

Una Revisión de la Psicología Tradicional desde el proceso de Ho'Oponopono

Una Revisión de la Psicología Tradicional desde el proceso de Ho'Oponopono

Daniela Rosales

Psicóloga

¿Qué es Ho'Oponopono?

Ho'Oponopono es una técnica psicoterapéutica originaria de los Nativos de Hawái, basada en la total responsabilidad, la reconciliación y el perdón de la persona quien la practique. La etiología de la palabra viene del hawaiano *Ho'o* que significa 'causa' y *ponopono* quiere decir "perfección". En términos sencillos, Ho'Oponopono significa: "hacer lo correcto", "rectificar un error" o "higiene mental".

Tradicionalmente la técnica era utilizada por sacerdotes entre los miembros de una familia de una persona que estaba físicamente enferma. Entre las llamadas sacerdotisas, se encuentra Mornah Nalamaku Simeona (1913-1992), una campesina y masajista de Hawaii, estudiosa de la filosofía de la India, China y Edgar Cayce, quien crea e inicia la práctica del Ho'oponopono en su ciudad natal. Entre sus clientes de masajes en el spa Hilton fueron Lyndon B. Johnson, Jackie Kennedy y Arnold Palmer. Fue reconocida como "*Iappau Kahuna*" (sanador) en su localidad y enseñó la técnica en los Estados Unidos, Europa y Asia.

Desde 1970, presentó capacitaciones, seminarios y conferencias en las Naciones Unidas, en casi una docena de estados de EE.UU y en más de 14 países, entre ellos Alemania, Holanda, Suiza, Francia, Rusia y Japón. Se presentó en universidades, servicios médicos, instituciones religiosas y organizaciones empresariales.

Simeona realizó modificaciones al proceso tradicional hawaiano, por lo cual fue criticada por muchos puristas practicantes de ho'oponopono. Sin embargo, la influencia de Simeona fue tal, que luego de su muerte en 1992, fue construida una estatua de hierro fundido con su imagen ubicada en la cúpula del Capitolio de Estados Unidos, como símbolo de la Libertad.

En sus capacitaciones se encontraba el Dr. Hew Len, un psicólogo clásico quien era su estudiante más ávido. El Dr. Hew había escuchado acerca de un "sanador milagroso" predicando en hospitales, universidades e incluso en Las Naciones Unidas. A pesar de su incredulidad, comprobó los poderes curativos de Ho'oponopono por sí mismo cuando Mornah Simeona sanó a su hija, quien sufría de una enfermedad de la piel que padecía desde hace más de una década sin que nadie ni nada pudiera curarla. El Dr. Hew dejó toda la academia tradicional de la psicología, y comenzó a profundizar en las enseñanzas de Simeona, hasta su muerte. Él también venía experimentando dificultades en su matrimonio para ese momento, hasta que finalmente abandonó a su familia y se dedica al estudio del método; lo cual explicaría más adelante su proceso de curación en un Hospital de Hawái.

El Dr. Hew practicó y actualizó la técnica del Ho'Oponopono registrando la documentación del proceso. Ha masificado la técnica en Instituciones de Salud por todo el

mundo, así como en instituciones gubernamentales y de carácter político, hasta en la NASA. Joe Vitale ha realizado una biografía del Dr. Hew Len en "*El terapeuta más inusual del mundo*".

La Investigación del Dr. Hew Len (1984-1987)

Es quizá este estudio lo que dio paso a la popularización y masificación del proceso de Ho'Oponopono en todo el mundo. Suponemos que debido al valor que hemos dado en la sociedad a los títulos universitarios y demás nombres en nuestro curriculum, se minimizó el potencial de la técnica cuando era presentada por campesinos u otros practicantes tradicionales. Sin embargo, al ser empleada y demostrada por un especialista de la salud mental, se legaliza y extiende a instituciones mundiales. Como ya ha sido expuesto, es justamente una campesina sin títulos universitarios quien crea y enseña éste proceso de curación para todo y todos. Es por ello que creemos necesario la reevaluación de nuestro concepto de "quien sabe" y "quien no sabe", para dar cabida a otras herramientas en la medicina científico – tradicional del Occidente.

