

SESIÓN 0. TERAPIA DEL CORAZÓN: CUIDAR Y CUIDARNOS

Miércoles 30 de septiembre

Mardía Herrero y Rafa Millán

19:30-21:00

“Inteligencia del corazón connota simultáneamente conocimiento y amor por medio de la fantasía”.

(James Hillman, *El pensamiento del corazón*, p 21).

“En este mundo líquido es necesario hablar nuevamente del corazón, apuntar hacia allí donde cada persona, de toda clase y condición, hace su síntesis”.

(Papa Francisco, encíclica *Dilexit nos*, I, 9)

“Si el corazón está devaluado también se devalúa lo que significa hablar desde el corazón, actuar con corazón, madurar y cuidar el corazón. Cuando no se aprecia lo específico del corazón perdemos las respuestas que la sola inteligencia no puede dar, perdemos el encuentro con los demás, perdemos la poesía. Y nos perdemos la historia y nuestras historias, porque la verdadera aventura personal es la que se construye desde el corazón. Al final de la vida contará solo eso”.

(Ídem, I, 11)

El corazón es “centro que se mueve padeciendo y que receptivo ha de dar continuidad, y escondido no puede dejar de darse. Y siendo la sede del sentir, es centro activo. Pasa por él el río de la vida que ha de someter a número y a ritmo. Pasividad activa. Mediador sin pausa. Esclavo que gobierna. Sometido al tiempo, lo conduce avisando de su paso y de su acabamiento”.

(María Zambrano, *Claros del bosque*, 76)

“Capaz de todas las formas mi corazón se ha tornado”.

(Ibn Arabi, *El intérprete de los deseos*)

1. Introducción: Quiénes somos

2. Rafa Millán

3. Mardía Herrero

a. Qué es terapia

Amo la etimología, la ciencia por la que la palabra regresa a su hogar. ¿Por qué hemos elegido la palabra terapia? Esta viene del griego *therapeia*, que en el mundo griego tenía un significado mucho más amplio que en la actualidad, refiriéndose a la atención y el cuidado. Platón plantea la palabra terapia como cuidado del cuerpo, del alma e incluso el servicio a los dioses. Filón de Alejandría llamó *terapeutas* a hombres y mujeres dedicados a una vida contemplativa. Explicó ese nombre en dos direcciones: atender las dolencias del alma y servir a Dios. No vamos a trasladar sin más aquel modo de vida al presente, pero la palabra nos recuerda que cuidar a una persona exige preguntarse también a qué dedica su atención y qué sostiene su vida

No podemos cuidar de nosotros mismos y cuidar de los demás sin preguntarnos quiénes somos, cuál es el sentido y la intención que nos guían y qué necesitamos. El planteamiento de la terapia es siempre filosófico.

Cuidar de uno mismo (física y psicológicamente), cuidar de los demás y cuidar de los dioses, nos lleva inevitablemente a la inscripción que había en el frontispicio del templo de Apolo en Delfos: “**Conócete a ti mismo/a**”. Plantea la consciencia de uno como propósito vital, como proceso terapéutico en sí. Cicerón la interpreta como un “conoce tu alma”. Agustín convirtió esa búsqueda en una doble oración: “Que me conozca, que te conozca”.

En el sufismo se emplea un hadiz del profeta que es similar: “**Conócete a ti mismo y conocerás a tu señor**”.

Esto a su vez nos pone en camino de cierta unidad entre lo propio y lo ajeno, entre yo y el mundo, entre mi interioridad y lo externo. Conocernos es lo mismo que conocer a Dios; cuidarnos es lo mismo que cuidar a otros. Han de unificarse estos pares de opuestos.

Aquí tomamos contacto con las dos leyes básicas que estableció Jesús:

- “**Amarás a dios sobre todas las cosas**”. Vertical.
- “**Y al prójimo como a ti mismo**”. Horizontal.

