

# Tendiendo puentes

Una manera humanista y existencial de hacer terapia.



*Liliana Villagra*

# TENDIENDO PUENTES

Villagra, Liliana

Tendiendo puentes : una manera humanista y existencial de hacer terapia / Liliana Villagra. - 1a ed - Bahía Blanca : Mera-ki, 2021.

168 p. ; 21 x 14 cm.

ISBN 978-987-46693-8-4

1. Psicología. I. Título.

CDD 150

Primera edición: abril de 2021

Bahía Blanca

Buenos Aires - Argentina

Diseño y maquetación: M.K.

Diseño de tapa: Liliana Villagra

Imagen de tapa: [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

ISBN: 978-987-46693-8-4

Queda hecho el depósito que marca la ley.

# **TENDIENDO PUENTES**

**Una manera humanista y existencial  
de hacer terapia**

**Liliana Villagra**



*A Gustavo, mi esposo, que es el pilar que sostiene amorosamente el tendido de mis puentes.*

*A Valentina y Franco, mis hijos, que me alientan, acompañan y son embajadores de mi mejor propuesta.*

*A mis pacientes, por darme el privilegio de poder acompañarlos en el tendido de sus propios puentes.*



# ÍNDICE

<b>Prólogo</b>	9
<b>Introducción</b>	11
<b>Posicionamiento</b>	19
El todo que somos	24
Identidad	29
Personalidad	33
<b>Amanecer</b>	39
Corporalidad	40
Espacialidad	42
Temporalidad	45
<b>Mediodía</b>	51
Angustia	54
Amor	56
Soñar	60
<b>Atardecer</b>	65
Vida plena	66
Buen humor	71
<b>Anochecer</b>	75
Nido	76
Cuidar la palabra	78
Pandemia	87
Oro en las cicatrices	93

<b>Acompañando</b>	97
Salud/Enfermedad	99
El encuentro terapéutico	107
La mirada	111
La voz	124
Narrativa Existencial	134
La virtualidad como recurso	136
Un estilo personal	142
<b>Tendiendo puentes</b>	153
<b>Puentes sugeridos</b>	163

## PRÓLOGO

Todo prólogo es un desafío a la ansiedad del lector. Uno adquiere un libro y está ávido por empezar a leerlo... ¿y con qué se encuentra? ¿con las palabras que dice otro! Por lo tanto, trataré de ser lo más “concisa, precisa y maciza” (como recientemente me calificó el Dr. Pareja Herrera) posible.

No cabe duda que las psicoterapias humanistas y las existenciales tienen el mismo fundamento – la filosofía existencial- y el mismo origen – la crisis de valores, la angustia, el sinsentido.

Sin embargo y pese a ello, los autores y terapeutas alineados en una de ellas, rara vez abrevan en los autores de la otra. Precisamente éste es el mérito de Liliana que, habiéndose formado en una, no temió incursionar en la otra.

En ésta, su primera obra, no se conforma con tender puentes entre ambas, sino que también nos propone el método para transitarlo: el método fenomenológico.

Asida a él, nos toma de la mano para atravesar la existencia de un ser-en-el-mundo personificado en “Andrés”, y así va describiendo su espacialidad, su temporalidad, su corporalidad, sus modos de relacionarse con los otros, con las cosas y consigo mismo... La angustia, el humor, la trascendencia...

Recorre la vida de Andrés desde el nacimiento hasta su muerte, pero no de modo lineal, sino a modo de “hitos”, describiendo lo significativo y resonante para cada etapa, poniendo así de manifiesto su verdadera y auténtica humanidad.

Sobre el final Liliana muestra su propia y auténtica humanidad como terapeuta y así, desde el encuentro, busca la mejor forma de acompañar la reflexión, la transformación, el cambio de actitud, la resignación, el temor...

De lectura fluida y atrapante, con conceptos profundos descritos didácticamente, este libro encontrará eco en los profesionales que se están formando, pero también en los que tienen experiencia, porque como dije, si son de una corriente, desconocen la otra.

Marta Guberman. Febrero 2021

## INTRODUCCIÓN

Tendiendo puentes, porque fui aprendiendo que las grietas solo distancian a las personas, llegando a puntos sin retorno en los que el encuentro ya no será posible. Tendiendo puentes, porque es preciso construir entre los puntos de contacto, aquello que permita hermanarnos. Tendiendo puentes, porque las diferencias nos enriquecen y en ellas apreciamos lo que de particular y único tenemos. Tendiendo puentes, para permitir el intercambio, conocer lo distinto, y facilitar el encuentro, ese que permita darnos cuenta que somos en la misma humanidad, que compartimos intereses, valores y esperanzas. Tendiendo puentes, para continuar la obra que proponen los humanistas: trabajar juntos para crear un mundo más compasivo, pacífico y creativo, y los existencialistas: somos lo que de nosotros hacemos, y al ser responsable de lo que soy me hago responsable de todos los existentes humanos.

De esta manera, y como nuestros ojos ven lo que les enseñamos a ver, pondré el foco en las cuestiones teóricas que humanistas y existencialistas han pensado y que facilitan la práctica de un terapeuta Humanista y Existencial.

Sería contradictorio hablar de “*psicoterapia*” desde las líneas teóricas que sostienen mi trabajo, en tanto que consideramos que la persona no se fragmenta, y el prefijo “*psico*” daría cuenta de un dualismo que no compartimos. La terapia, desde nuestra perspectiva, es entre dos personas, no con una “*psique*”. El verbo griego “*therapeuein*”, que puede traducirse como “*cuidar*”, y desde Heidegger (1997) la existencia se revela como cuidado del ser, a través de la procuración, de la cura, el deseo de vida y la subsistencia.

El cuidado es constitutivo del ser humano, un modo de ser esencial, y se observa tanto en la propia supervivencia como en el «cuidar de» y «velar por», el cuidado de las cosas y el cuidado de otros. En latín el término “*cura*” quiere decir cuidarse de algo, preocuparse por algo. Es preocupación, alarma, desvelos propios de la existencia, de manera que mientras existimos tendemos hacia los demás en procura de cuidado. El ser-en-el-mundo, el Dasein de Heidegger es “*cuidado*”, ya sea en la relación con uno mismo o trascendiéndonos hacia los otros. Y los terapeutas sabemos de eso.

Entiendo el cuidado como “*amor*”. Desde el existencialismo el cuidado es una disposición del Dasein hacia lo que aparece en el mundo y entonces considera los modos de ser que el Dasein tiene como posibilidad; y en tanto que puede llegar a ser sus posibilidades hay una anticipación en el tiempo, el Dasein es proyecto, y en esa anticipación hay cuidado. Y los terapeutas acompañamos en la “*solicitud*”, “*ser uno para el otro*”, que no implica ocuparnos del cuidado de sí que el otro ha de realizar sino de ayudarlo en la libertad del cuidado de sí.

El terapeuta que trabaja desde estas líneas, entonces, no se posiciona ante quien consulta como un médico ante su paciente, para curar, sino como un existente conmovido por otro existente, siendo una terapia comprometida con el amor, el amor terapéutico.

Realizada esta primera aclaración, pasamos a las siguientes: Para trabajar en terapia en Argentina se necesita una matrícula habilitante luego de realizar la carrera de grado en la Universidad. Pero no resulta suficiente si no está acompañado de una sólida ética que respalde nuestro accionar, y que se desarrolla a partir de un planteo que incluye la pregunta acerca de las características de nuestro fundamento antropológico, el sustrato filosófico desde el cual vamos a mirar a quien nos consulta y desde qué

andamiaje teórico nos posicionaremos para acompañar su sufrimiento. Porque la diversidad de líneas teóricas que se desarrollan en nuestra ciencia devienen de la posibilidad de ver al ser humano desde diferentes puntos de vista, no son postulados caprichosos, sino que tienen, además del científico, un sostén filosófico.

Entonces, la pregunta inicial antes de decidir el cuerpo teórico desde el cual trabajaremos, será: ¿Cuál es mi idea de ser humano? ¿Cómo lo considero? ¿Cómo leo su sufrimiento? ¿Puedo ayudarlo? ¿Qué recursos utilizaré para ayudarlo? ¿Cuál o cuáles serán mis objetivos?

Hace muchos años, una querida maestra, Silvia Jauregui, con quien me formé en el ECP (Enfoque Centrado en la Persona), que es la línea de trabajo propuesta por Carl Rogers, me enseñó que básicamente hay dos maneras de ver al ser humano:

1. Como un ser reactivo, que precisamente “*reacciona*” a los estímulos, ya sean del medio o aquellos intrapsíquicos y de naturaleza inconciente. Esto sitúa al profesional ante un ser en conflicto, y entonces el abordaje será desde un diagnóstico que ayude a ubicarlo entre las características de una clasificación psicopatológica, para procurar la cura a través de la implementación de un modelo médico de psicoterapia, que incluye estrategias y técnicas precisas.
2. Como un ser proactivo, que se encuentra motorizado por sus motivaciones, y aunque en algunas ocasiones reaccione a los estímulos, tiene en sí la posibilidad de elegir sus conductas y de hacerse responsable por las consecuencias de esas decisiones. Así, no estaremos necesariamente ante una persona enferma, sino que el profesional procurará

comprender su sufrimiento, la significación que la persona hace de esa situación, y se lo acompañará para que pueda resolver su malestar y desplegar sus posibilidades en la medida que logre ir descubriendo los recursos de los que dispone para tal fin. Entonces ya no será un modelo médico, sino un modelo más cercano a lo filosófico, en el que procuraremos hacernos mejores preguntas en vez de buscar incansablemente algunas respuestas, en el intento por comprender la significación que la persona da a lo que le sucede.... Las técnicas y estrategias terapéuticas vendrán después...

En este último es donde puedo sostenerme para mi trabajo como terapeuta.