El Dr. Hew estuvo como psicólogo de planta en el Hospital Estatal de Hawaii, encargado de una Sección de alta seguridad psiquiátrica, donde se encontraban ingresados hombres con patologías mentales severas, a las cuales se le adjudicaba el delito cometido de asesinatos, violaciones, asaltos, etc.

Esta es la descripción que hace el Dr. Hew del lugar antes de la práctica del Ho'Oponopono:

- Todos los cuartos de aislamiento estaban ocupados por pacientes violentos.
- Había varios pacientes esposados para prevenir la violencia contra los otros.
- La violencia era de pacientes contra pacientes y hasta en contra del personal
- No eran adherentes al tratamiento de rehabilitación
- No había una unidad interna dedicada a actividades de rehabilitación. Tampoco había un programa de actividades de recreación
- Las visitas de familiares era extremadamente raras.
- Ningún paciente tenía permitido salir sin un permiso por escrito expedido por el psiquiatra y solo podían hacerlo esposados por los tobillos y muñecas.

Una Revisión de la Psicología Tradicional desde el proceso de Ho’Oponopono

- Costo era alrededor de 30,000 dólares anuales.
- La deserción y rotación del personal por enfermedad era alta.
- El ambiente físico de la unidad era oscuro, monótono y algo deteriorado

¿Cómo practicó el Dr. Hew la técnica?

El psicólogo no veía individualmente a los pacientes, únicamente estudiaba el expediente y simultáneamente miraba dentro de sí mismo reconociendo sus pensamientos erróneos sobre el paciente y cómo estos habían creado su enfermedad. Este proceso lo llevó a cabo durante un período de 3 años, posterior al cual los cambios en el funcionamiento de la instalación cobraron un sentido real de salud.

Así describe el Dr. Hew la unidad psiquiátrica luego del proceso de Ho’oponopono:

- Los cuartos de reclusión ya no se usaban
- Las esposas metálicas ya no se usaban.
- La violencia era extremadamente rara, usualmente involucraban a nuevos pacientes.
- Los pacientes eran responsables de su propio cuidado, incluso de los arreglos de su residencia, trabajo y arreglos legales antes de dejar la unidad y el centro psiquiátrico.
- Las actividades recreativas fuera de la unidad como gimnasia y tenis estaban en funcionamiento, no requiriendo la aprobación por un psiquiatra ni el empleo de esposas de tobillos y muñecas.
- Las actividades de trabajo fuera de unidad habían comenzado, como el lavado de coches, sin la aprobación de un psiquiatra o el empleo de esposas. El trabajo dentro de la unidad consistía en el horneado de galletas y lustrar zapatos.
- Las visitas de familiares a la unidad eran frecuentes.
- Los reposos por enfermedad ya no eran un problema.
- El entorno físico de la unidad fue enormemente mejorado con pintura y mantenimiento y por el cuidado de las personas.
- El personal de la unidad estaba más involucrado en el apoyo a los pacientes al ser 100 % responsables por sí mismos.
- El tiempo de proceso para los pacientes que eran admitidos para salir del hospital se redujo considerablemente a meses en lugar de años.
- La calidad de vida de los pacientes y del personal cambio drásticamente de uno de ser custodia a uno de familia, personas que se cuidan entre sí.

La evidencia empírica de los cambios fueron tales que tuvieron que cerrar las instalaciones ya que los ex -

pacientes, después de haber sido tratados por el Dr. Hew Len consiguieron mejorar en gran medida, pudiendo ser liberados o trasladados a otras secciones de pacientes no violentos. Todo esto proceso fue documentado y existen muchos testigos, tanto de familiares de los pacientes y pacientes como del personal del hospital.

¿Qué ocurrió psíquicamente en el terapeuta para que se dieran estos cambios tan evidentes sin realizar una intervención grupal ni individual?

Para los nativos de Hawaii todo problema inicia en nuestro pensamiento. Entonces ¿es un problema pensar? No, se trata de las memorias dolorosas de personas, situaciones o lugares que guardamos en el pensamiento, lo que en Psicología es equivalente a los denominados “Traumas”. Como hemos insinuado, durante la Terapia Tradicional, el terapeuta comienza con la creencia de que la fuente del problema está dentro del paciente, nunca dentro de él. El cree que su responsabilidad yace en ayudar al paciente trabajando a través de este problema. Sin embargo, estas creencias podrían dar como resultado la sistémica sensación de estrés, frustración e impotencia, emociones que asocia son causadas por la no curación total del paciente.

