

# Psicoterapia "natural"

Jose Tappe Martínez

Doctor en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Postgrado en Medicina Naturista

---

## RESUMEN:

Existen muy diversos métodos y técnicas psicoterapéuticas para tratar de mejorar el nivel de salud mental y prevenir y abordar los problemas psíquicos. Hacerlo desde la "naturalidad", entendida como el uso del sentido común, lo holístico, la empatía, lo vivencial, la intuición, el humanismo, la sabiduría popular y ancestral, la capacidad terapéutica de la naturaleza... es un recurso, no exclusivo ni excluyente, relativamente sencillo, accesible, adaptable, compatible, económico y ecológico, que puede ayudar a que el ser humano sea más feliz y más capaz de hacer feliz.

**Palabras clave:** psicoterapia, Medicina Naturista, ecopsicología, fenomenología.

## ABSTRACT:

There are many methods in order to improve mental health level and to prevent and treat mental disorders. Doing from "naturalness", understood as use of common sense, holisticness, empathy, livingness, intuition, humanism, folk and ancestral wisdom, therapeutic capacity of nature... is a relatively simple resort, non exclusive nor excluding one, accessible, adaptable, economic and ecological, that can help to human being to be happier and abler to make others happier.

**Key words:** psychotherapy, Natural Medicine, ecopsychology, phenomenology.

---

Como es sabido, existe una gran variedad de teorías, escuelas y doctrinas psicológicas acerca de la concepción y abordaje de la salud mental y sus problemas asociados: psicología ayurveda, tibetana, medicina tradicional china, psicoanálisis, conductismo, cognitivismo, psicología humanista, existencial, sistémico-social, psicoterapia gestáltica, logoterapia, psicología transpersonal, ecopsicología... Y así un largo etcétera expresivo del decurso y evolución a lo largo del tiempo de las ideas y experiencias sobre la mente humana.

Todas deberían ser consideradas porque el ser humano, ese microcosmos de enorme complejidad, puede ser estudiado y abordado desde muy diversos puntos de vista: afectividad, pensamiento, conducta, conciencia, relaciones, medioambiente, sentido vital, trascendencia, espiritualidad... De forma que cada teoría, cada escuela, nos aporta conocimientos y utilidades de gran relevancia en la búsqueda de la comprensión de la realidad mental humana. Por otro lado, también es inexorable que presenten "sesgos" asocia-

dos a factores epistemológicos, filosóficos, sociales, históricos, culturales, interpretativos, apriorísticos e incluso dogmáticos.

Y así, todas tienen sus pros y sus contras, sus más y sus menos, sus adalides y adversarios. Pero todas son merecedoras de respeto. Por otra parte, cuando me refiero a la aplicación a la psicoterapia de un matiz o calificativo de "natural", lo relaciono con la utilización compatible (ni exclusiva ni excluyente), en mayor o menor grado, de la "naturalidad", del sentido común, del principio de realidad, de lo vivencial, lo intuitivo y la consideración de la naturaleza o esencia del fenómeno que abordamos y de la capacidad autocurativa y autorregeneradora del organismo psicofísico. Asimismo, con el uso adecuado y respetuoso del medio natural como autocognoscitivo y terapéutico. Hacia lo holístico e integrador. Sin dogmatismos ni apriorismos. Lo que importa, al fin y al cabo, es contribuir a hacer más sanamente feliz a la persona (o incluso mejor, que ésta sea más capaz de adquirir recursos psicológicos para desarrollar su propio camino hacia la felicidad y la

del mundo) a la que se aplica esta ciencia y arte —no olvidemos esto último— de la curación de lo psíquico por lo psíquico que es la psicoterapia.