Dentro de este modelo, además, hay varios lugares teóricos, propuestos por múltiples autores de prestigio y renombre, que exponen algunas diferencias no tanto en el modelo de ser humano con el que trabajaremos, sino fundamentalmente en el modo de acompañar. De esta manera, hay miradas que se ubican preferentemente en una de las orillas de las teorías llamadas:

- ✓ **“Humanistas”**, que destacan el valor del hombre frente a otras realidades, o que desarrollan sus tesis principales a partir de la reivindicación de valores humanos, enfatizando la significación, el valor y la dignidad de las personas para potenciar su actividad, libertad y autonomía. Potencialidades, creatividad, liberación, autodeterminación, encuentro, vida, son algunos de los ejes.
- ✓ **“Existenciales”**, que exploran las modalidades del existir y procuran descubrir el sentido de la vida a partir de la certeza de la muerte. Angustia,

limitaciones, sinsentido, culpa, soledad, muerte, son núcleos teóricos.

Algunos autores, más radicales, no aceptan acercamientos y hasta subrayan las diferencias entre ellas proponiendo puntos teóricos irreconciliables que desdibujan los puntos de contacto que sin dudas tienen. Otros, ven que las riquezas de las diferencias potencian los puntos de encuentro y posibilitan en el terapeuta una mejor perspectiva de ayuda a la persona que consulta. Y quienes más se ocuparon de esto son los psicólogos norteamericanos que tienen una fuerte movida Existencial Humanista, con sólidos aportes.

Ahí me ubico, en la convicción de que Humanistas y Existencialistas son dos caras de una moneda respecto de sus propuestas: son diferentes en cuanto al lugar en donde ponen el foco, pero coinciden en que abordan la complejidad del ser humano que miran sostenidos en un mismo fundamento antropológico y el andamiaje que la Fenomenología le ofrece.

Entonces, los Psicólogos que trabajamos desde las líneas Humanistas y Existenciales, podemos realizar un puente entre ambas comprendiendo que se trata de una actitud hacia el ser humano. Nos centramos más en los puntos de coincidencia que en los de disidencia, entendiendo que tender puentes habla sin dudas de una actitud humanista, al igual que la celebración de las diferencias y la posibilidad de incluir y respetar la pluralidad teórica dentro de un mismo cuerpo, cual es la Tercera Fuerza en Psicología.

En la búsqueda de puentes, y ante mi inquietud, Bob Edelstein (2020) me responde:

*“La filosofía existencial explora lo que significa existir y cómo damos sentido a nuestra existencia. La filosofía humanista explora lo que significa ser humano y valora la singularidad de cada viaje humano individual. Para mí, esta es una combinación perfecta para ayudarnos a vivir una vida auténtica.”* Y luego

amplia: *“Uniendo filosofías existenciales y humanistas: Bob Edelstein. ¿Cómo es una filosofía existencial compatible con una filosofía humanista? Hace unos días, una colega mía me hizo esta pregunta. Creo que vale la pena explorarlo porque creo que las dos filosofías forman un todo integrado. La filosofía existencial explora lo que significa existir y cómo damos sentido a nuestra existencia. La filosofía humanista explora lo que significa ser humano y valora la singularidad de cada viaje humano individual. Para mí, esta es una combinación perfecta para ayudarnos a vivir una vida auténtica.*

*La filosofía existencial enfatiza los límites del ser humano y la necesidad de gestionarlos. Algunas de las preguntas con las que lidiamos son:*

- *Todos enfrentamos la realidad de que vamos a morir. ¿Cómo quiero vivir?*
- *Todos enfrentamos la realidad de que existimos en un mundo que no tiene un significado inherente. ¿Cómo encuentro el significado?*
- *Todos enfrentamos la realidad de que tenemos la libertad de tomar decisiones. ¿Qué elijo?*
- *Todos enfrentamos la realidad de que estamos en relación y al mismo tiempo solos. ¿Cómo transito esto?*

*La filosofía humanista enfatiza el potencial y las posibilidades de ser humano. Naturalmente avanzamos hacia la salud y la integridad si trabajamos a través de nuestras protecciones y heridas. Algunas de las preguntas con las que lidiamos son:*

- *¿Cuál es la vida que quiero vivir?*
- *¿Cómo descubro qué es esta vida?*
- *¿Qué me impide realizar mi potencial?*
- *¿Cómo me actualizo?*

*En la psicoterapia existencial humanista en profundidad, el*

*cliente trabaja a través de sus heridas manteniéndose presente con su exploración interna y su conexión con el terapeuta. Esto los mueve hacia la salud y la integridad. Este es un valor humanista. El valor existencial es que en cada momento tienen la opción de continuar su búsqueda.*

*Las dos perspectivas trabajan juntas mientras buscamos y descubrimos las respuestas a estas preguntas:*

- *¿Quién soy?*
- *¿En quién me estoy convirtiendo?*
- *Como estoy viviendo*
- *¿Cómo estoy dispuesto a vivir?*

*La filosofía existencial se centra en los límites humanos y la mejor manera de responder a ellos. La filosofía humanista se centra en el potencial, la posibilidad y la actualización. Esto abarca la plenitud de la existencia humana abrazando nuestros límites humanos y abrazando nuestro potencial humano.”*

Se trata de posicionamientos teóricos, de considerar los lugares desde los que se habla: para algunos autores, se puede ver al hombre desde sus limitaciones y el aspecto trágico de su existencia “o” enfocar sus posibilidades. Sin embargo, considero que se trata de dos caras de una moneda, son inseparables. Entiendo que siempre es mejor reemplazar la “o” por la “y”, y reconocer que se trata de una diferencia de foco, la diferencia está dada en dónde colocamos el acento. Los existencialistas también miran las potencialidades del ser humano. Si se quedaran solo en sus limitaciones y dimensiones trágicas, ¿cómo ayuda a quien lo consulta? Los humanistas no niegan las preguntas existenciales, el sufrimiento, la culpa, la muerte ni la angustia, sino que confrontan con los recursos humanos para hacerles frente. Es imprescindible tender puentes entre ambas a fin de lograr una mirada más integral (no fragmentada) del ser humano. Dice Sartre (2002): “Ustedes

*ven que (la existencialista) no puede ser considerada como una filosofía del quietismo, puesto que define al hombre por la acción; ni como una descripción pesimista del hombre: no hay doctrina más optimista, puesto que el destino del hombre está en él mismo; ni como una tentativa para descorazonar al hombre alejándole de la acción, puesto que le dice que sólo hay esperanza en su acción, y que la única cosa que permite vivir al hombre es el acto. En consecuencia, en este plano, tenemos que vérnoslas con una moral de acción y de compromiso. Sin embargo, se nos reprocha, además, partiendo de estos postulados, que aislamos al hombre en su subjetividad individual. Aquí también se nos entiende muy mal. La subjetividad Nuestro punto de partida, en efecto, es la subjetividad del individuo, y esto por razones estrictamente filosóficas.” Y más adelante agrega: “Humanismo porque recordamos al hombre que no hay otro legislador que él mismo, y que es en el desamparo donde decidirá de sí mismo; y porque mostramos que no es volviendo hacia sí mismo, sino siempre buscando fuera de sí un fin que es tal o cual liberación, tal o cual realización particular, como el hombre se realizará precisamente como humano.” (pag. 14)*

No se trata de una articulación forzada, sino que muchos hemos encontrado el engranaje que nos permite sostenernos en la praxis, con formación continua, mucha escucha, mucho recurrir a los maestros, pero también desde el estilo personal que da la particularidad en nuestra manera de gestionar la actitud, la teoría y la práctica terapéutica. Intentaré compartirles mi manera de trabajar en la clínica Humanista y Existencial.

## POSICIONAMIENTO

Los Psicólogos humanistas y existenciales nos abocamos al acompañamiento de la existencia y las vivencias en el aquí y ahora. Nos inscribimos en el campo de la Fenomenología, el Existencialismo, el Personalismo, y también en las voces de Maslow, May, Allport. Tenemos de la Fenomenología la consideración de que las personas respondemos a la realidad tal y como la percibimos y significamos, y del Existencialismo, el factor decisivo en el encuentro, del interés espontáneo y el amor entendido como eros terapéutico, tal como lo definiera Seguin (1963).

Entendemos que el ser humano no es esclavo de sus pulsiones instintivas, ni de sus condicionamientos sociales, sino que dispone de libertad, entendida como posibilidad, que lo hace responsable de sus actos. No hablamos de una libertad “*utópica ò ideal*”, ya que el ser humano de hecho está condicionado por demandas que emergen de su *propia “experiencia organísmica”* y también desde fuera por los “*otros significativos*” y la sociedad en general, así como circunstancias varias ambientales y culturales, lo que llamamos condicionamientos fácticos. Dejamos en claro que vemos al ser humano como condicionado, aunque enfatizamos su libertad, que será la que permitirá tomar posición. La libertad en Carl Rogers (1972) es un propósito subjetivo, que garantiza el equilibrio y el crecimiento. Desde esta perspectiva, ser libre es asumir una actitud ante los condicionamientos. Para Frankl (1987), esta libertad no puede ser arrebatada, y es la que otorga un significado y un fin a la vida.

El ser humano es además un ser creativo, poseedor

de valores propios con los que significa su vida, capaz de desplegar sus potencialidades.

Los Psicólogos humanistas y existenciales vemos al ser humano completo, no dividimos su funcionamiento en categorías, y ponemos énfasis en la conciencia, porque nuestro foco está puesto en cómo significa la persona sus propias experiencias, observación que realizamos desde el método fenomenológico, que deviene en actitud fenomenológica, configurando un estilo personal. Por lo tanto, no nos detenemos en las leyes generales de funcionamiento de la Psicología, sino que buscamos comprender, distinguiendo en esta persona frente a mí, aquí y ahora, lo que hay de excepcional e impredecible y lo que hay de general y universal, porque lo que procuramos, es el protagonismo de la persona en su propia vida, tendiente a la autorrealización.

Entendemos, además, como punto fundamental, que el ser humano, en tanto se constituye en, desde y hacia las relaciones, necesita vincularse con los demás y su bienestar depende de estas relaciones, con la nota fundamental del amor como fuente, eje y meta de su ser persona. Solo me puedo humanizar a través del amor, a través del encuentro, a través de permitir que mi existencia se vea plenamente conmovida por otra existencia.