La terapia incluirá, por tanto:

- Nuestro cuerpo:

- Nuestra alma:
- Nuestra dimensión profunda: vocación, sentido, trascendencia (¿lo que denominamos espíritu?)
- El cuidado de la vertical: Nuestra relación con lo real (lo que llaman Dios)
- El cuidado de la horizontal; nuestra relación con los demás.

b. Por qué “del corazón”

Al hablar de la unidad de contrarios (entre lo propio y lo ajeno, entre lo de arriba y lo de abajo), entramos, específicamente, en la palabra corazón.

Algunos autores modernos han sentido que necesitábamos recuperar el corazón como órgano de conocimiento, frente al cientificismo y el cerebrocentrismo imperante. No han sido pocos:

- **Teóricos del imaginario y escuela de Eranos**, que nace por la experiencia de fragmentación que supone la modernidad y por la necesidad de recuperar la unidad, la imaginación, tender puentes entre los términos opuestos (modernidad y tradición, oriente y occidente, cuerpo y espíritu):
 - HENRY CORBIN: Recupera el corazón como órgano de percepción sutil y simbólica.
 - Explica que, para Ibn Arabí y la tradición sufí que estudia, el *qalb* permite una comprensión directa y vivida de lo divino. Lo llama el «órgano mediante el que se produce el verdadero conocimiento». Precisa que habla de un **órgano sutil**, distinto del corazón anatómico: la afirmación pertenece a una «fisiología mística», no a una teoría médica.
 - Recupera el vínculo del corazón con la imaginación, pero distingue entre imaginación y fantasía, sino que vincula la imaginación con la percepción de lo real como intermediaria. *Mundus imaginalis* de Ibn Arabi. La imaginación activa es la facultad capaz de percibirlo y de reconocer en ciertos acontecimientos e imágenes una dimensión simbólica. Por eso insiste en distinguir **lo imaginal** de **lo imaginario** entendido como irreal. Esta es una propuesta filosófica y espiritual de Corbin; conviene presentarla como tal, sin convertirla en un hecho demostrado por la ciencia.

- El corazón es capaz de transformarse (el qalb sufí es el eternamente fluctuante) y está siempre en movimiento, convierte el ritmo en retorno a la unidad, reconoce la unidad en la diversidad.
- Himma (هِمَّة) significa, en su uso general, aspiración, empeño o resolución intensa. En los textos de Ibn Arabí que comenta Henry Corbin adquiere un sentido más preciso: es la concentración de todas las fuerzas del corazón en una intención espiritual. Corbin advierte que ninguna palabra castellana la traduce por completo: reúne intención, deseo ardiente, atención, meditación y capacidad de imaginar. Por eso elige la expresión «poder creador del corazón».
- **JAMES HILLMAN**: el corazón es una forma de percibir y pensar mediante imágenes. Responde a la belleza, advierte el carácter singular de las cosas y nos vincula afectivamente con el mundo. No se reduce ni al órgano que bombea sangre ni a la sede de nuestros sentimientos privados. ¿Por qué recuperarlo? Porque, según Hillman, al encerrarlo en la intimidad individual dejamos de percibir el *alma del mundo*. Miramos una persona, un lugar o una experiencia como un objeto que hay que explicar o utilizar, y perdemos la capacidad de detenernos ante lo que nos muestra. Recuperar el corazón es recuperar una atención sensible e imaginativa: mirar con cuidado, dejarnos conmover y reconocer belleza y sentido también fuera de nosotros.
- **MARÍA ZAMBRANO** buscó, mediante la razón poética, un saber capaz de acoger lo que la razón puramente discursiva deja fuera. Para Zambrano, el corazón es un centro vivo, no un centro inmóvil. Late dentro de una existencia vulnerable: recibe lo que nos sucede, le da ritmo y deja pausas para que algo nuevo aparezca. Es morada de la vida y también lugar del dolor. Su paradoja es que, aun estando escondido y expuesto a sufrir, trabaja sin cesar: acoge, transforma y entrega. Por eso puede llamarlo «mediador sin pausa» y «pasividad activa».
- **EL PAPA FRANCISCO** le dedica su última encíclica, *Dilexit nos*, específicamente al tema del corazón. Dice: «Si el corazón está devaluado también se devalúa lo que significa hablar desde el corazón, actuar con corazón, madurar y cuidar el corazón» (apartado 11) y plantea la necesidad de recuperarlo como centro de la existencia:

- Volver al interior. Frente a la prisa, el consumo y el ruido, propone detenerse ante las preguntas decisivas: quién soy, qué busco y qué sentido quiero dar a mi vida. El corazón nombra ese centro íntimo desde el que podemos responder.
- Reunir una vida fragmentada. En el corazón, incluso lo que todavía no comprendemos puede ser guardado y encontrar sentido. Por eso tu resumen destaca a María, que ponderaba en él cuanto vivía.
- Hacer posible el encuentro. El corazón no encierra a la persona en sí misma: le permite acoger al otro. Francisco insiste en que la inteligencia por sí sola no sustituye esa capacidad de vínculo.
- Mirar a Cristo. La segunda parte de la encíclica concreta la reflexión en los gestos de Jesús, su cercanía y el símbolo de su corazón abierto. Su amor, a la vez humano y divino, se presenta como una fuente de la que beber.
- Convertir el amor recibido en cuidado. El recorrido termina en los demás: amar a Cristo implica prolongar su amor en los hermanos y contribuir a reparar los vínculos y el mundo.

Es una noción que encuentra su eco particular en una tradición: **EL SUFISMO.**

El sufismo utiliza un hadiz qudsi para fundamentar esta noción de corazón: “Ni los cielos ni la tierra pueden contenerme, pero el corazón de quien confía me contiene”. Este hadiz presenta el corazón como morada de la divinidad, como hogar para la gran otredad, espacio en el que lo inhóspito se vuelve íntimo. En el que el cielo se une con la tierra.

Hay varias palabras para nombrar al corazón, pero la más usada es *qalb*, que sirve también para nombrar al palmito. El que fluctúa continuamente. El corazón utiliza el ritmo como eco de la eternidad, el modo como el tiempo (y la dualidad que presentan los latidos) encuentra la manera de regresar a casa.

El camino del autoconocimiento (y del conocimiento de Dios, por tanto, con todo lo que implica de cuidarse y cuidar) se denomina en el sufismo “el camino del corazón”. Y se emplean dos metáforas básicas:

- El corazón es un espejo de lo real, que hay que limpiar o purificar. Proceso de sinceración, de purificación, de conectar la voluntad propia con la voluntad divina. Dice Teresa: “entregarnos todas al todo sin

hacernos partes”. Es un proceso paulatino, de retorno a casa, que implica ejercicios de integración y trascendencia constantes.

- El corazón como hogar de la divinidad, espacio que se debe ensanchar para ir acogiendo dosis crecientes de realidad.

c. **Cuidarnos y cuidar:** Llegados a este punto, ya habremos podido entender que cuidarnos, en la medida en que hay una unidad entre el yo, el cosmos y lo trascendente, es también cuidar. Y viceversa: “Amarás al prójimo como a ti mismo”.

