



LA PSICOLOGÍA SUFI es la ciencia del ego o alma -en árabe, *ʿilm an-nafs-*, que permite al buscador darse cuenta del autoengaño del ego, para desprenderse de los velos de irrealidad que le cubren y, de ese modo, purificar el corazón y ascender a la morada del espíritu, es decir, a la conciencia más íntima y al núcleo del ser.

El ego o alma, *nafs*, está compuesto de cuatro niveles que van del ego más tirano, al ego que, reconociendo al corazón, encuentra la paz. El primero de estos cuatro niveles es el alma animal, *an-nafas al-haywaniyya*, es el alma que obedece pasivamente a los impulsos naturales. El segundo nivel es el alma que ordena, *an-nafas al-ammara*; es el alma pasional y egoísta. El tercer nivel es *an-nafas al-lawwama*, el alma que censura, siendo consciente de sus imperfecciones. El cuarto nivel es *an-nafas al mutma'ina*, el alma que se ha sometido al corazón y se reintegra en el Espíritu, sosegada y reposando en la certeza. Para lograr esto, el sufi tiene que emprender la guerra mayor, *yihad kabir*, guerra contra las tendencias negativas del ego, *nafs*, convirtiendo las cualidades negativas en positivas, de este modo, el sufi logra la purificación de las herrumbres (defectos) que oscurecen el corazón.

Además de los niveles del ego, también se habla de seis estados espirituales o moradas del espíritu:

- 1) morada del ego o estado egótico, *maqam an-nafs*;
- 2) morada del corazón, *maqam al-qalb*;
- 3) morada del espíritu puro, *maqam ar-ruh*;
- 4) morada de los secretos divinos, *maqam as-sirr*;
- 5) morada de la proximidad de Allah, *maqam al-qurb* y
- 6) morada de la unión en Allah, *maqam al-wisal*.

Para lograr dicha transformación alquímica, el musulmán sufi tiene que aceptar las enseñanzas del Sufismo, que es un sistema completo, bien organizado y sencillo, que le conduce a la presencia de las Luces de Allah. Esta vía consta de una cosmología referente al diseño del universo y a sus diversos estados del ser; una metafísica sobre la naturaleza del ser de las cosas; una escatología relacionada con la muerte y el después de la muerte, así como el final de la humanidad y del universo; una psicología tradicional sobre la estructura de la mente humana a la que está vinculada una psicoterapia mucho más profunda y completa que la moderna psicoterapia, aunque las psicoterapias de orientación transpersonal sean las que más se acercan a la Vía Sufi.

Pero el Sufismo no es “esoterismo”, ni “ocultismo”, como tampoco es una “secta secreta”, ni una “masonería”, es sabiduría profunda y clarificadora que da respuestas sencillas a la espiritualidad del hombre. El Sufismo es el corazón del Islam, su raíz es el Corán y los dichos, *Sunna*, del Profeta Muhammad (s.a.w.s).

En el Sufismo existe la tríada: cuerpo, ego (*nafs*) y espíritu. Se considera que la enfermedad física es debida a los problemas de la mente, *nafs*. En última instancia, todo tipo de enfermedades es debido a que el espíritu está velado u oculto por los conflictos del ego. En el Sufismo, el origen de la neurosis y la psicosis se plantea como una “etiología múltiple”, básicamente es un problema de la vida y el modo de “ser en el mundo”, estando condicionado el hombre por lo genético, la educación que recibieron las generaciones anteriores (psicogenealogía), por lo económico, político, social, educacional, psicológico, relacional y espiritual. Estos sistemas tienen la capacidad para formar o deformar al ser humano. Son como las caras de una misma moneda, un lado tiene la salud y el otro lo tóxico y la enfermedad, y a veces dañan al hombre de forma irreversible; lo que puede observarse en su historia biográfica psicoemocional, cuerpo, cerebro, corazón y en el ocultamiento de su espíritu.

