

## **CAMINOTERAPIA: ENCUENTRO ESPACIO-TEMPORAL EN EL CAMINO A SANTIAGO Y FINISTERRE**

**Autor: Antonio Ares Parra**  
**arescons@correo.cop.es**

**(Publicado en el año 2004 en el *Boletín de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo*, 22, 81-83)**

“¡Espacio y tiempo y luz en todo yo, en todos y yo y todos!  
¡Yo con la inmensidad!”

**Juan Ramón Jiménez**

*“Espacio y Tiempo” (1957)*

Hay paisajes que se graban como experiencia cósmico-terrenal-humana y resuenan emocionalmente convirtiéndose en un espacio “interior” como diría Rilke.

La temporalidad mide la existencia del ser humano hacia la muerte. La duración del camino histórico desde San Juan de la Peña, Jaca o Somport en el Camino Aragonés o desde Roncesvalles o Saint Jean aux Pie de Port en el Camino Real o Francés dura poco más de un mes hasta alcanzar el destino de la tumba del Apóstol en Santiago de Compostela o, unos tres días más, si se quiere llegar al mar en Finisterre o Muxía, donde al caminante se la termina el terreno y sólo le queda contemplar la inmensidad del mar y el cielo que se presenta ante sus ojos.

Siempre estamos hablando de la peregrinación a pie por el histórico Camino a Santiago y Finisterre.

Haciendo la peregrinación, un grupo de colegas amigos abordamos el tema del Camino y del caminar y fuimos perfilando algunas características terapéuticas de “andar por el camino”: el cuerpo en movimiento, la soledad, los encuentros, el esfuerzo, el compartir, etc.

Nos parece diferente hacer “este” camino a hacer otros. La historia de la peregrinación, las personas que reúne, el sentido espiritual de desarrollo humano que contiene, la heterodoxia que acepta, las diferentes interpretaciones que sugiere: religiosa, deportiva, espiritual, artística, astral, etc. Todos estos motivos sostienen nuestra sospecha del poder terapéutico de caminar por esta ruta.

Nuestra hipótesis es que andar por el Camino de Santiago puede entenderse como psicoterapia.

El que camina ya tiene motivación y actividad. El ir en grupos y reflexionar al final de cada jornada puede ayudar a integrar conscientemente el “bien” recibido durante la jornada de peregrinación.

También comentamos el “compromiso” humano de las personas que quieran ayudar facilitando estos procesos terapéuticos. El papel del

facilitador sería, fundamentalmente, crear el espacio y tiempo para escuchar, expresar y comprometer en el desarrollo humano propio y ajeno con él bautizamos el sentido corporal-mental-espiritual de cada peregrino.

En el Camino tenemos tiempo para vivir una experiencia y las reflexiones y comentarios también pueden ser material terapéutico a trabajar.

No debemos olvidar que recorreremos un ESPACIO en un TIEMPO. El ritmo (tiempo) en que vivamos el proceso y las características del espacio recorrido serán determinante del mismo.

Nos aprovechamos de un espacio-tiempo para "parar el mundo"; realizamos una actividad que consiste en andar con el sol siempre en nuestra nuca para estar en el mismo punto cósmico durante 32 días, para PARARNOS.

el significado que demos a nuestro contacto personal con la naturaleza; la vivencia que obtengamos y cómo la expliquemos serán elementos terapéuticos a trabajar en la CAMINOTERAPIA.

Cuidar cuerpo, mente y espíritu me parece imprescindible a toda labor de crecimiento personal que se precie.

Lo que los peregrinos recorrían en la tierra era el reflejo de la Vía Láctea, una gran catedral, con el Atrio en el espacio anterior a Puente la Reina, la Entrada a EUNATE, el Altar Mayor en el Sepulcro del Apóstol (Santiago, Prisciliano o el que cada quién suponga) y el final de la Iglesia en Finisterre.

La relación del macrocosmos en el microcosmos que, ya desde Paracelso, nos permite relacionar la Cosmología con la Antropología.

Nos suceden experiencias, sentimos emociones, percibimos realidades sin saber cómo ni por qué. Quizá todo tenga una explicación lógica pero nos conformaremos, de entrada, con aceptar la vivencia. Procuramos aumentar nuestra sensibilidad para encontrarnos con aspectos sutiles de lo obvio que habitualmente descalificamos por falta de tiempo para atenderlos e interesarnos.

Así son "casualidades" los encuentros fortuitos con personas, animales, árboles, flores, etc., los dolores musculares, el cansancio y las heridas, las cosas que portamos en la mochila, lo que conocemos y bebemos, cómo y dónde dormimos, los silencios, canciones, recuerdos que afloran a nuestra mente, etc.

En el Camino tenemos tiempo para analizar un cúmulo de casualidades a las que cada cuál va asignando significados tal como va viviendo la experiencia.

Proponemos que la experiencia, reflexiones y comentarios sobre estos temas sean material terapéutico a trabajar.

No debemos olvidar que recorreremos un ESPACIO en un TIEMPO. El ritmo (tiempo) en que vivamos el proceso será determinante del mismo.

El peregrino no hace el camino. El camino ya está hecho. Es el Camino el que hace al Peregrino. "Haciendo, me hago" y lo que es más interesante aún: "Haciéndome llego a ser lo que soy".

el Camino es más una oportunidad de crecimiento colectivo que de terapia individual. La propuesta de la Caminoterapia es hacer terapias de masas y éstas sólo pueden salir de los mitos.

El mito es una formulación de una historia paradigmática que te hace entender mejor la realidad y así conocerte mejor a ti mismo y comprender a los demás. El mito te ayuda, con sus historias ejemplares, como modelos a seguir, a interpretar determinadas realidades que, fuera de su "explicación", no pueden entenderse.

Por eso el Camino no es una bonita excursión; es un recorrido "mitológico".

El Camino abre los ojos, te hace ver fuera de la visión mítica. Son nuestros mitos los que nos dicen qué es importante y qué no lo es.

La primera significación griega de la palabra mito es hilo conductor, proyecto de acción. El mito nos conduce a percibir, nos impulsa a hacer.

No podemos transformarnos sin transformar al mundo; el Camino es más una oportunidad de crecimiento colectivo que de terapia individual.

Algunos países han entendido que, sobre todo con personas jóvenes, el Camino puede ser un buen "banco de pruebas" para la reeducación de personas con dificultades de adaptación social. La peregrinación se está utilizando, de hecho, para redimir penas de cárcel.

En España ya se han publicado manifiestos de algunos letrados en esta dirección pero, que yo sepa, todavía la legislación no ha admitido la posibilidad de redimir penas con la peregrinación.

El proceso terapéutico lo realiza cada peregrino antes, durante y después del Camino. Ayuda al proceso la preparación antes de iniciar la peregrinación, las vivencias durante la andadura y las reflexiones que se realicen con posterioridad para integrar la experiencia vivida en la realidad cotidiana.