Sesión 0. Curso Psicología Transpersonal y Espiritualidad: Terapia del Corazón: cuidar y cuidarnos.

Rafa Millán

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

Niveles crecientes de realidad



Acabo de cumplir 50. Y es alucinante pensarlo, pero yo diría que más de la mitad de ese tiempo, ya sea en formación o en práctica, la he dedicado a **reflexionar, lo más hondamente que he podido sobre el sufrimiento**,

sobre el **significado del dolor** humano, como entenderlo, acogerlo y tal vez superarlo.

Mi **propio sufrimiento** el primero de todos; **mi herida** como **escuela de hondura personal**, para comprender la de los demás. Hace no mucho me di cuenta de algo sorprendente, todas las veces que me siento seriamente **a solas con mi dolor**, a **contemplar mi herida** (y **todos estamos heridos** por el hecho de estar en la **existencia separada**) **aprendo** algo. Todas y cada una de las veces. ¡Así de **fecunda** es! Y además me hace mucho **más humano, más sensible, más auténtico.**



Y cómo la voy mirando y sintiendo desde **muchos ángulos** diferentes, mi **mirada, mi comprensión,** se ha ido **ampliando**. **Acogiendo niveles crecientes de realidad,** aunque sea realidad sufriente. Y desde ahí, me he ido dando cuenta de que el **sufrimiento sólo puede entenderse**, dotarse de sentido, **desde una mirada más amplia.**

Es lo más **grande lo que da sentido a lo más pequeño.** Por lo que mi ámbito de reflexión, de una manera natural, se ha ido ampliando hasta darme cuenta de que **para entender lo humano**, tengo que hacer la **indagación filosófica más honda, amplia y de base posible.**

Y de una manera sorprendente, he ido entendiendo algunas cosas, siempre al hilo de una **investigación teórica continua,** ahora incluso estoy con la tesis y la hago por placer (que no deja de ser raro cuando veo quejarse a mis compañeros tesinandos de todo lo que tienen que trabajar y de lo culpables que se sienten cuando no lo hacen; a mí me pasa justo al revés, tengo tanto que hacer que cuando me solazo con la tesis me siento culpable!).

La cosa es que poco a poco, todos los aspectos de mi investigación teórica, siempre pegada a **una práctica clínica viva y real (el "vivero", la "carne humana")** las cosas han empezado a **cuajar** e ido perfilando un **marco filosófico propio**. Que es a la vez teórico, incluso metateórico y práctico.

Por ponerle un nombre lo he llamado "**mereholónico**", del griego meros, parte, y holos, totalidad.
Pero, perfectamente podría haberlo llamado una **Filosofía del Corazón** y, por supuesto, de la **metáfora**.



Y en este momento de mi vida, me parece que ya tiene la solidez suficiente como para empezar a contarlo. Y me ha venido como una **necesidad cuasi biológica de hablar de ello. De hacer la síntesis de lo vivido y aprendido.**

Así que no podéis imaginar la gratitud que siento al encontrar un foro como este y el de los años pasado que ha valorado tanto mi trabajo aún incipiente, aún naciendo (seguramente siempre lo esté).

Tengo a la vez la **sensación de que voy un poco tarde en la vida,** que tendría que haber empezado con esto hace como mínimo una década, pero he descubierto **en terapia que casi todo sentimos esto.** Al menos los que venís a verme. Como dice Gil de Biedma en ese dolorosísimo verso "**Que la vida iba en serio uno lo empieza a comprender más tarde**". También podemos decirlo de manera marisabidilla a lo Hegel: "**La lechuza de Minerva sólo levanta el vuelo al caer el crepúsculo"**. A mí, al menos por ahora, me vale un poco como **consolación** (consolación de la filosofía).

Entonces, quiero compartir esto. Como se ha ido ordenando todo mi sistema de ideas. Y **qué pieza, como una clave de bóveda, me ha caído a mí al crepúsculo de Minerva**. Se trata de la **clave de la comprensión más amplia** o más profunda a la que soy capaz de llegar. Tanto que, **sin ella, directamente, no seríamos capaces de ver nada.** Sólo habría luz, la luz del todo, o oscuridad, la oscuridad del fragmento suelto y sin sentido.