Las líneas teóricas que conforman la Psicología Humanista coinciden en un concepto que es piedra angular del posterior desarrollo del movimiento: Tendencia actualizante, Tendencia Organismica, Tendencia Auto-realizante, Tendencia Formativa, Tendencia Transformativa, Energía vital, cambios de denominación surgidos en la revisión investigativa constante del término. El concepto alude a la tendencia propia de todo organismo vivo que impele al crecimiento, la diferenciación y la autore Restauración. Esta tendencia puede identificarse fácilmente en el desarrollo filio y ontogenético. Hay una evolución, propia de todo lo

vivo, en la que cada individuo responde como todos los de su especie, tiene una dirección clara que lleva a cada uno de los órganos físicos y al organismo en su totalidad hacia una plena madurez estructural y funcional, en tanto se den las condiciones ambientales favorables.

Cuando nos referimos a “*experiencia*”, aludimos a todo lo que pasa en el organismo en cualquier momento y que esté potencialmente disponible en la conciencia; sean fenómenos conscientes o inconscientes. Incluye los acontecimientos sensoriales y fisiológicos. Entendemos que la “*experiencia*”, en el momento en que es “*pensada*” o “*reflexionada*”, deja de ser vivenciada, por lo tanto, una experiencia ha de ser experimentada. Al observar la experiencia la congelamos, le restamos fluidez, de modo que el razonamiento sobre la misma no es parte de la experiencia en sí.

El recién nacido trae consigo la sabiduría orgánica de lo que quiere y cuándo lo quiere, y está inserto en un medio social que dará satisfacción o frustrará sus necesidades. Inicialmente está autocentrado para poder sobrevivir, y paulatinamente irá generando una conciencia de sí mismo, en la medida en que comienza a discriminarse de los “*otros significativos*” dará forma a un sí mismo desde el cual se podrá reconocer.

El medio satisface sus necesidades y al mismo tiempo le impregna costumbres y tradiciones. El organismo humano puede discriminar con mayor o menor dificultad lo que es propio y lo que es de otro. En este proceso de diferenciación puede, o bien seguir la dirección que le imprime su tendencia actualizante y ser él mismo, una persona en congruencia entre lo que siente y hace, o bien someterse a la aceptación condicional que le propone su medio cultural “*te amo y te acepto si haces lo que esperamos que hagas*”. Es en esa brecha que se abre entre el “*ser*” y el “*deber ser*” que surge la incongruencia, el malestar, el sufrimiento, es decir, en la desviación, inhibición o bloqueo

de la dirección natural de la tendencia actualizante.

Lo que se aparta de la experiencia organísmica, eso que se niega y reprime, pasa a “*lo inconciente*”, concepto que no se asimila al de “*el inconciente*” freudiano sino que comprende las experiencias que podrían llegar a ser simbolizadas y acceder a la conciencia y que se manifiestan a la manera de angustia existencial. Vamos construyendo nuestra mismidad o “*propium*” en esta experiencia continua.

La noción de “*sí mismo*” se relaciona con la identidad, con la estabilidad de quien soy a través del tiempo, basada en la memoria y en el reconocimiento de ciertas vivencias subjetivas en las que la persona se reconoce y que están ligados a ciertos tonos afectivos característicos. Para Rogers (1992) el “*sí mismo*” es un proceso, y como tal, cambia constantemente nunca alcanzando la plena madurez. Este concepto que se aleja del “*yo*” propuesto por otras teorías psicológicas que lo definen como una estructura o instancia inamovible. Por el contrario, el yo no es intrapsíquico; es un constructo que hace a la posibilidad de acercamiento fenomenológico al sí mismo.

Como personas tenemos la posibilidad de dar sentido y significado a las experiencias sensibles (sostenidos en las propias necesidades, deseos, aspiraciones, valores, sentimientos, así como experiencias anteriores que marcan la historicidad), podemos nombrarlas y apropiarnos de una realidad que será “*nuestra realidad*”. Y es así como lo descrito cobra sentido solo si se emplaza el fenómeno humano en su drama cotidiano, en su contexto. La Psicología Existencial rechaza el presupuesto de la existencia de un mundo objetivo exterior del cual el hombre es parte. El ser humano es un “*ser-en - el -mundo*” en el que tanto ser como mundo se configuran recíprocamente. Entonces la realidad tomara la forma de los recortes subjetivos valorativos arbitrarios que creamos.

Lo humano siempre es en situación, y esa situación es

temporal. Siempre “*somos siendo*”. Así cuando nos referimos a la “*naturaleza humana*” nos referimos a que lo “*natural*” en el hombre es el cambio, la historia, la transformación. El ser humano es confiable, en tanto que partimos de la idea de que las personas son básicamente buenas o saludables (o por lo menos, no malas o enfermas según entiende Maslow (1968). No se trata de una consideración moral ni un juicio de valor. Entender al ser humano como “*bueno*” refiere a la bondad que nos permite pensar que siempre se puede ser mejor; lo “*bueno*” hace que valga la pena que trabajemos como terapeutas, que confiemos en que el cambio es posible. De esta manera, la crueldad, el sadismo, la tendencia a la destrucción, se entienden como desviaciones de la tendencia natural, a la cual habría que apelar e intentar sacarla a la luz y cultivarla. Si se niega, reprime o se intenta inhibir este núcleo esencial, la persona probablemente desarrolle síntomas y hasta puede enfermar.

Los Psicólogos humanistas y existenciales no negamos la gnoseología tradicional, sino que, como no hablamos en términos de estructuras, el diagnóstico no nos determina el camino a seguir, sino que en el momento del encuentro terapéutico lo nuclear es la confianza en la tendencia actualizante, acompañando la significación personal del malestar. No nos centramos en la búsqueda de respuestas o de causas, sino que nos permitimos buscar mejores preguntas que movilicen la búsqueda, alejándonos de los modelos médicos y acercándonos a los filosóficos.

Luego, cuando las defensas no tienen razón de ser y la persona puede deshacerse de ellas, y puede confiar en el vínculo, puede permitirse la introspección necesaria para su propio desarrollo, entonces naturalmente lo disfuncional o defensivo también desaparecen. Es por eso que hablamos de la libertad como condición necesaria para la salud. No nos referimos a la libertad desde el libre albedrío sino la libertad de “*ser quien en realidad se es*”, una persona que se

abre y logra aceptarse según sus vivencias, se acepta con sus determinantes y condicionantes, con sus memorias, realizándose, en despliegue, con fluidez y flexibilidad, hacia la espontaneidad y capaz de relaciones afectivas profundas, capaz de crear y crearse, con un sistema de valores y creencias, claridad de metas y objetivos.

Las generalidades hasta aquí descriptas están expresadas con fines absolutamente didácticos, ya que se trata de las experiencias de Andrés, que bien podrían ser las tuyas o las mías o las de cualquier otra persona. Las experiencias son propias de una persona en particular, en una situación dada, y observadas y descriptas desde el recorte subjetivo y personal en las condiciones en las que aquí y ahora se encuentra la persona. Andrés será entonces quien represente a lo particular y único que los humanos somos siendo.

Luego de algunos conceptos introductorios, diferenciaremos salud de enfermedad y nos adentraremos en cuestiones de la terapéutica, considerando que al asumir una posición integrativa hemos de acudir a una cierta claridad epistemológica que nos permita describir y comprender la complejidad de lo humano.

## **El todo que somos**

La herencia cartesiana trajo el gran desafío de volver a integrar a ese ser humano escindido en mente-cuerpo por el filósofo. No obstante, creo que fue ganancia en tanto permitió pensar en fundamentos para que tal re-integración fuera posible.

Desde lo biológico, aprendemos que nuestro Sistema Nervioso es el asiento del psiquismo. Pero el Sistema Nervioso requiere del aporte del Sistema Endócrino para un correcto funcionamiento. El Sistema Nervioso comprende al Sistema Nervioso Central y al Periférico, éste

último implica a las vías aferentes y eferentes del estímulo nervioso (órganos de los sentidos que captan y perciben al mundo exterior, y músculos que permiten reaccionar a él). El sistema Nervioso Central comprende al cerebro y médula espinal, cuya función específica es recibir, decodificar y emitir respuestas al mundo. El sustrato biológico de la vivencia es por sí mismo insuficiente para describir el fenómeno humano, como también lo es el estímulo que recibimos del medio. Somos un todo total e integrado en relación, toda yo con las múltiples dimensiones que me conforman, toda con mi mundo, toda con el mundo.



Lo describe Heidegger en su concepto de Dasein. *Dasein* [*ˈdaːzɑ̃n*] es un término que en alemán combina las palabras “*ser*” (*sein*) y “*ahí*” (*da*), significando “*existencia*”. Existencia, Dasein, ser-en-el-mundo, indican que el ser humano está “*situado*” de manera dinámica, es decir, en el modo del poder ser, yendo hacia fuera de sí y abierto constantemente al ser. Dasein es la estructura que expresa el todo que somos siendo, y su traducción lo deja más en evidencia. Marta Guberman (2014), en comunicación personal, ha propuesto la siguiente lectura:

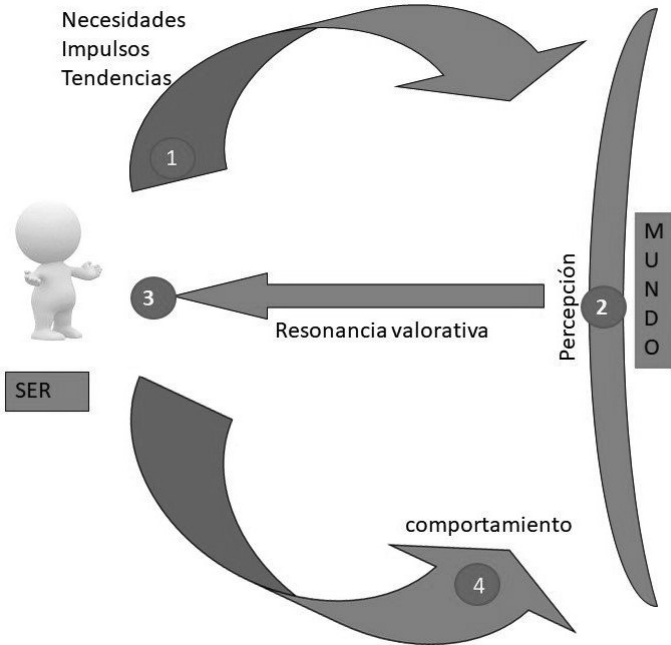
### **ser-en-el-mundo**

- En donde “**ser**” alude a la unicidad, lo irremplazable que somos. Y del mismo modo que disponemos de un código genético que nos regala la originalidad

de ser quienes somos, ofrecido desde la biología, también disponemos de una particular manera de encarnar la libertad, y de hacernos responsables por los productos de nuestras elecciones. Nuestro “ser” en el mundo resulta ser irremplazable.