- i. Si el corazón es espejo, cuidarlo implica mirar qué enturbia nuestra manera de ver: el miedo, la prisa, las heridas, la necesidad de tener razón o de ser queridos. Cuidarnos comienza por prestar atención a lo que nos pasa, también a aquello que preferiríamos no encontrar. Necesitamos tiempo, descanso, silencio, conversación y prácticas que nos ayuden a reconocer nuestros límites y nuestras posibilidades.
- ii. Pero solo podemos atrevernos a mirar las sombras si ensanchamos también la capacidad de acogida de nuestro corazón. Solo si crece el amor nos hacemos capaces de integrar nuevas dimensiones de nosotros mismos, de sanar el dolor.
- iii. Todo esto halla un eco claro también el sufismo. Hay una dimensión de la terapia que tiene que ver con la integración de lo que somos; y hay otro que tiene que ver con la trascendencia, o con abrirnos a lo nuevo. Y entonces sanar es también hacernos “realistas”, concebir el mundo y lo que nos pasa como espejo de nosotros mismos (integración) y también como llave de apertura (trascendencia).
- iv. Este movimiento implica preguntarnos sobre qué es la vida. Y por eso se hace necesario acudir a los símbolos, las grandes biografías, las historias que nos sostienen, tradiciones y filosofías. Como humanos, nada nos es ajeno. El planteamiento de qué es la vida y para qué y qué pinto yo en ella se hace indispensable.
- v. Solo lo aventuraremos aquí hoy. Lo iremos desarrollando a lo largo del año: la manifestación es un signo del amor divino. BRR. La vida es una especie de útero invisible que nos prepara para un nuevo nacimiento. Conectar con el

amor y con la unidad permite el proceso más transformador posible. Nos permite cuidarnos. Y nos permite cuidar.

4. Cuestiones prácticas

- a. Cada miércoles, 19:30-21:00, en cuatro módulos bimensuales.
- b. Las sesiones quedarán grabadas en alta calidad. Habrá materiales complementarios y propuestas vivenciales.
- c. Tendremos a cuatro invitados: Mónica Cavallé, Dokushô Villalba, Javier García Campayo y Nazareth Castellanos.
- d. Certificación final de la ATI.
- e. Las sesiones las iremos alternando entre Rafa y yo.

5. Comentarios y preguntas

6. Bibliografía

CORBIN, Henry: *La imaginación creadora en el sufismo de Ibn Arabi*. Destino, 1993.

FRANCISCO: *Dilexit nos. Sobre el amor humano y divino del Corazón de Jesucristo*. Carta encíclica, 2024. _En <https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/20241024-enciclica-dilexit-nos.html>

HERRERO, Mardía: *Caligrafía del corazón*. Kairós, 2026.

_____: _____. "Introducción a las teorías del imaginario. Entre la ciencia y la mística". *Ilu, Revista de Ciencias de las Religiones*, 2008, 13, pp. 241-258.

HILLMAN, James: *El pensamiento del corazón. Anima mundi: el retorno del alma al mundo*. Siruela, 2005.

_____: *El código del alma*. Martínez Roca, 1998.

IBN ARABÍ: *Tratado del amor*. Versión de Maurice Gloton. Edaf, 2019.

MOORE, Thomas: *La terapia del alma. El arte y la práctica de conversar con amor*. Urano, 2023.

_____: *El cuidado del alma. Guía para el cultivo de lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana*. Urano, 1994.

MORA, Fernando: *Ibn Arabí. Vida y enseñanzas del gran místico andalusí*. Kairós, 2015.

PRADO, Abdennur: *Pensar el amor. Del éxtasis de los comienzos hacia la unión de contrarios*. Mandala, 2024.

TERESA DE ÁVILA: *Obras completas*. Edición preparada por Tomás Álvarez. Burgos, Editorial Monte Carmelo, 2014.

VAUGHAN-LEE, Llewellyn: *El retorno de la feminidad sagrada y el alma del mundo*. The Golden Sufi Center, 2014.

ZAMBRANO, María: *Claros del bosque*. Seix Barral, 1977.

NOTA IMPORTANTE: Este texto es un conjunto de notas y apuntes complementarios concebidos exclusivamente para acompañar la primera clase (Sesión 0) del Curso de Psicología Transpersonal y Espiritualidad 2026/27. Y que no tienen sentido sin ella.

Toda la información en <https://psicologiayespiritualidad.com/>

Clase en:

https://www.youtube.com/live/CXHWknmG11s?si=3OfUul_jekTYSe5Q