Lo terapéutico en el Sufismo se produce al reconocer la idea de Unidad, es decir, en el reconocimiento de la existencia de un único Dios, Allah, porque toda la manifestación gira en torno a Él, en reconocerlo desde la intuición del corazón. El Sufismo es conocimiento práctico en

acción. Los discursos intelectuales o lecturas sin práctica es pura locura. Es terapéutico por el hecho de seguir las reglas o estrategias diseñadas en la Vía Sufi, porque gracias a ellas se logra el desmantelamiento de los velos que cubren el espíritu. Esos velos son los aspectos negativos del carácter. Como dijo el Profeta Muhammad (s.a.w.s): “No he venido sino para mejorar vuestro carácter”. También es saludable frecuentar la compañía de los sufíes y aceptar la guía del Shayj. Por último, hay también cura, especialmente, en la práctica del recuerdo de Allah, *dhikr*.

AL SUFISMO NO SE LE PUEDE CONSIDERAR UNA PSICOTERAPIA PROPIAMENTE DICHA, aunque existan muchos elementos comunes entre ambos. No se puede convertir al Sufismo en una psicoterapia de corte occidental, porque ya no sería Sufismo. Concluyendo, no se da una semejanza de **naturaleza genuina y profunda** con la psicoterapia. La psicoterapia, en general, es lograr que la persona pase de un estado de anormalidad a un estado de normalidad psíquica, mientras que el Sufismo conduce a la persona desde cualquier estado que se encuentre, a la realización interior, es decir, al estado del Hombre Perfecto.

Pero, ¿Qué es psicoterapia? La palabra psicoterapia viene etimológicamente del griego *psyché*, alma y *therapeía* y su significado es servir y/o cuidar, tratamiento, curación. Es una terapéutica para el diagnóstico, tratamiento y curación de las enfermedades de la mente o del alma. Lo que está enfermo es el alma o ego, enredado en velos de irrealidad y falsedad. Por un lado, tenemos que considerar que todo sistema psicoterapéutico tiene su propio fundamento y modo peculiar de aplicar la terapéutica, *therapeutikos*. Además de la psicoterapia, existe la psicología, del griego *psyché*, alma, y *gnosis*, conocimiento; estudio o conocimiento del alma de un enfermo.

Las diversas psicologías y psicoterapias de occidente y de oriente tienen sus propios sistemas, lo mismo sucede con las vías espirituales. Algunos de estos modelos reconocen la existencia del corazón y del espíritu; así como la idea de un Principio Originador y la pervivencia del espíritu después de la muerte física.

LAS PSICOTERAPIAS DE ORIENTACIÓN TRANSPERSONAL tienen en común con el Sufismo su interés por el mundo de lo espiritual. Algunos de los representantes más significativos de esta última corriente son: Carl Jung, Roberto Assagioli, Claudio Naranjo, James Fadiman, Ken Wilber -por mencionar sólo unos pocos-, todos ellos, en general, tratan de integrar

en un todo a la psiquiatría, psicología, medicina, espiritualidad, filosofía, ciencia y educación. “Lo que en realidad define la orientación transpersonal es el modelo de la psique humana que reconoce la importancia de las dimensiones espirituales o cósmicas y el potencial evolutivo de la conciencia” (Grof, Psicología transpersonal)

LOS TALLERES DE PSICOTERAPIA Y SUFISMO que se están impartiendo (el próximo será el intensivo del 19 al 28 de Agosto, tratan de llegar, mediante ambas terapéuticas –la espiritualidad en la vida cotidiana del Sufismo y la psicoterapia de orientación transpersonal-, a la toma de conciencia de los velos (conflictos psicoemocionales) que ocultan la realidad del ser, para descubrir y cultivar las cualidades positivas del ser humano. Es una terapéutica que facilita el “despertar” y la transcendencia del estado de oscuridad, al estado de luminosidad.

Este modelo de psicoterapia se basa, fundamentalmente, en la Bioenergética, la Gestalt, la Psicodinámica Grupal, el Círculo de Hiperventilación, etc, que facilitan el Proceso. Hay un tiempo para la psicoterapia en el que se trabaja, sobre todo, en las armaduras o conflictos psicoemocionales y en el descubrimiento de las cualidades positivas de la persona.

Hay también un tiempo de Sufismo en el que se practica un Sufismo vivo –el de siempre-, libre de sectarismos y estereotipos.