- **“en-el”** de la estructura refiere a las categorías fenomenológicas del ser, que son las que reflejan la *corporalidad* mediante la cual nos relacionamos en el mundo, ya que en palabras de Merleau-Ponty (1975) *“no hay experiencia humana que no pase por el cuerpo”*. El cuerpo es el eje desde el que nos ubicamos en el espacio adquiriendo la experiencia de la espacialidad, pudiendo organizar el mundo adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, en la tridimensionalidad de los cuerpos y también de las experiencias, siendo la *espacialidad* o espacio vivido. Y, además, el cuerpo es tiempo, cambia en el tiempo, lo expresa, lo vive, historiza, configurando una vivencia del tiempo que tiene que ver con la *temporalidad*.
- **“mundo”** en palabras de Rollo May (1977) *“es la estructura de relaciones significativas en que existe una persona y en cuya configuración toma parte. Así, el mundo abarca los sucesos del pasado que condicionan mi existencia y toda la inmensa variedad de influencias determinantes que actúan sobre mí. Pero en tanto abarca todos estos elementos en cuanto me relaciono con ellos, tengo conciencia de ellos, los llevo conmigo, moldeándolos, formándolos, construyéndolos inevitablemente cada vez que me pongo en contacto con ellos. Pues el tener conciencia del mundo significa al mismo tiempo estarlo estructurando”* (pag. 85). Comprende, según Binswanger, los conceptos alemanes de Umwelt

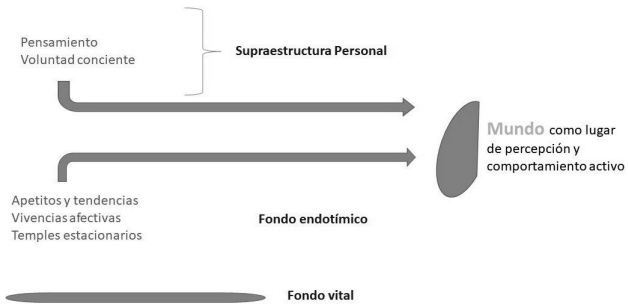
(mundo alrededor, mundo de las cosas), Mitwelt (co mundo, mundo de las relaciones con los otros) y Eigenwelt (mundo personal) que habitamos en forma simultánea.



Así comprendemos que estamos en el mundo según una dialéctica que nos es propia, y que es representada por el circuito funcional de la vivencia y la tectónica vertical interna enunciados por Lersch (1974): Nos movilizamos hacia el mundo mediante la acción de nuestros impulsos, tendencias y emociones; percibimos en él lo que pudiera satisfacerarnos; evaluamos según nuestros deseos, preferencias y significaciones personales que otorgamos a esos objetos; y finalmente actuamos, nos conducimos, de una manera que nos es personal y única y que pone de

manifiesto nuestra personalidad, nuestro modo de ser-en-el-mundo.

#### TECTONICA DE LA PERSONA



La Tectónica Vertical Interna nos muestra la subjetividad, la relación íntima que establecemos con nosotros mismos:

- nuestro Fondo Vital que almacena necesidades e impulsos que tienden a nuestra conservación vital;
- el Fondo Endotímico, un reservóreo de emociones, sentimientos y pasiones que constituyen un nivel más elevado que el anterior;
- y la Supraestructura Personal que es característica humana por excelencia y que incluye nuestros aspectos superiores como espiritualidad, valores y capacidades de reflexionar.

El cuerpo crece y la conducta evoluciona, y Andrés irá adquiriendo su pensamiento por el mismo camino que adquiere su cuerpo, es decir, por el proceso de desarrollo. Antes de que la inteligencia pueda desarrollarse, cerebro y Sistema Nervioso deben estar preparados y los órganos de los sentidos deben estar maduros funcionalmente para

que pueda comprender situaciones y formas de conducta complejas.

El ser humano es un todo integral e integrado: la hiperfunción de tiroides puede generar agorafobia y miedos intensos, trastornos en las suprarrenales pueden llevar a la despersonalización, etc.; y el proceso de duelo va de la mano con dolores musculares, alteraciones en el sueño y falta de apetito. Hemos de diferenciar entre condicionar y causar o producir. Una glándula tiroides o suprarrenal que funcionen normalmente son condiciones previas para una vida psíquica saludable, pero no implica que lo anímico o emocional sea producido por los procesos químicos de la producción de hormonas del organismo. El bienestar integral requiere de un organismo saludable, aunque no es condición suficiente. La medicina tradicional no puede llegar al espíritu del ser humano, aunque se considere que su sede está en el cerebro. Así visto, nos alejamos de biologismos o psicologismos y nos acercamos al humanismo, que comprende todas las dimensiones de la existencia, aun sabiéndolas inabordables en toda su extensión, tales como las biológicas, psicológicas, sociales, culturales y espirituales. La fragmentación y estudio de alguna de esas dimensiones es tan solo a fines didácticos, y siempre en referencia a la Gestalt original.

Como dijera Viktor Frankl (2002) “*La persona no es solo in-dividuom, sino también insummabile: No solamente no se puede partir, sino que tampoco se puede agregar, y esto porque no es solo una unidad, sino que también es una totalidad.*” (pag. 106)

## **Identidad**

Una de las grandes preguntas existenciales que Andrés irá tratando de responderse es: ¿Quién soy yo? Será una pregunta orientadora a lo largo de su vida, y quizás

muchas veces no tenga respuesta y otras tantas respuestas situadas, dado que somos siendo, en un proceso inacabado. Andrés podrá ir comprendiendo que lo importante será la pregunta, esa que moviliza, esa que procura introspección y una observación detallada del propio ser-en-el-mundo.

Entendemos el concepto de identidad como la posibilidad de ser quienes somos en un continuum histórico, es decir, al constructo que mantiene una cierta constancia en el tiempo, y que, aunque variable y flexible conserva lo que le resulta propio y en él puede reconocerse la persona.

Las redes sensoriales y neuronales empiezan a desarrollarse en contacto con el mundo, y permiten que el niño vaya aprendiendo percibir diferencias en las cosas que ve, oye, huele, gusta y toca aumentando su comprensión conforme lo hace su capacidad para percibir relaciones entre situaciones nuevas y las antiguas, lo que las llenarán de sentido y podrán ser integradas en un sistema de ideas interrelacionadas. El tipo de adaptación que logre Andrés dependerá de su comprensión del medio que lo rodea, de la gente y de sí mismo. Las actitudes hacia los demás, hacia las cosas y hacia lo que tiene importancia en su vida dependen también de la comprensión. El mayor valor de la comprensión es que permite adaptarse a los cambios tanto personales como ambientales. No se trata de una comprensión racional, sino de la comprensión como existencial, que es la comprensión pre lógica e intuitiva de la facticidad a la cual el ser es arrojado.

Así, el aprendizaje es muy importante en el desarrollo de los modos de ser-en-el-mundo. Las actitudes hacia uno mismo y la manera característica de responder ante la gente y situaciones son aprendidos por repetición y por la satisfacción que aportan, influyendo aquí los mandatos y exigencias de la familia y escuela. El sí mismo se constituye por el concepto que la persona tiene de su existencia individual, su concepto de quién es, que contiene

la imagen física, psíquica y social, formadas por el prestigio a ojos de los demás. La estabilidad del sí mismo llevará a una personalidad madura que pueda enfrentar momentos críticos de la vida de manera más o menos saludable.

Nuestra identidad integra los legados biológicos compartidos entre humanos, que son modificados, corregidos o reforzados por la sociedad. Llegamos a ser humanos incorporando las experiencias de otros, la cultura, las tradiciones, la lengua. Los humanos podemos pensarnos, hacer uso de símbolos universales, prever y planificar las acciones, utilizar instrumentos para modificar y generar cambios.

Las funciones filogenéticas como gatear, reptar, andar, son poco susceptibles a las influencias del medio, en tanto que las funciones ontogenéticas como nadar, patinar, andar en bicicleta, conducir un automóvil requieren de adiestramiento, repetición de habilidades perceptivo-motoras y aumento de destreza de esas habilidades, para luego lograr una transferencia de lo aprendido. Aprendizaje implica ejercicio y esfuerzo, y a través de él Andrés produce cambios en su cuerpo y en su conducta, llegando a ser competente en el uso de sus recursos hereditarios. La identidad incluye el modo personalísimo de apropiarse de lo dado y de lo aprendido.

Los mensajes que recibimos desde pequeños se hacen carne. Nuestra identidad se va conformando por:

- lo que los demás piensan que soy (y que me lo transmiten mediante palabras y actitudes),
- lo que yo creo que los demás piensan que soy (que implica la elaboración subjetiva de tales mensajes) y
- lo que en realidad yo mismo creo que soy (se instaure aquí una perspectiva personal que está en estrecha vinculación con las anteriores).

Ya desde el nombre que se nos impone se forja un concepto social de quienes somos. Nuestro nombre se identifica con quienes somos de modo inseparable, para los otros y para nosotros mismos. El ser humano es altamente simbólico, y nuestras reacciones intersubjetivas están en función del intercambio comunicacional. Cuando afirmamos nuestra identidad lo hacemos ante nosotros y ante los demás, y muchas veces hay un hiato entre la identidad social y la personal que se expresa en un mal-estar, en una mutación en el existir de la persona que el terapeuta debe comprender y la realidad con la que ha de empatizar para su función terapéutica. El ser humano es activo, en busca de la autonomía, de la libertad. Hacerse cargo de la realidad también implica hacerse cargo de la propia realidad que se quiere ser. La personalidad se va haciendo, deshaciendo e incluso rehaciendo sostenida en la identidad.

