es uno de los medios principales por los que el Espíritu Santo prepara a esos maestros.

El mecanismo es transparente. El paciente que entra en terapia con su propio sufrimiento y va sanando su mente se vuelve, sin proponérselo, alguien capaz de sanar la de otros. La sanación recibida pasa a sanación ofrecida, no porque abra una consulta ni adopte un rol profesional, sino porque su sola presencia, con la mente más despejada, sana a quienes lo rodean. Hijos, cónyuge, amigos, compañeros de trabajo reciben, sin ninguna intervención técnica, el beneficio de tener cerca a alguien cuya mente se ha aligerado. Esos son los maestros de Dios «más» del versículo: no nuevos clínicos, sino personas comunes en quienes la operación sanadora se ha activado al sanar ellas mismas.

Esto da al trabajo terapéutico un alcance que excede al paciente que se tiene

³La ayuda que Él comienza y dirige no tiene fin.

⁴Por cualquier camino que Él elija, toda psicoterapia conduce finalmente a Dios.²⁶

delante. Cada paciente que sana lleva la sanación a su entorno y la multiplica. Una sesión bien hecha no afecta solo al paciente, sino a las quince o veinte personas con las que se relaciona, aunque ninguna sepa que hay una terapia en curso. El psicoterapeuta puede tenerlo presente sin alimentar grandiosidad: su trabajo, a puerta cerrada, opera en una red más amplia que él no controla y que el Espíritu Santo administra.

A la inversa, el paciente que va sanando puede ir reconociendo que su sanación no es un asunto privado. Cada juicio que retira no solo lo libera a él: libera en la misma medida a quienes lo rodean, que dejan de recibir su versión egoica del trato. Eso le da al estudiante del Curso un motivo más: no sana solo para sí, sino para todos aquellos a quienes su sanación alcanza por contigüidad. Esa es la operación silenciosa de los maestros de Dios, y la psicoterapia es uno de los lugares donde el Espíritu Santo los prepara.

26 «Psicoterapia» viene del griego *psyche* y *therapeia*: el cuidado de la psique, de la mente o del alma. En su sentido etimológico, toda psicoterapia es ya religiosa, porque trabajar sobre la psique es trabajar sobre lo que conecta a la persona con su origen. La modernidad separó psicología y espiritualidad, pero la palabra conserva la unidad que aquella disolvió.

La meta de la Expiación, o salvación, es el abandono absoluto —el verdadero perdón— de la idea de estar separados de Dios. Toda psicoterapia, en la medida en que de verdad cura, va en esa dirección, aunque el terapeuta no lo nombre así y el paciente no lo busque así. El motivo es estructural: sanar la mente es retirar de ella las creencias que la hacen sufrir, que en último término son variantes de la creencia primaria en la separación; al retirarlas, aparece el reconocimiento de la unidad. Se llame como se llame y opere bajo el vocabulario que opere, es lo que el Curso llama recuerdo de Dios.

Decir que toda psicoterapia conduce a Dios no es retórica espiritual, sino una descripción del mecanismo. Cualquier proceso honesto, sostenido el tiempo suficiente, llega al mismo lugar, porque no hay otro al que llegar. Las diferencias entre escuelas, métodos y marcos son diferencias del camino, no del destino: unos más cortos y otros más largos, unos más conscientes de adónde van y otros más a ciegas. La dirección común es inevitable, porque la mente sanada es una sola, y todo trabajo que la aligera la lleva hacia su estado natural, que es la unidad con su origen.

Para el psicoterapeuta esto funciona como certeza de fondo. No tiene que pelearse con otras orientaciones ni defender una ortodoxia: cualquier psicoterapia

⁵Mas eso depende de Él.

⁶Todos nosotros somos Sus psicoterapeutas, pues quiere que todos seamos sanados en Él.²⁷

honestamente, hecha con cuidado, llega al mismo sitio. Lo suyo es elegir el camino que su temperamento y su formación le dejan transitar con más limpieza, y recorrerlo lo mejor que pueda. El destino no depende del camino, sino de que se camine con honestidad. Y si tras mucho tiempo el trabajo no llega a aligerar, el problema no es el método, sino la honestidad de alguno de los dos lados de la relación.

²⁷ La frase final de la sección lleva el término hasta su límite. Todos somos psicoterapeutas del Espíritu Santo, porque Él opera a través de cualquiera que esté dispuesto a ser usado, y en cualquier relación donde la sanación pueda ocurrir. En esta acepción última, la psicoterapia no es una profesión ni una disciplina: es el modo natural de cualquier mente que ha empezado a sanar cuando está con otra.

Así se cierra el recorrido de la sección. Empezó afirmando que la psicoterapia es la única forma de terapia que existe; siguió mostrando que su propósito es sanar la mente; y termina diciendo que todos somos sus instrumentos. Si la psicoterapia es sanación mental, y la sanación mental ocurre en relación, y cualquier relación honesta puede sanar, entonces cualquiera, en cualquier momento, puede estar ejerciéndola en este sentido del Curso. No improvisando profesionalmente ni abriendo consulta, sino estando disponible para que el Espíritu Santo lo use cuando llega la ocasión.

Las ocasiones son innumerables y casi siempre invisibles para quien las atraviesa. La forma reconocida es el psiquiatra en su consulta. Pero también lo son el padre que escucha sin juzgar al hijo que cometió un error grave, el amigo que recibe sin minimizar la angustia del otro, el cónyuge que sostiene en silencio durante una crisis, el desconocido cuya sola presencia, en un mal momento ajeno, transmite una calma que no se explica. Todos son, según el alcance de su disposición, instrumentos del mismo trabajo, y todos están siendo preparados para ofrecerlo cada vez con menos esfuerzo.

El versículo cierra aquí el ciclo del anexo, con una conclusión que vale igual para el profesional y para el estudiante laico. Tu trabajo es más amplio de lo que crees: cada relación significativa en la que entras es ya una psicoterapia en curso, y su calidad depende solo de tu disposición a soltar tu propia versión y dejar que el Espíritu Santo opere a través de ti. Cuando esto se vuelve habitual, las ocasiones ya no se buscan: se reconocen al pasar, se atienden como pidan, y se sueltan después sin acumular. Esa es la operación silenciosa del psicoterapeuta de Dios, y todos estamos llamados a serlo.