Es por ello, por lo que a continuación, y sin pretensiones suplantatorias del consejo profesional personalizado, ni doctrinalistas ni epigenéticas, que al fin y al cabo a estas alturas “*está ya todo dicho*”, se exponen, sin que obviamente “*estén todos los que son*” y sin orden numeral de relevancia, una serie de reflexiones y vivencias sobre la mente, desde una aproximación a la misma “*natural*”, intuitiva, fenomenológica, popular, sencilla, espontánea y vivencial, que tomadas tanto desde el estudio de diversas obras (incluyendo el refranero popular, gran fuente y colector de sabiduría psicológica) y autores citados en la bibliografía, como de la propia experiencia profesional y de la observación acrítica de la naturaleza, pretenden, sin más, poder contribuir humildemente a que el funcionamiento mental psicosocial sea más armónico con la naturaleza y la vida, esperando ser útiles como posibles señalizadores en el sendero de la felicidad o, lo que vendría a ser equivalente, como “*semillas*” de felicidad:

1. Cuerpo, mente y espíritu son unidad. Tratar sanamente a uno es hacerlo hacia los otros.

2. Un cambio positivo en la psicología de la Humanidad precisa del individual.

3. Una teoría psicológica tiene una parte de verdad y otra de sesgo.

4. La toma de conciencia de que todos formamos parte de la misma unidad previene de la paranoia colectiva.

5. Cuando en la persona instinto, sentimiento y razón se encuentran en equilibrio se posibilita el surgimiento de su intuición.

6. En la realidad, como en un espejo, se viene a reflejar lo que se proyecta en ella.

7. La persona que necesita expiar sus sentimientos de culpa no se permite ser feliz.

8. Las generalizaciones son útiles si pueden ser personalizadas.

9. Para tratar de ser feliz es menester solicitarlo a la vida. Ésta ya hará su trabajo.

10. Descargar los detritos psíquicos sobre otro es tan nocivo como hacia uno mismo.

11. La libertad del hombre se expresa en su actitud ante la vida: positividad o negatividad.

12. Conocerse a uno mismo es conocer a los demás. Y viceversa.

13. Si uno no es feliz debiera preguntarse si verdaderamente ha decidido serlo.

14. El futuro madura desde el trabajo del presente.

15. Todo tiene su parte luminosa y su parte oscura.

16. Como el agua respecto al mar, el origen es el fin y el fin, el origen.

17. Una pista de la felicidad humana es el saber conformarse, más no resignarse.

18. Es primordial aprender a discernir lo primordial de lo accesorio.

19. Uno no es culpable de nada, pero es el responsable de su consciencia.

20. Transformar, mediante la aceptación, confianza, elaboración y esperanza: ira, miedo, culpa y tristeza, en amor, valor, responsabilidad y alegría.

21. Una vía para ser feliz es tratar sanamente de hacer felices a los demás.

22. La vida es como navegar por un río: el río te lleva, pero uno navega.

23. La ansiedad y la tristeza, pero también la confianza y la alegría, son estados emocionales contagiosos.

24. Es un sinsentido pensar que hay muerte sin vida. Y viceversa.

25. El antes y el después están ya en el presente.

26. El hombre, como la bombilla, no luce sin resistencia, y con demasiada, tampoco.

27. “Perdón”, “Por Favor” y “Gracias”, son claves para poder encontrar al otro.

28. ¿Alguien sabe a ciencia cierta de dónde venimos? Y ¡quién lo sabe! adónde vamos.