En contraposición, en la práctica del ho’oponopono, que el Dr. Hew Len denomina 100% responsabilidad, el terapeuta debe estar dispuesto a ser 100 por ciento responsable por haber creado la situación problemática; es decir, él debe estar dispuesto a ver que la fuente del problema son los pensamientos erróneos dentro de él, no dentro del paciente. ¿Por qué el terapeuta es 100% responsable de lo que ve en el paciente? El Dr. Hew lo sintetiza de la siguiente manera: *“Eres responsable de TODO lo que ocurre en tu vida, simplemente por estar formando parte de tu vida. Es decir, si está en tu vida es TU responsabilidad. En un sentido literal, el mundo entero es tu creación”*.

Alfredo Mujica¹ (comunicación personal, 22 de mayo de 2013), señala que es el desarrollo de la Confianza en la salud del terapeuta el eje fundamente del proceso, pues la salud del paciente es directamente proporcional a la salud reflejada por el terapeuta. Este es el real sentido de Ho’oponopono, donde el inicio del trabajo interno psico-emocional es exclusivo del profesional de la salud.

El terapeuta es también una persona con una complejidad de experiencias traumáticas a lo largo de su vida. En la medida en que se perciba a sí mismo como carente o incapaz de salir de su propio proceso traumático y en su lugar experimentar un estado total de salud mental, entonces de la misma forma responderá a toda persona a

¹ Alfredo Mujica. Director de la Escuela de la Percepción Simón Rodríguez. Equipo FAO de Investigación. 1er Centro de Asistencia Voluntaria para el Desarrollo Endógeno del Hombre. Caracas – Venezuela.

Una Revisión de la Psicología Tradicional desde el proceso de Ho’oponopono

su alrededor, creyendo imposible la curación del otro y donde sólo permite la neurosis como normalidad.

Entonces la raíz de la ética del terapeuta se fundamenta en la disposición para asumir la total responsabilidad de lo que ve en todo y es sólo posible desde esta posición la relación de igualdad terapeuta - paciente. Así mismo, por la misma fórmula, donde antes el terapeuta proyectaba sus pensamientos erróneos sobre los pacientes, al hacerse 100% responsable de lo que ve, proyecta personas 100% responsables cada vez más. De lo contrario, la falta de ética sostendrá que continúe culpando al “caso” de su estado emocional y creará una dependencia a la terapia o a la medicación, sin salida o curación total del proceso traumático (Alfredo Mujica, comunicación personal, 22 de mayo de 2013).

¿Cómo se soluciona el problema del paciente?

El profesional no lo sabe, no es su labor entender en primera instancia “el problema del paciente”, pues no se trata de problemas separados. El terapeuta experimenta el mismo problema expresado en diferentes formas, porque lo único que puedo ver son los pensamientos que tengo acerca de mí mismo. La labor del profesional inicialmente debe ser entregar los pensamientos dolorosos a Dios (la Divinidad, la Vida, el Universo.- Aquel ente Superior), quien se encarga de neutralizar los pensamientos y purificarlos, para acceder al Verdadero entendimiento que siempre esta guiado por Dios. De lo contrario, se dedicará a medicar, referir, aconsejar e interpretar, sin el reconocimiento de la responsabilidad de lo que ve en el otro.

La entrega de los pensamientos erróneos es en Servicio a la persona, no se trata del individualismo donde sólo se pretende “resolver lo que me genera el paciente”. En los términos tradicionales, los procesos de transferencia y contranferencia se elaboran después con el psicoterapeuta particular del profesional de la salud, quien a su vez probablemente tampoco se encuentre asumiendo la total responsabilidad. Desde la visión del Dr. Hew, esto es totalmente contradictorio a esta práctica, pues el proceso de Ho’oponopono es en el tiempo presente y la entrega de mis pensamientos se realiza en Servicio hacia el otro, no de manera individualista, sino desde el espacio donde éticamente no pretendo obstaculizar el compartir de la salud y flujo de la curación total que aprendido. Sólo desde ésta posición el resultado será automáticamente la neutralización de los pensamientos proyectados en el paciente y el producto será directamente proporcional a la salud reflejada por el terapeuta (Alfredo Mujica, comunicación personal, 22 de mayo 2013).