El yo en tanto constructo fenomenológico, es una relación consigo mismo, pero la mismidad de esta relación sería una ficción si no fuera originariamente una relación con las cosas y con los otros yo. No existe una autopercepción puramente psíquica porque la comprensión de nosotros mismos, de nuestros actos e intenciones acontecen en la medida que el ambiente nos suministra los temas y preocupaciones. Karl Jaspers (1966) refiere que todas las expresiones psicológicas han de entenderse como revelación de un modo esencial de existir, porque cada enfermedad es específica y pone de manifiesto la condición de la persona que la padece.

Y del mismo modo que somos-con-nuestro-nombre, que es parte misma de nuestra identidad, somos-con-nuestro-cuerpo. El cuerpo es lo que aparece, el fenómeno. Es un cuerpo que aparece ante alguien y ante alguien se manifiesta, lo que le da categoría de existencia en la realidad objetiva. Pero además ese fenómeno que existe en sí, existe para sí

y eso nos remite a una relación con la propia corporalidad que no se da de manera totalmente conciente. Hay regiones del ser que permanecen opacas al sí mismo, en las que el ser está aislado de su ser.

Cuando hablamos del ser nos referimos a algo concreto, hablamos de lo que Heidegger (1997) llamó ser-en-el-mundo. Hablar del ser humano es referirnos siempre a la relación con el mundo, a lo que llamamos: “*Dasein*”, y que nos ofrece una visión única, del hombre o mujer concreto/a en el mundo, pero además de este hombre o mujer especial y único/a (Andrés, María, niño, joven, adulto, anciano, alto, flaco, obeso, argentino o ecuatoriano). Cada subjetividad única y distinta de todas es un ser-en-el-mundo y cada *Dasein* se instaure en una relación con “su” mundo.

## **Personalidad**

Nuestra mirada sobre lo particular y único nos llevará ahora a la descripción de los rasgos individuales. Hay disposiciones estables que son más resistentes a las influencias ambientales y otras inestables que son más influenciadas. Para Lersch (1974) las vivencias endotímicas tiñen la existencia individual y mediante la voluntad la persona decidirá si se desarrollan o no. La configuración de la personalidad incluye los templos del sentimiento vital, del sentimiento del Yo y del sentimiento cósmico, así como el umbral y profundidad vivencial y las características del pensamiento y actos voluntarios, que dan forma a lo personal y único de la persona. Los desplazamientos del foco de la vivencia son parte de lo habitual, pero algunas veces pueden lograr mayor fijeza, y convertirse en una peculiaridad del individuo, y así podemos describir personas sentimentales, intelectuales, y volitivas gobernadas por sus estados de ánimo o por sus instintos, que designan variaciones caracterológicas de la tectónica de la persona.

Hay una serie de conductas o modos privilegiados, más o menos estables, más o menos duraderos, más o menos variables, que constituyen la personalidad.

Según la teoría propuesta por Carl Rogers (1975), el organismo humano se conforma por la totalidad de las funciones anímico-corpóreas, una organización, centro y lugar de la experiencia. Propone un constructo teórico que implica:

- un sistema impulsor, al que llama «tendencia *actualizante*»: fuerza o energía vital, motivación innata presente en toda forma de vida, que lleva al desarrollo y diferenciación progresivos de órganos y funciones, así como sus potencialidades hasta el mayor límite posible, siendo una tendencia natural hacia un desarrollo más complejo y completo. Su presencia se observa no solo en el aumento de tamaño o la fuerza que van adquiriendo los músculos, sino también en la búsqueda de medios y recursos para alcanzar proyectos, para adentrarnos en procesos de duelos, para la resiliencia. En un ambiente adecuado y facilitador, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real, es decir, la potencialidad puede ser actualizada.
- un sistema regulador y de control, al que denomina «proceso de valoración *organísmica*»: Los organismos saben lo que es bueno para ellos. La evolución nos ha provisto de los sentidos, los gustos, las preferencias. Así como cuando sentimos hambre buscamos un alimento que tenga buen sabor, con la convicción de que una comida que sabe mal tiende a ser perjudicial, el organismo tiene la sabiduría para valorar lo potencialmente dañino para sus estados

de ánimo, sus elecciones valorativas, los riesgos en ciertos vínculos. Es el complemento de la tendencia actualizante. Ayuda a explicar la dirección positiva del crecimiento organísmico.

Los seres humanos fuimos creando la cultura en tanto íbamos actualizando nuestros potenciales, y ésta fue tomando cada vez mayor fuerza, tanto que parece haber cobrado vida propia interfiriendo en nuestras actualizaciones en vez de facilitarlas. Mientras vamos creciendo, la cultura logra confundir nuestra valoración organísmica y empezamos a elegir experiencias que dañan nuestro organismo, valorándolas positivamente. Sin embargo, el proceso de valoración organísmica que se funda en la sabiduría del organismo, nos permite ir ajustando nuestras conductas y reacciones valorando las experiencias que hacen progresar al organismo.

Las experiencias de la vida y los aprendizajes a los que nos sometemos voluntariamente o por influencias van enriqueciéndonos, van cambiándonos. Nos permiten madurar nuestros rasgos personales constitutivos, y aprendemos a hacer uso de ellos en las situaciones que se nos presenten. Pero si bien ciertas experiencias cambian, ciertos rasgos de personalidad, cada personalidad conserva una estabilidad central, un núcleo, que no cambia. El centro de gravedad conduce a que la personalidad sea estable en la medida en que persiste un equilibrio de rasgos dentro del modelo personal. La personalidad se vuelve menos flexible al crecer el individuo, por el mayor o más fijo núcleo de hábitos y actitudes, y cualquier cambio requerirá esfuerzo.

Hacia los treinta años de edad la personalidad está ya lo suficientemente armada como para poseer cierta estabilidad predecible, pero para llegar a esta instancia la persona debió transitar sin complicaciones importantes en las etapas previas. La personalidad pendula entre el cambio

y la rigidez, con una tendencia a cristalizarse en algunos aspectos, aunque la posibilidad de cambio perdura en tanto la persona logre hacerse conciente y lo decida.

En la propuesta teórica de Abraham Maslow (1968), una personalidad madura es la que procura la autorrealización:

- Muestran un nivel alto de aceptación de sí mismos
- Perciben la realidad de manera más clara y objetiva
- Son más espontáneas
- Piensan que las causas de los problemas son externas
- Disfrutan de la soledad
- Tienen una mentalidad curiosa y creativa
- Disfrutan de experiencias cumbre (aquellas en las que se siente bienestar y armonía, y una fuerte felicidad)
- Generan ideas genuinas
- Tienen un gran sentido del humor
- Poseen un gran espíritu crítico y se rigen por valores éticos
- Son respetuosas y humildes
- Son tolerantes, no tienen prejuicios y disfrutan de la presencia de los demás

Desde una postura existencial, no nos referiremos al concepto de personalidad, sino que observaremos el modo particular y único de ser-en-el-mundo. Rollo May (1977), expresa que hemos de estar atentos a considerar la manera en que configura la persona su mundo, su proyecto, su posicionamiento, su estilo personal y su actitud ante lo que la existencia le propone. Para captar lo que la persona “*es*” hemos de comprender como vivencia su existencia, como le impregna significado, las maneras de relacionarse con su mundo, sus intencionalidades y sus valores. El término “*Dasein*” es utilizado para designar el carácter distintivo de la existencia.

Los psicólogos humanistas y existenciales consideramos que los fenómenos psicológicos no se dan aislados sino en el mundo de una persona particular en un momento particular, en una situación relacional particular y con características particulares. Esto no implica desconocer o ignorar patrones expuestos en generalizaciones, dado que cada persona en particular comparte ciertas generalidades. Tal y como lo expresa Emilio Romero (2018): *“Aunque tendamos a comportarnos de manera muy semejante en diferentes escenarios, son determinadas situaciones las que revelan los aspectos más propios de nuestro ser y de nuestra personalidad.”*



## AMANECER

Un nuevo día y el pujo de la madre lo arroja al mundo. Sale, emerge. Andrés es lanzado a la existencia. *Ex-sistencia*. Etimológicamente del latín *existentia*, compuesto del prefijo *ex*: salir, extraer y *sistere*: tomar posición. Su salir al mundo está condicionado por la situación fáctica en la que le toca nacer, y será su tarea de aquí en más ir tomando posición, ir eligiendo su modo de ser-en-el-mundo, su posicionarse de continuo para mirar y actuar en este mundo dado. Andrés sale a un mundo que ya está ahí, antes de toda reflexión. Merleau-Ponty (1975) refiere que el ser humano no es un ser viviente ni una conciencia, ni ninguna definición dada por las ciencias naturales o sociales, porque es el mismo ser humano quien se orienta hacia la naturaleza y la historia “haciéndose”.

El amanecer de Andrés nos da la posibilidad de observar y describir a fin de comprender, mediante una actitud fenomenológica, el desarrollo de su ser-en-el-mundo.

Nuestros existenciaros se desarrollan en la trama evolutiva de nuestra vida, ligadas a nuestra experiencia social y personal, y a las tecnologías con las que convivimos. Se nos ofrecen perspectivas variadas y disponemos de la libertad para optar, haciéndonos responsables del lugar desde el cual elegimos. Cuando nuestra libertad se encuentra acotada, es el momento de pedir ayuda. Debemos ser concientes de que tenemos posibilidades a descubrir, y cuando solos no podemos, hemos de recurrir a quien nos pueda acompañar en el camino de fortalecimiento, a quien nos ayude a ver con otros ojos el ser que somos y el que podemos ser, que nos acompañe en este ser siendo.

## Corporalidad

Descartes había divorciado la conciencia del cuerpo, y en esta separación el cuerpo queda como un objeto, como algo que “*tengo*”, un cuerpo más en el universo de los cuerpos. El cuerpo fue desposeído de su humanidad y considerado el generador de los males del placer, la gula y la lujuria. Sin embargo, “*el*” cuerpo es “*mi*” cuerpo, y soy conciencia encarnada, en términos de Merleau-Ponty (1975). Luypen (1967) refiere que el cuerpo no es algo que “*tengo*” ni algo que “*soy*”, sino que se encuentra a mitad de camino, dado que asegura el ser-en-el-mundo, se envuelve en el mundo y permite un posicionamiento en él. Es a través del cuerpo que se facilita el encuentro y se da la coexistencia.