29. No hay que esperar a perder algo para darse cuenta de su valía.

30. Tratar de ser feliz, más que una suerte, es una obligación vital.

31. El hombre es una encrucijada entre energía y consciencia.

32. Distinguir, ante un problema, lo que lo ha condicionado y lo que lo ha precipitado.

33. Lo que a uno le sirve para ser feliz no tiene porqué servirle a otro.

34. Si no se le exige todo a la vida, todo será algo.

35. Superación de los miedos básicos (muerte, dolor, soledad, vacío) mediante trascendencia, sanación, amor y sentido.

36. Hacer el bien, sin importar a quién, y recordarlo bien.

37. El instinto es el motor de la conducta, la razón su timón, y el sentimiento su vivencia.

38. Observar al sencillo y humilde: es un maestro en el arte de vivir.

39. El dibujo lo perfila la vida: los colores los pone cada uno.

40. Si uno se siente perdido, déjese ayudar: hay alguien que ya encontró el camino.

41. El cambio de vivencia hace posible un verdadero cambio de conducta.

42. Aunque se perciba afuera se vivencia dentro.

43. El que cree que nada tiene sentido no ha observado atentamente la naturaleza.

44. Saber perdonar, aceptar y asumir son algunas pistas de la felicidad.

45. No se es libre para hacer lo que a uno le viene en gana, sino más bien para escoger la actitud ante lo inexorable.

46. No hay que confundir el observador con lo observado.

47. Todos vamos en el mismo barco: si no navegamos, naufragamos.

48. Las cosas son como son porque son como son. Y llegan cuando deben llegar.

49. Probablemente, la mejor forma de saber lo que hay tras la muerte es vivir amorosa y felizmente la vida.

50. Ser amable cuesta poco y da mucho, al otro y a uno mismo.

51. El apego es fuente de sufrimiento por ser fuente, ante la pérdida de su objeto, de miedo, culpa, ira y tristeza.

52. Paz y amor necesita el alma y, por supuesto, agua y alimento el cuerpo.

53. Los miedos son pistas que ayudan a entender qué evitar y dónde dirigirse.

54. Vivir es como ir en bicicleta: cuestión de algo de esfuerzo y de mucho equilibrio.

55. Cuando se abraza algo, también uno mismo se abraza.

56. La naturaleza del hombre no es vivir en los extremos sino alrededor del centro.

57. Aprender a reconocer el niño, el juez y el sabio que llevamos dentro.

58. Lo que vemos es parte nuestra. Y viceversa. Aprender a amarlo como a nosotros mismos.

59. La fatalidad inexorable es una oportunidad para vivir el amor incondicional.

60. Si no se quiere que un niño sea un tirano no hay que criarlo como un reyezuelo.

61. De tanto caminar junto a otro se termina cargando su mochila.

62. Placer y dolor son vectores opuestos de la misma dirección.

63. Sufrir es tratar de cambiar, de controlar, de poseer lo inaprensible, lo incontrolable, lo inmutable.

64. Por extraño que parezca siempre hay gente amable, honesta, sincera, valiente, generosa...

65. De existir el alma, seguramente debe nutrirse de felices vivencias.

66. Al tomar conciencia de lo que se tiene se es consciente de que es mucho más de lo que parece.

67. Encontrar el sentido en el sentido de lo sentido.

68. Confíese en la vida: tan sólo, tan mucho, desea llevarle a uno a buen puerto.

69. No se puede sentir más amor del exterior del que uno mismo se tiene.

70. Para hacer algo es menester querer, poder y saber hacerlo.

71. No sólo somos lo que tenemos, lo que pensamos y lo que hacemos.

72. Tres responsabilidades básicas ante la vida: sobrevivir, autonomía y conciencia.

73. La muerte es lo más raro que a una persona le sucede en la vida. Y lo más común a todas.

74. Buscar el sentido de la vida es más bien dejarse encontrar por él.

75. ¿Adónde vamos? De donde venimos.

76. La vida lleva a que seamos conscientes de que el otro es tan importante como el yo.

77. Aquél que maltrata a los animales probablemente lo haga con las personas.

78. Lo que con amor se da, se gana. Lo que con avaricia se retiene, se pierde.

79. Cuanto uno se siente desfallecer siempre aparece alguien que ayuda.

80. Si existe una obligación ante la vida es la de ser consciente cuando se puede y se debe serlo.

81. Aunque venga la noche oscura o la espesa niebla, todo sigue estando ahí.

82. Probablemente, lo más importante que uno se lleva de esta vida es el amor verdadero que ha dado, a sí mismo y al mundo.

83. La luz sin consciencia no sabe de sí. La consciencia sin luz habita en las tinieblas.

84. ¿No es un sinsentido pensar que nada tiene sentido?