Pues es precisament**e en la relación armónica entre las partes y la totalidad, el texto y el contexto, la figura y el fondo; donde se da "todo". Si no, ni siquiera hay nada "en existencia" o nada que podamos pensar.**

Es la forma misma en que se da nuestra **forma de conocer y hasta de ser. No podríamos entender ni entender nada si no fuera desde un contexto mayo**r que lo haga aparecer **en un campo léxico de sentido**. Y no podríamos percibir nada si no tuviera una "**saliencia**" como parte, como **figura frente a un fondo**. El **ser** y el **conocer**. Lo **epistemológico y lo ontológico, coinciden,** esa es la prueba de que **estamos tocando, en cierto sentido, la placa base.**

Y cuál es esa pieza. La **mereholónica**. La **relación dialéctica y dinámica entre el todo y las partes.**

Voy a poner mi **ejemplo favorito: las notas y melodías.** El **sentido** viene **heredado del todo a cada una de las partes**. La melodía está compuesta de notas, pero cada nota es a la vez la totalidad de la melodía, la parte está en el todo y el todo está en la parte. El mismo sonido, fuera de su totalidad, se convierte en ruido, no significa nada. Pero engastado armónicamente en su totalidad es belleza, cobra sentido. El sentido viene heredado de la totalidad de la que se forma parte. Nada es nada si no es en función del todo.

Psicología y Espiritualidad

Desde aquí lo entiendo todo, ya veréis. Es un **esqueleto sobre el que iremos colocando todas las cosas**. No puede ser de otra manera. Es el núcleo del núcleo.

Lo psicológico y lo espiritual, por ejemplo, también lo entiendo "mereholónicamente". Nuestra **vida** es como una **melodía** llena de **notas**

que tengo que armonizar, que no haya cacofonías o sinécdoques (pero tampoco sólo armonía, la vida es **entre Apolo y Dionisio**).



Yo **soy un todo que da sentido a cada una de las partes**, de las dimensiones o elementos que componen mi vida: fisiológica, emocional, afectiva, social, vocacional, familiar, inconsciente, etc.

Y **a la vez yo doy una parte que busca un todo** mayor en el que encajarme, una nota que busca su melodía o sus melodías.

Somos totalidad y parte. Como todo en realidad (átomo, célula, tejido… letra, palabra, párrafo…); **todo es totalidad porque aparece unificado (sino no habría unidad) y todo es parte porque puedo conocerlo (si no no aparecería siquiera).** En términos de **Wilber**, basándose en Arthur **Koestler** entre otros todo es "**holón**", totalidad/parte.

Nada es nada sino es en función del todo, que **nunca puede entenderse por completo desde "la parte", por eso siempre quedará un centro de misterio.** El todo que da sentido a cada una de las partes que es, desde somos "somos". Y sin lo cuál nada "sería para nosotros".

Otro ejemplo que me gusta es que no pueden separarse la lengua y el idioma. **La lengua pura no aparece pero es condición de posibilidad de la existencia de los idiomas concretos**, el idioma: español, inglés, es la cristalización concreta del lenguaje, lo **"absoluto" deviene relativo.**

Pero a lo absoluto **"a la totalidad última" nunca tenemos acceso** porque es desde donde todo es.

En otro lenguaje**, lo absoluto y lo relativo, no pueden separarse (esta es la forma en que entiendo la famosa no-dualidad).** Así entendemos lo **espiritual como la integración en una unidad.** Profundizaremos mucho en todo esto que pueden parecer afirmaciones gratuitas pero las iremos hilvanando, espero, en un todo bien trabado, en una totalidad armónica de pensamiento.

De aquí viene otra idea que quiero poner sobre la mesa, la de que la **Consciencia de algún modo es un cuasi absoluto para nosotros,** apunta a la totalidad, es la forma en que se da el todo en nosotros (dedicaremos mucho tiempo a entender esta osada afirmación de que la consciencia es algo que apunta al todo una especie de Absoluto). **Por eso se da una floración de teorías de la consciencia** como no ha ocurrido nunca; porque **podemos acercarnos infinitamente** al infinito (al absoluto) pero **no podemos atraparlo nunca.** Pero el intento es infinitamente fecundo. **Y nos acerca al misterio y eso "reencanta la vida".**

CORAZÓN: Centro Sinóptico



Todo se juega **entre la parte y el todo. Y a ese espacio intermedio lo llamamos Corazón. La interfase** donde **la parte se encaja en el todo, donde ocurre la armonía de conjunt**o; donde **coinciden lo psicológico y lo espiritual; lo epistemológico y lo ontológico. La placa base.**

El Corazón es, por tanto, el **centro sinóptico** del ser, de nuestro ser, como **parte, que se abre al Ser como Totalidad**. Por eso es **primario** y **mereholónico**. No puede expresarse qué es el corazón. O qué es un sentimiento, son realidades primarias que hay que llevar a otros registros vagamente metafóricos.

Qué es la alegría o la tristeza? Algo ligero o pesado, brillante o oscuro, dulce o amargo, negro o blanco… una trasposición de algo primario en sistemas secundarios que nunca lo agotan. Como la parte contiene al todo holoméricamente podemos, como me pasa con “mi herida” extraer metáforas infinitas de cualquier movimiento del corazón.