Andrés está apenas nacido y todo él está existiendo, aún sin conciencia de su existir, ni de su encarnación natural, ni de sus circunstancias históricas. Su cuerpo es boca y sistema respiratorio, y en unas pocas semanas irá dando lugar a un cuerpo que experimenta funciones excretorias y más tarde a las extremidades y la función motriz. No hay una diferenciación entre el mundo exterior y el interior y la vida es sentida y expresada plenamente con el cuerpo, como satisfacción/ insatisfacción, placer/ displacer. Andrés empieza a descubrir polaridades y poco a poco irá organizando el mundo con la mediación de otros cuerpos e irá apropiándose de ese mundo mediante el uso de los objetos culturales compartidos. También irá recibiendo aprobación/ desaprobación que aprenderá a leer en los gestos y palabras de esos cuerpos que lo cuidan, que lo aman, y que irá significando en el tiempo a través de sus experiencias. En principio, el cuerpo del otro, su presencia, es sentida por Andrés a través de la voz, el primer estímulo que reconoce. “*Colaboradores de una reciprocidad perfecta, nuestras perspectivas se deslizan una dentro de la otra*”, en palabras de Merleau-Ponty (1975). Hay una implicación de

su cuerpo con el mundo que se traduce en apertura a todo aquello que, a su vez, tiñe su corporalidad. La única manera de pensar la corporalidad es en la intercorporalidad. Andrés comienza una tarea especular, en la que puede ir reconociendo su propio cuerpo a través de los cuerpos de los otros, y sus primeros tres años de vida irá logrando conocimiento sobre el propio. Merleau-Ponty (1975) denomina “*parificación*” a ese fenómeno intersubjetivo que implica “*la comprensión de un cuerpo por otro cuerpo*”. Cuando logre una correspondencia entre su cuerpo y sus intenciones y pueda diferenciarlas del otro, dará inicio a la comunicación. Así, la organización de su cuerpo en relación con el mundo es visual.

Ya en la adolescencia, con la transformación del cuerpo y el despertar sexual, la imagen corporal de Andrés empieza a ser pensada. Movimientos bruscos, cambios abruptos, nuevas sensaciones que requieren una readaptación continua en un joven que experimenta sensación de extrañeza e inseguridad que hace tambalear su confianza y hace centrar la preocupación en el cuerpo. Su cuerpo vivido es ahora objeto de su pensamiento, intenta descifrar lo nuevo que se le presenta. El cuerpo encarna su conciencia tanto como su conciencia asume su corporalidad. Y también entonces se transforma su relación con el espacio y con el tiempo. Y en simultáneo, aparece el amor...

Nuestro cuerpo nos permite asociarnos con otros desde lo sensorial a lo afectivo más profundo, desde la mirada hasta la fusión más orgásmica en la que se pierde el sentido de ser. En el espacio el cuerpo se experimenta.

Será entonces la percepción a través de los sentidos que podrá transportar significaciones que permitirán reorganizar las experiencias de Andrés, siendo de este modo un cuerpo vivido, y podrá significar, interpretar y comprender el mundo. Su experiencia corpórea se hace presente ahí, en el mundo, habitándolo con su estilo personal.

Un cuerpo que es causa y efecto de las propias experiencias, que se relacionan directamente con dimensiones, intensidades y matices de la corporalidad. Un cuerpo que es vivenciado de manera diferente según las etapas evolutivas por las que atravesamos y que se somete a cambios constantes. Un cuerpo que se recicla en un ser que está “*siendo*” proporcionando dolor, placer, que habla, que calla, que oculta, y que da cuenta del tiempo vivido. En la medida que profundicemos en la comprensión de la experiencia única que de él se tiene y el modo particular y único de ser vivenciado en el aquí y ahora, obtendremos datos y precisiones de su particularidad en tanto diagnóstico de su ser-en-el-mundo. Y las consideraciones que sobre el modo de situarse en el espacio nos otorga Andrés.

## **Espacialidad**

Aparece entonces la espacialidad como inseparable a esta dinámica, en la que cuando un cuerpo se aproxima o se aleja se experimenta cercanía o distancia emocional. La espacialidad, o espacio vivido, se desarrolla en referencia al propio cuerpo, y requiere la diferenciación del cuerpo propio y otros cuerpos. Es espacio el mundo percibido a través de canales visuales, kinestésicos, táctil, auditivo y también el laberíntico en tanto que permite la posición de la cabeza y el cuerpo en el espacio. La espacialidad, en tanto, será la interpretación y la significación que hagamos de ese espacio. El espacio nos abre el acceso a las demás personas y a los objetos, expresado en palabras de Merleau- Ponty (1975): “*todo está en él como intención (apertura) y él está en todo como distancia*”

En los primeros meses, Andrés percibe dos dimensiones del espacio, con relaciones elementales entre objetos, cuales son vecindad, separación, orden y sucesión espacial, involucramiento y continuidad. Luego vendrá la profundidad,

sobre los 7 años de edad según Piaget. Será entonces desde el cuerpo y la corporalidad vivida, que Andrés podrá abrirse al espacio y la espacialidad vivida, donde desplegará, realizará y constituirá su “*ser cuerpo*”, mediante relaciones topológicas, tales como:

- Relaciones de orientación: Derecha-izquierda, arriba-abajo, delante-detrás.
- Relaciones de situación: Dentro-fuera, encima-debajo, interior-exterior, recordar mi sitio o situación...
- Relaciones de superficies: Espacios libres, espacios llenos...
- Relaciones de tamaño: Grande-pequeño, alto-bajo, ancho-estrecho...
- Relaciones de dirección: Hacia la izquierda, hacia la derecha, desde aquí hasta...
- Relaciones de distancia: Lejos-cerca, agrupación-dispersión, junto-separado...

Binswanger (1961) llama “*espacio orientado*” a ese espacio físico en el que nos desenvolvemos y cuyo eje es el cuerpo, que se irá transformando en “*espacio vivido*” acorde a las relaciones que establecemos con otros cuerpos, personas y objetos. Guberman (2016) refiere que situados en el espacio, las personas y las cosas nos parecen cercanas o lejanas dando forma al espacio que Binswanger (1961) denomina “*humorado*”. Entonces, así como el cuerpo es el eje del espacio orientado *arriba/abajo, derecha/izquierda, atrás/adelante*, en el espacio humorado lo será el tono emocional, con un movimiento vertical de *elevación* (con la posibilidad de ir mas allá de lo dado)/ *descenso* ( refiere a la practicidad del mundo de las cosas), y un movimiento vertical de *atrás* (en busca de los orígenes) / *adelante* ( en procura de nuevos horizontes).

Desde los 6 y hacia los 9 años Andrés podrá lograr un espacio proyectivo con nociones de perspectiva y ya cercano a los 12 aparece la posibilidad de representar las figuras en el espacio. En la medida que el niño va creciendo, su espacio vital se expande. Andrés adolescente sale al mundo y a la vez lo hace propio.

Heidegger (1997) refiere a “*des-alejar*” cuando menciona la posibilidad del ser humano de hacer desaparecer las distancias, pudiendo “*despejar*” (lugar de las competencias) y “*conceder*” (lugar que propicia el amor). En el amor se forja un espacio nuevo, “*nuestro*”, que será posible en la medida en que el adolescente se vaya atreviendo a construir nuevos espacios.

Boffa y Guberman (2011) definen: “*Espacializar significa situar mi propio ser, darme un lugar, un sitio, un entorno desde donde desplegar un proyecto en el tiempo. Desde tomar una escoba y barrer hasta enfrentar situaciones límite. Así el ser humano tiende a incorporar lo desconocido para hacerlo propio, sea a través del aprendizaje, sea a través de la creación. A mayor incorporación de lo ajeno y desconocido a mi espacialidad para hacerlo propio y conocido, mayor vivencia de ser dueño de mi propio espacio y de mi propio tiempo*”, comprendiendo que “*todos los pasos tienen un sentido, un para qué, una intencionalidad dirigida a apropiarse de lo lejano y desconocido para hacerlo cercano y familiar*”. (pag. 20)

Es curioso como en general no solemos detenernos en el discurso, en la manera en que nos referimos a las situaciones de nuestra vida y que expresan la espacialidad como constituyente de nuestra experiencia. “*Tengo a mi marido pegado todo el tiempo*”, “*Me siento invadido*”, “*Tengo un proyecto pero es inalcanzable*”, “*Estoy triste, muy bajón*”, “*Es una experiencia cumbre*”, “*Estoy tan lejos de lograrlo*”, “*Estoy tan llena, sobrepasada de problemas*”, “*Hoy estoy brillando*”, “*Estoy abierta a sugerencias*”, “*Estoy prisionero de esa idea*”, “*No puedo dimensionar lo que me está sucediendo*”, “*Yo soy*

*así: Nunca sótano, siempre terraza”, “Estoy feliz, me siento volando”, “Mi vida cabe en un metro cuadrado”, “Soy arquitecto de mi destino”, “No hay lugar para el miedo”, “Una montaña rusa de emociones”, “ Me siento perdido, no se para dónde ir”, “Hay que abrir surcos y preparar el terreno”.*

En el espacio el ser humano se proyecta, y en el discurso se puede leer lo cultural aprehendido y la propia interpretación, que influyen en las relaciones que mantenemos con él. Y como “*el lenguaje es la morada del ser*” según Heidegger, el modo en que nos expresamos ira configurando nuestra realidad, nuestro mundo, nuestro paisaje. Entonces, nuestra espacialidad dará cuenta de cómo interpretamos el espacio y a la vez de como lo estamos creando. Se ajusta, se contrae, se expande, se abre, se cierra, nos limita, nos aprisiona, nos libera, nos eleva, nos baja, nos agranda, nos achica, crea redes, se pliega, se despliega, se estrecha, se reduce. En la metáfora se devela el modo en que somos espacio, en el espacio. Y también allí, los terapeutas encontramos un lugar para la intervención, acompañando en el diseño de nuevas topologías.