85. No hay que confundir felicidad con hedonismo.

86. Un problema puede evitar otro mayor.

87. Todo es necesario: supervivencia, autonomía, relación, conocimiento, trascendencia...

88. Ser equilibrado no es lo mismo que ser mediocre.

89. Ira, ignorancia, envidia y vanidad son plantas que no se deben abonar.

90. Todo en la naturaleza habla de unidad, orden, fluencia y sentido.

91. Para verse a uno mismo es preciso luz, espejo y consciencia.

92. La enfermedad puede hablar, a través del cuerpo, sobre lo que a la mente le falta o le sobra.

93. La luz no es visible para el ojo sin algo que la refleje.

94. Iras, miedos, penas y culpas: detritos y toxinas de la mente.

95. Aquello que la mente teme, rechaza, evita o niega, tenderá a atraerlo, porque le falta.

96. Intentar atrapar la felicidad es como el perro que intenta atrapar su cola.

97. Conocerse a uno mismo es saber también acerca del deseo y miedo vitales básicos y de la "programación" mental.

98. La vida y la muerte son un misterio al que se puede arribar más no solucionar.

99. Aprender a morir es aprender a vivir. Aprender a vivir es aprender a morir.

100. El hombre propone. La vida dispone.

101. Salud mental es ser equilibrado con uno mismo y con el mundo.

102. Respirar es manifiesta manifestación de que todo está interrelacionado.

103. No hay que romperse la cabeza tratando de solucionar el "adónde vamos" sino más bien tratar de vivir sana y felizmente el momento.

104. Si existe algún "pecado" es el de no ser conscientes cuando se puede y se debe serlo.

105. De todas formas, de todos modos, todos los ríos, tarde o temprano, llegan siempre al océano.

106. Atención a lo que se teme y a lo que se desea: pueden (y suelen) hacerse realidad.

107. Drogas y fobias no hay sólo físicas sino también psíquicas.

108. No se debería tomar nada al pie de la letra. Dentro de cada uno habita su propio maestro.

109. Valor y honestidad para viajar por la vida. El resto, ya se arreglará.

110. Para el que quiere y sabe escuchar y ver, la naturaleza puede ser la mejor universidad.

111. Salud mental es equilibrio, adaptabilidad, esperanza, respeto... ¡Y sentido del humor!

## BIBLIOGRAFÍA

1. Basho, Matsuo. Haiku de las Cuatro Estaciones. Madrid: Miraguano, 1983.

2. Calle, Ramiro (edición). Aforismos de Ramana Maharshi. Madrid: EDAF, 2001.

3. Calles, José. Refranero Popular. Madrid: LIBSA, 2010.

4. Easwaran, Eknath. 365 pensamientos inspiradores. Barcelona: RBA Libros, 2000.

5. Gibrán, Khalil. El loco. El jardín del profeta. Madrid: PPP, 1987.

6. Hay, Louise. Pensamientos del Corazón. Barcelona: Urano, 1991.

7. Huxley, Aldous. La filosofía Perenne. Barcelona: Edhasa, 1992.

8. Kumar, Satish. La brújula espiritual. Barcelona: RBA Libros, 2008.

9. Lao Tse. Tao Te King (El Libro del Tao). Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 1997.

10. López Tobajas, Agustín; Tabuyo, María (edición). La Naturaleza y el Espíritu. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 2006.

11. Martorell, José (selección). La voz del desierto. Madrid: EDAF, 1997.

12. Osho. Día a día. Madrid: EDAF, 2001.

13. Prather, Hugh. Palabras a mí mismo. Barcelona: RBA Libros, 2005.

14. Rogers, Carl. El camino del ser. Barcelona: Kairós, 1986.

15. Rovira, Álex. La Buena Vida. Madrid: Santillana, 2009.

16. Ruiz, Miguel. Los Cuatro Acuerdos. Barcelona: Urano, 1998.

17. Serra, Esteve (selección). El sagrado aroma del mundo (el indio y la Naturaleza). Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 2007.

18. Tagore, Rabindranath (versión). Poemas de Kabir. Buenos Aires: ERREPAR, 1999.

19. Tappe, Jose. Salud Mental Natural. RAS (Revista de Actualidad Sociosanitaria) 2008; 5: 9-12.

20. Thich Nhat Hanh. Hacia la paz interior. Barcelona: Plaza & Janés, 1992.

21. Thoreau, Henry David. Libro de citas. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 2002.

22. Watts, Alan. Serenar la mente. Barcelona: RBA Libros, 2001.

23. Zelinski, Ernie J. 101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas. Barcelona: Amat, 2007.