Hasta ahora, el profesional de la salud solo ha intentado sanar a los demás, sin experimentar la sanación para sí mismo. Desde la visión de ho’oponopono esto es matemáticamente imposible, pues es imposible brindar a los otros lo que aún no he experimentado y aprendido para mí mismo. De allí, que en muchos centros de salud son poco frecuentes los casos curados completamente, pues al no creer en la curación total de mí mismo tampoco la veré reflejada en los demás (Alfredo Mujica, comunicación personal, 22 de mayo 2013). Citando a Carl Jung “Quien mira hacia dentro despierta, quien mira hacia afuera sueña”.

Cuando alguien escucha una historia “dolorosa” de otra persona, crea imágenes en su mente y siente dolor. Básicamente, lo que ocurre según Alfredo Mujica (comunicación personal, 22 de mayo 2013) es una fabricación de imágenes basándose en sus experiencias previas y creencias (que no necesariamente tienen que ver con lo que la otra persona está contando). De ésta manera, lo que está viendo en el otro es su propia manera de relacionarse y su estado emocional reflejo, no la realidad de la persona.

En este sentido, el uso del intelecto solitariamente, no permite dar paso a la curación; pues el intelecto solo administra, maneja las imágenes grabadas de las situaciones, pero no soluciona el problema para el terapeuta mucho menos para el paciente. Sin más se queda en el proceso traumático y “se aprende a vivir con eso”, pero no libera al terapeuta de su estado psicoemocional.

Durante el proceso el Dr. Hew introduce un modelo de oración que debe repetirse desde la consciencia de lo expuesto durante el Ho’oponopono. Entonces desde el espacio del reconocimiento, esta frase permitirá dar paso a la sanación propia que automáticamente se reflejará en lo externo:

- LO SIENTO, POR FAVOR PERDONAME! por cualquier cosa que esté ocurriendo dentro de mí que este manifestando este problema. Usted no tiene que saber que es, simplemente aceptar que si ha llegado a su vida está dentro de usted y como lo que ve no es Amor, pide que sea perdonado y corregido.
- GRACIAS! Usted está mostrando su fe que el asunto se resolverá para el bien más elevado de todos los involucrados.
- TE AMO! Libera la energía atrapada en el proceso traumático y la deja ir

Ahora bien, es a partir de éste estado de Consciencia y de Reconocimiento que se puede tomar una acción (recomendaciones, medicamento, hospitalizaciones,

etc.), la cual vendrá guiada por la Inspiración que se ha permitido dar paso. El Dr. Hew luego de 3 años de trabajo

Una Revisión de la Psicología Tradicional desde el proceso de Ho'Oponopono

interno psicoemocional fue que intervino en los pacientes y empleados, pues ya había dado lugar en su mente a una visión sin juicios de sí mismo, encontrándose con personas receptivas y dispuestas a comprometerse con su curación y su labor.

Nuestras Conclusiones:

En la Unidad de Neuropsicología creemos necesaria la visión integral del paciente. Conocer estas perspectivas de trabajo, aunque parecen lejanas a nuestra realidad cotidiana, consideramos posibles de emplear en nuestra práctica. Sin embargo, aún nos mantenemos escépticos sobre sus resultados curativos, pero creemos en el necesario cambio en el abordaje del paciente desde lo más humanitario y empático posible.

Bibliografía:

Brinson, J. y Fisher, T. (2008). The ho'Oponopono group: A conflict resolution model for school counselors. *The journal of specialist in group work*. Pag(369-382).

Kalley, V. (2003). Ho'Oponopono: A Phenomenological Investigation of a Native Hawaiian Harmony Restoration Process for Families. *Ethnicity and Family Therapy* (3ra Edición) MacGoldrick, M., Giodarno, J. y Garcia, N. (Ed.)

Omuro-Yamamoto, Laurie K. (2001). Ho'Oponopono: A Phenomenological Investigation of a Native Hawaiian Harmony. Tesis de Maestría. Universidad de Wisconsin. Wisconsin, EEUU.

Vitale, J. y Ihaleakala, H. (2011). *Cero Limites: El método hawaiano para purificar tus creencias*. Madrid, España: Editorial Obelisco

Vitale, J. (2010) *El Terapeuta más inusual del mundo*. Madrid, España: Editorial Obelisco