## **Temporalidad**

Y si hablamos de corporalidad y de espacialidad, haremos lugar también a la temporalidad, entendida como el tiempo vivido. El tiempo solo lo es en la medida en que haya alguien para quien transcurra, situado desde un presente en el que hacemos presencia y desplegado hacia pasado y futuro, a fin de comprender y de proyectar. No hay una experiencia absoluta del tiempo. Aquí radica el punto de partida para la comprensión de la temporalidad, ya que señala un modo de encarnar el tiempo y hacerlo propio, tanto como los cambios físicos que se van sucediendo y que ponen de manifiesto el transcurrir del tiempo calendario. La manera, particular y única de la vivencia que de ese

tiempo realizamos, es la temporalidad de la que hablamos. La historicidad como característica humana, es el fundamento de la temporalidad. Y decimos con Heidegger (1997) que la temporalidad no es un acontecimiento en el tiempo, es el ser mismo, la temporalidad al ser el ser, es de por sí ya trascendencia. Andrés es en el tiempo y es tiempo, se temporaliza en acción que es lo que puede verse en el mundo, y es la manera en que hace su historia. Así, no somos la suma de experiencias lineales sino la apertura a las posibilidades en la propia historia, a la continua configuración, y la proyección hacia lo que nos trasciende. El tiempo no es entonces lo que marca el reloj que es solo el tiempo presente, sin referencias al pasado o al futuro. El tiempo es más que eso...

Es el tiempo el que muestra nuestra facticidad y es la temporalidad la que señala una cierta disposición afectiva, un temple desde el cual la significaremos. No es el tiempo en sí mismo el que tiene sentido: el Dasein se lo otorga al transformarse. Sabiéndonos finitos, aparece la muerte como fin de la existencia. Cronos nos recuerda que el fin puede estar cerca y puede tornarse persecutorio. De esta manera, el tiempo vivido con la intensidad del presente nos categoriza al existente como ser que habita un tiempo personal: un beso, hacer el amor, festejar un gol, asistir a un culto religioso nos permite salirnos momentáneamente del cronos compartido, pero inevitablemente volvemos a él. William Shakespeare decía: *“El tiempo es muy lento para los que esperan, muy rápido para los que temen, muy largo para los que sufren, muy corto para los que gozan, pero para quienes aman, el tiempo es eternidad”*. Andrés tiene una percepción del tiempo tan personal y subjetiva que puede no coincidir con la de los otros. Tiempo compartido, tiempo privado. Según la valorización de uno u de otro nos sentiremos más o menos adecuados al Mitwel o co- mundo. Y al igual que somos cuerpo, también somos tiempo.

En el inicio de la vida, el tiempo está marcado por la inmediatez o mediatez en la satisfacción, que se presentan como espera, demora y posteriormente se irán reconociendo ciertos ritmos horarios. Aparecerá entonces la primitiva vivencia de tiempo, en estrecha relación con el intercambio afectivo con la madre. Andrés irá creciendo, y en su desarrollo irá madurando su relación con el tiempo, hasta lograr la sensación de un cierto dominio sobre él a la edad de 3 años, con el control de esfínteres, la adquisición de ciertos hábitos, el ejercicio de la memoria con relatos y de la fantasía e imaginación con historias lúdicas. El tiempo es un concepto abstracto, por eso requiere de experiencias concretas en el niño pequeño para ser aprehendido. Sobre los 4 años Andrés podrá empezar a postergar la gratificación y será alrededor de los 12 años que logra adquirir una secuencia del tiempo, comprendiendo las unidades de medida convencionales. En la pubertad y adolescencia cuando la muerte se pone visible, y la certeza del final del tiempo aparece cierta, se profundiza la dimensión tiempo, la mirada ya no ancla en el presente, sino que se proyecta hacia el futuro.

La adolescencia de Andrés le permite un pensamiento más racional, lógico y reflexivo que facilita la conciencia de sí mismo. Empieza a tomar conciencia de sus necesidades y de hacer uso de su libertad para satisfacer o postergar la satisfacción de sus urgencias, de modo que estará en condiciones de hacerse responsable de sus decisiones. Sale al mundo en busca de experiencias, y ejercita su modo de significarlas poniendo en cuestionamiento las voces de sus adultos en actos de rebeldía que pueden llevarlos al riesgo. El adolescente tiene todo el tiempo, su vivencia es de un presente prolongado que le permite equivocarse, corregirse, volver a intentarlo. Fluctúa en la sensación de tener el control sobre el tiempo, y la muerte, muchas veces románticamente atractiva y liberadora del adolecer

propio suele aparecer como el cese de sus sufrimientos en un mar de ambigüedades y contradicciones. Sin entrar en el terreno de la psicopatología, comprenderemos que cuando el adolescente contacta y descubre el sentido de su vida, y sus preguntas existenciales se iluminan con el proyecto, el tiempo empieza a ser desplegado. El sentido se torna señal que orienta, de modo que Andrés empezará a construir y construirse, y no necesitará llenar su sensación de vacuidad existencial con sustitutos de consumo.

Y una vez más la palabra, el símbolo, que da cuenta de nuestras vivencias: *“día, noche, ahora, ayer, mañana, antes, después, luego, entonces, ahora, anterior, posterior, comienzo, final, pasado, haber sido, historicidad, presente, futuro, anticiparse, esperar, proyecto, olvido, recuerdo, memoria, tradiciones, nacimiento, muerte”*. En español, la expresión de la temporalidad requiere no solo de relaciones temporales, tiempos verbales precisos (presente, pasado y futuro), sino también el aspecto (perfectivo e imperfectivo) y al modo (indicativo, subjuntivo e imperativo) lo cual confiere riqueza al idioma. La narración en sí misma refiere a eventos que se relacionan causal y temporalmente que otorgan coherencia a lo narrado, en un contexto que tiene la singularidad de la perspectiva del narrador y su particular modo de hacerlo. Nuestra vida reclama ser narrada, necesitamos contar lo ocurrido y el proyecto desde este presente. *“El tiempo se hace tiempo humano en cuanto se articula de modo narrativo: a su vez, la narración es significativa en la medida en que describe los rasgos de la existencia temporal”*, dice Paul Ricoeur (1982).

Entonces, en la vivencia del tiempo inciden:

- Tiempo común, dado por el tiempo medido, del cronómetro o reloj, compartido con otros. Puede ser medido porque transcurre en un espacio, figurado como lineal, en el que transcurren los sucesos.
- Tiempo personal, dado por la significación que del

tiempo hacemos, que influye además en el orden que proponemos a lo que contamos y que organiza el contenido. Sabemos que la memoria es selectiva y activa, del mismo modo en que el futuro se actualiza desde el sentido.

- Tiempo del discurso, dado por el tiempo personal, el ritmo, sobre el que navega la narrativa.



## MEDIODÍA

Pasada la adolescencia y entrando en los años jóvenes, Andrés empieza a ensayar formas maduras de ser-en-el-mundo. Angustia, amor, pareja, proyecto de vida, serán algunos de los temas por los que se preguntará en esta parte de su proceso.

El hombre, rey de la creación, se ha sentido limitado por su corporalidad desde épocas remotas. Quiso sumergirse en las aguas como los peces, volar como las aves, perdurar en el tiempo tal y como los minerales y echar raíces según lo hacen las plantas. No se sintió satisfecho con las posibilidades de su cuerpo. Siempre buscó más. Y su capacidad intelectual le fue permitiendo con el correr de los tiempos ir accediendo a esos espacios: la tecnología le permite hoy en día volar y navegar casi sin riesgos, puede echar raíces constituyendo una familia y sembrando afectos.... Solo aún no ha podido encontrar la inmortalidad. Es un “*aún*” que nos proyecta, ya que incansablemente la ciencia procura encontrar el modo de extender la vida, de aliviar las enfermedades y prevenirlas, de postergar la muerte.

Y es justamente la inexorabilidad de la muerte lo que nos estimula a una vida creativa. Si sabemos que hemos de morir un día, intentamos encontrar un motivo para la vida. No haber vivido en vano. Un sentido a la existencia propia que nos permita entenderla, y aceptar resignada o desafiadamente, los avatares que nos dan dolor y sufrimiento. Si sufrimos, si el sufrimiento es inevitable, debe tener un sentido, tal como señalara Frankl (1995).

Cuando la vida se nos acota, cuando los caminos se nos cierran, cuando las crisis nos invaden y sentimos que llegamos al fondo, desde allí tomamos impulso para saltar y subir. Las alas aparecen en el momento de volar. A menudo no conocemos la intensidad de nuestras capacidades hasta que una situación límite nos enfrenta con nuestras reservas. Y la vida nos ofrece a menudo tales circunstancias, a unos más o menos crueles, más o menos límites, pero no hay humano en la tierra que no las haya atravesado. Característica de la vida humana.

El ser humano es pura posibilidad. A pesar de los criterios pesimistas de pensadores y filósofos, los existencialistas propusieron una mirada diferente: detrás de toda miseria hay posibilidad, el hombre es un ser en búsqueda permanente, puede apuntar a algo que lo trascienda. Tras la oruga, espera una mariposa. Solo falta que se le dé la oportunidad. Y tal vez no lo descubramos de inmediato, puede que percibamos nuestras alas cuando nos vemos volando. Desde la Psicología Humanista procuramos encontrarnos con nuestras potencialidades, y una herramienta valiosa es aprender a redescubrir el sentido de nuestras vidas.

El sentido de la vida es una búsqueda del hombre en devenir. En la patología nos anclamos, nos estancamos y en casos extremos podemos decir que nos paralizamos. Pero frecuentemente solo nos detenemos. Un momento de crisis en la que reevaluamos nuestra vida, nuestros proyectos, nuestra existencia. Hacemos un “parate” que nos permite reflexionar, confrontarnos con lo que tenemos, con los recursos que acumulamos en experiencias, y decidir qué hacer para superar la situación. En medio del laberinto, somos capaces de guiarnos hacia la salida ya sea mediante la intuición o del razonamiento. Ahí se encuentra la libertad, y de la mano, la posibilidad.

De la oruga que se transforma en mariposa, poco a poco crece la necesidad de volar más alto. Ya no solo debemos aprender a volar, sino que necesitamos un espacio mayor hacia el cual expandirnos. Muchas mariposas se estrellan contra prejuicios y determinantes sociales que no les permiten volar, destrozando sus sueños y afectando hasta la capacidad misma de soñar. Ante la frustración, el medio suele recomendar ser prudentes: seguir larvando. Sería demasiado transgresor despertar cuando todos están dormidos... Encontramos así a los que se someten a la censura, se resignan a no ser; y también a los que se animan y enfrentan el ser en toda su plenitud. Ambos hacen uso de la libertad de optar, y han de asumir las responsabilidades que conlleva.