Porque lo que hay ahora, siempre ya, en **mi corazón es el todo contenido en cada parte, en lo que siento justo ahora.** Como la **melodía entera está cifrada en cada nota.** Por eso es inteligible, por eso entiendo la melodía, porque **tengo una idea del todo que se expresa en cada una de las notas.**

(A veces si no entiendo mi “corazón” necesito un “todo” que le de sentido…)

El corazón sería la totalidad ausente de la melodía que nunca aparece completo, pero está **presente, en una “ausente presencia”, cifrado, contenido, en cada una de las partes.**

El corazón es la interfase entre el todo y la parte, entre lo psicológico y lo espiritual. Es ambas cosas a la vez. Porque somos todo y parte. Ahí se da la **trama y el drama de lo humano. Somos seres espirituales y materiales. Un “terrible embutido de ángel y bestia”.**

Por decirlo **a la manera griega,** podríamos decir que lo **relativo** o lo psicológico es a donde llega la expresión del frontispicio del oráculo de Delfos **conócete a ti mismo,** y lo **absoluto** es el misterio, lo espiritual, que estamos anhelando pero que nunca podemos abarcar porque es el que nos abarca a nosotros, que sería el socrático **sólo sé que no sé nada**. Así que **el corazón sería donde intersecan Delfos y Sócrates, en la confluencia entre el conócete a ti mismo y el sólo sé que no sé nada.**

¿Qué quiere decir que el corazón es el **centro sinóptico**? Que es donde se r**esume o sintetiza todo lo que somos cada vez. Es el “qualia” más puro**, la madre de todos los qualia. No se puede poner en otro lenguaje, es puro mundo humano, sólo a través de vagas metáforas. **Por eso los místicos y los poetas**, todos aquellos que tienen experiencia del Corazón sufren tanto; porque no se puede “decir el corazón”. Se mueven, como decía José Valente, entre la **imposibilidad de decir y la imposibilidad de callar** una vez que se ha experimentado.

Por eso, en parte, **el trabajo psicológico es "ver y reconocer", acoger en el corazón" todas esas partes que somos, porque lo no reconocido pincha como una pieza fuera de sitio, disuena como una nota inarmónica, es cacofónico.**

Y el **trabajo espiritual es reconocer que somos parte para integrarnos en una totalidad más amplia.**

Y ambos se hacen a la vez, por las dos caras del "holón" que somos.

TERAPIA del Corazón

La terapia es el Corazón porque es Mereholónica por definición, opera entre lo psicológico y lo espiritual.



No creo en una terapia sólo técnica ni administrativa aunque algo de técnico tiene. Lo cuál no quiere decir que a veces no funcione, como en medicina, que si me rompo una pierna lo que quiero es un experto en entablillar. Para ciertas problemáticas psicológicas, una técnica puede ser muy útil. Pero para una terapia del corazón se queda corta. Sobre todo si queremos hacerlo todo sólo con técnica, hacer esa sinécdoque.

Pero en psicología, a diferencia de la medicina, no hay partes, solo totalidades. Por lo que la especialización, la técnica, a veces puede tener el

efecto contrario y producir violencia. Al dividir lo humano, sobre todo desde los límites de escuela, podemos matar justo aquello que queremos salvar.

Por eso, siempre, **hay que mirar desde varios ángulos (y desde el "corazón", de totalidad a totalidad, de humano completo que se pone en juego a humano completo que se pone en juego)**. La terapia tiene que hacerse **a varios niveles a la vez.** Si no, corremos el riesgo de triturar al paciente haciéndole pasar por las horcas caudinas de nuestra escuela, por el pasapuré de nuestros propios límites de escuela, tumbando al "paciente" en el lecho de Procusto de nuestra teoría favorita; donde podemos matar justo aquello que queremos curar, "cortando por lo sano".

En primera persona

Una parte esencial de este enfoque mereholónico o de la terapia del corazón es que se hace también **en primera persona; no es solo una ciencia objetiva aunque tiene algo de ciencia y algo de objetividad sino que nosotros estamos ahí, como sujetos frente a otro sujeto**. Y eso no puede abstraerse sin perderse al menos, si no, más la mitad de la experiencia real en terapia. Sería lo menos científico o serio que hay. Si en otras ciencias se tiene en cuenta la importancia del observador, en psicología puede ser central. **Mucho más que en otros saberes.**

Muchas veces **los terapeutas somos los que más necesitamos terapia. En parte, por eso nos hacemos terapuetas.** Cada sesión debe ponernos en juego y ser también un poco para nosotros. Si no, si no **pasa algo nuevo, algo creativo, algo verdadero, en mi opinión es una mala sesión. Puede y debe haber técnica y ciencia, insisto, incluso analisis funcional de la conducta, pero no puede quedarse ahí, mecánicamente.**

Nuestra vida tiene algo de consagrado. Hay profesiones que van más allá que tocan el núcleo de la identidad: como ser cura o militar. El terapeuta no técnico es algo así.

(Lo que no quita que alguien honestamente quiera ser técnico, pero esa no sería la verdadera terapia, la gran terapia)

Broma de la barra del bar: Igual que un amigo alcohólico que vivía “con la copa” me dijo que pondría un bar para estar simultáneamente a los dos lados de la barra y vivir “con la copa” pero también “de la copa”. Fue la mejor y la peor decisión que pudo haber tomado, simultáneamente. Igualmente el terapeuta está simultaneamente, en mi opinión, en los dos “lados del diván”.

La terapia es técnica y es arte, es objetividad y subjetividad, ciencia y filosofía. Peor es algo más. Siempre es algo más. Pone en juego la totalidad (desde todas las perspectivas posibles) y a nosotros mismos como sujetos. Es decir es un saber saboreado que nos co-implica, es una “sabiduría”.

La terapia es una **aventura vocacional casi total. Moviliza la “totalidad” de lo que somos. No solo el conocimiento teórico, por supuesto, sino saber estar ahí de verdad, “de corazón”, a “corazón abierto”,** escuchando y acogiendo amorosamente al otro. El corazón es como la llama de la vela (de hecho el corazón ardiente es una metáfora clásica) que da luz y calor, conocimiento y amor.

También en esto me gusta el **término Terapia del Corazón. Porque sin acogida cálida y amorosa, no hay terapia**. Nos pone en movimiento en relación con un otro que también somos nosotros, generando un vínculo que es sagrado y que analizaremos a fondo. Porque en gran parte **ese vínculo es la clave del éxito de la terapia.**

Necesitamos toda la ayuda posible. Convoquemos a todos los ejércitos.

Es una labor imposible. Por eso necesitamos toda la ayuda posible. Cada nueva escuela, autor o mirada amplía nuestro horizonte, amuebla el Corazón.

Para eso necesitaremos ir entrando en **diferentes escuelas serias de filosofía y psicología** (y por supuesto tradiciones contemplativas). Cuantas más, mejor. Porque **cada una alumbra una parte de la totalidad** (que nunca podemos conocer porque es lo que somos, desde donde miramos).

Cada escuela acierta en lo que ve desde su ángulo determinado, pero **fracasa si quiere imponerse totalitariamente (hacer una sinécdoque,**

tomar la parte por el todo) y negar a las demás el derecho a pensar por sí mismas.



Además hay una **paradoja básica:** no podemos entendernos por completo, porque la parte que entiende, **el testigo, siempre quedaría fuera de la ecuación**. Sería como intentar fotografíar el universo entero, habría que "salir" del universo para hacer la foto y se da la paradoja básica de que yo mismo con mi cámara también soy universo.

¿Cómo vamos a integrar varias escuelas sin caer en un eclecticismo barato, en una tortilla de sobras? Teniendo en cuenta que todas **son necesariamente parciales y tienen un punto ciego (que es justo el "punto de partida" desde donde se ponen a pensar) y es desde ese punto ciego,** desde esa falla (que suele ser el debate, la fricción que origina ese enfoque) donde se abren a las demás.

En otras palabras, cada escuela es una parte y no el todo. O, como me gusta decir, es un medio y no un fin. **Los medios y los fines son un subtipo de la dialéctica del todo y de las partes.**

Por eso con las escuelas de psicología y filosofía **pasa lo mismo que con las religiones.** Todas son buenas si se entienden como un medio y no como un fin; como un instrumentopara conocer, una herramienta útil, o un sistema para ser mejores personas y acercarnos al todo o al Absoluto.

Las tradiciones espirituales son medicina como medio para hacernos mejores, pero **veneno si se pretenden en sí mismas el absoluto y caen en una reliogolatría, una idolatría** que ellas mismas condenarían, poniendo

una forma religiosa en el lugar del absoluto que no tienen forma, toman la parte por el todo.

No podemos caer en **la idolatría de considerar una única mirada (de escuela o incluso religiosa) como absoluta, la sinécdoque de tomar la parte por el todo. Pero tampoco en el relativismo** en que todo vale (que es una multi-sinécdoque, porque cada visión puede ser el todo; el relativismo es autocontradictorio de varias maneras). Sino que hay que hilar fino escuchar lo que cada enfoque tiene que decir sin forzarlo demasiado.



GRACIAS y BENDICIONES