Sabemos que la oruga no ha de morir sin transformarse. El tiempo debe ser saboreado plenamente en el presente para que podamos movilizarnos hacia el cambio, hacia ese futuro que no conocemos y que sin embargo prevemos como “*muerte*”. No sabemos cuándo, pero un día dejaremos de ser. Y en la transformación continua Andrés con-vive con otros existentes que están también en transformación. Comprender que las orugas estamos en un mismo jardín implica un paso más en el crecimiento personal. Incluir al otro, tan imperfecto y falible como yo mismo, con sus propias crisis y detenciones, nos ofrece la posibilidad (otra vez posibilidad) del encuentro. Un encuentro genuino, de TU a TU, un encuentro facilitado cuando permitimos el Amor. Y al hablar de Amor me refiero no solo al amor de pareja, sino al Amor en tanto constituyente que facilita la conciliación (y también la re-conciliación) entre las personas. ¿Utopía? No, posibilidad.

Cuanto más alto logre volar la mariposa, mayores valores humanos será capaz de encontrar. Permitir que la interioridad se exponga no nos hace más vulnerables, sino que inicia el encuentro. Y en el encuentro con el otro,

Andrés se encuentra más y mejor consigo mismo, podrá aceptarse con mayor respeto, con mayor alegría, con mayor salud. Somos con el otro, somos en relación. Somos. Somos siendo. Somos posibilidad.

## **Angustia**

El existente, el ser-en-el-mundo, el Dasein de Heidegger (1997) está constituido fundamentalmente por una triple relación, que mantiene con las cosas del mundo, con los otros, y consigo mismo. Concientizarnos del desamparo, inconsistencia, inseguridad e incompletud de nuestra existencia origina angustia. La nada es descubierta por la angustia e ilumina el ser, pero también es inherente a la existencia humana la perspectiva de ser, de completarse, el anhelo de lograr ser lo que aún no es. El temor y la angustia ante la nada, la certeza de la temporalidad, permite la anticipación, la proyección hacia el futuro. La angustia existencial, entonces aparece como la certeza del fin de las posibilidades, es decir, ante la certeza de la muerte, cuando la persona se enfrenta a la forma más genuina de su existir.

Sartre (2002) llega a decir que el hombre es angustia, ya que es consecuencia de la conciencia de libertad. La angustia aparece cuando nos vemos responsables de nuestra propia existencia, cuando nos damos cuenta de que lo que somos y lo que podemos ser depende de nuestras decisiones. Y que no solo me afecta a mí, sino que mis decisiones, mi proyecto de vida, ponen de manifiesto un modelo de humanidad, por lo que mis elecciones tienen una dimensión social, siempre repercute en los otros.

Podemos hacernos responsables de nuestra angustia existencial y permitir que nos motorice, que nos lleve a la acción y que sea parte de la acción misma. O podemos buscar excusas y atajos. De cualquier manera, aquí también hay una elección, en la que se genera más angustia que

podrá devenir en angustia neurótica, disfuncional y que da cuenta de un conflicto que requiere clarificar nuestro conflicto con nosotros mismos. La angustia neurótica se sostiene en mecanismos de defensa, maniobras inconcientes que procuran mantener a distancia al malestar.

Muchas veces la proyección hacia el futuro se ve limitada por la mera satisfacción de necesidades y no por la voluntad de sentido; el ser humano busca llenar de contenido su vida y olvida descubrir el sentido. Viktor Frankl (1987) expresa la situación del hombre actual, con frustración existencial cargada de falta de sentido y un gran sentimiento de vacío. De allí la importancia de la Psicología Humanista y Existencial en cuanto expresa la necesidad de comprender la naturaleza del hombre que experiencia y es protagonista de las experiencias.

El vacío existencial no es una enfermedad en sí, sino que es la persona toda la que es vacío en acto, con su existencia conmovida en plenitud; no es una afección de una parte de ese ser humano, sino que se trata de una totalidad perturbada: es el ser humano total que experimenta una deficiencia vincular con los otros y consigo mismo.

Entonces, cuando el ser se enfrenta a un mundo que le presenta una situación límite, que no es fácilmente aceptada, se ofrece la posibilidad de reflexionar sobre ella y lograr una actitud existencial, reencontrándose con sus valores humanistas y confiando en sus propios recursos para afrontarla.

Carl Rogers (1975) plantea que cuando se perciben experiencias potencialmente amenazantes para el organismo, éste se angustia y reacciona mediante un proceso defensivo. Si estas percepciones de amenaza son frecuentes y numerosas, la persona se rigidiza en sus defensas a fin de preservarse, y esa rigidez puede devenir en conductas desorganizadas cuando el proceso de defensa resulta ineficaz, con lo cual la terapéutica apuntara a

una reorganización en el contacto de la persona con sus experiencias, vuelve a escuchar su voz, a reconocer sus dificultades, a aceptarse, a liberarse y continuar haciéndose, creándose, eligiéndose. Así entendida, es una terapia de la libertad. No es una psicoterapia de la psique sino terapia de todo el ser humano.

La angustia nos remite a la fragilidad de Andrés en cuanto a incapacidad de ejercer sobre su propio cuerpo cualquier poder de ser parlante. El angustiado pierde distancia respecto del cuerpo del otro y deviene una corporeidad expuesta a su mirada. El angustiado canaliza en el cuerpo el afecto incontrolado, rompe la discursividad y es sentida por el terapeuta especularmente. Esta situación requiere que el terapeuta tenga trabajada su propia angustia, en la responsabilidad de relacionarse con ella y hacerse responsable de su existencia.

## **Amor**

La juventud es el tiempo por excelencia donde se hace presente el amor en sus múltiples vertientes. El amor hacia la pareja, pero también el amor al grupo de pertenencia, a la carrera o profesión, y a la familia y a los hijos. Desde las líneas humanistas y existenciales no consideramos que el amor sea pulsional ni que este dirigido a un objeto a fin de satisfacernos, sino que es propio de lo humano, constituyente; una experiencia humana. Sabiendo que “somos-con” y que vamos siendo entramados en relaciones, nos ocupamos de observar cómo éstas se desarrollan, los modos comunicacionales, lo que las origina, sostiene, guía.

Abraham Maslow (1968) propone a través de su conocida pirámide motivacional que cada persona va hacia una relación con su propio sistema de necesidades, en un proceso dinámico en el que las necesidades cambian a medida que se satisfacen o frustran, modificando la configuración

de la relación. Dice Maslow: «La necesidad de amor implica darlo y recibirlo [...], por tanto, debemos comprenderlo; ser capaces de crearlo, *detectarlo, difundirlo; de otro modo, el mundo quedará encadenado a la hostilidad y a las sombras*». Viktor Frankl (1995), decía que quien ama siempre crea valores, porque ofrece a otros la oportunidad de amar y, por tanto, de madurar, enriquecerse y perfeccionarse con la fuerza del amor. Así, también es amor el ejercicio humanista de pensar en el porvenir de las nuevas generaciones, el cuidado del medio ambiente y la transmisión de valores.

Los filósofos griegos diferenciaban entre Eros y Philia, siendo el primero la forma del deseo apasionado erótico y sexual, y el segundo una estima afectuosa y considerada que da cuenta del amor hacia los amigos y otras personas significativas en la vida de una persona.

Andrés está enamorado, y el tiempo del amor es vivido como eterno, tanto que incluso vence a la muerte. Algunos autores refieren que “*a-mor*” expresa la posibilidad de “*sin-muerte*”.

Martin Heidegger (1997) nos dice que el ser humano descubre el espacio habitando entre las cosas del mundo y familiarizándose con ellas, y será a través del cuidado o preocupación que se acerca o aleja. En el amor, se da la creación de un nuevo espacio, que no mutila el propio, sino que lo enriquece. “*Están en su mundo*” es la expresión que se utiliza para describir ese universo. Un espacio común en el que no me pierdo, sino que me encuentro. Un espacio compartido en el que me reconozco. Así, el mundo no pasa a ser un espacio en la geografía ni la naturaleza que estudian las ciencias naturales, sino que “*mundo es lo que ocurre*”, lo que nos aparece, lo que nos sale al encuentro y construimos. Para los enamorados, el otro “*es*” su mundo, y solo en la medida en que resulta afectado por su mundo, cuenta en su vida fáctica. El mundo que cuidamos define nuestro ser-en-el-mundo, es por eso que en el amor nos

descubrimos, concluyendo que entonces “*yo soy mi mundo*”.

Andrés abre su espacio de intimidad, su refugio seguro, y se aventura al encuentro, exponiéndose a los riesgos que pueda conllevar. Se descentra y tiende hacia la otra persona en un movimiento que incluye a su existencia toda. Su cuerpo tiende hacia, la mirada se dirige hacia, la conciencia pone de manifiesto su intencionalidad más pura. En simultáneo, abre su propia casa, su espacio, se muestra, se expone, se reconoce vulnerable, permite el acceso a lo más profundo, a lo inconfesable, a lo sagrado. Y aunque exista distancia geográfica, la vivencia es de cercanía, proximidad que al lograr el abrazo se pone de manifiesto junto a la suspensión del tiempo. Luminoso y brillante, expansivo, en las alturas será parte de la descripción de la espacialidad de Andrés enamorado.

Vive un tiempo en el que puede ver lo que su amado es, y lo que puede llegar a ser. El amor logra que este instante sea eterno y se despliegue hacia el futuro en la construcción de proyecto común, y hacia el pasado con celos retrospectivos que expresan que el amor es “*desde siempre y para siempre*” y los amoríos pasados se viven como una falta a la exclusividad que se profesan. El tiempo del reloj pasa muy rápido cuando los amantes están juntos, y muy despacio cuando se aguarda su llegada. Cuando Andrés mira el reloj será para considerar “*cuanto tiempo queda*” y no para saber cuál es la hora de ahora. Medir el tiempo es para los amantes un “*contar con el tiempo*”, en un intento de tenerlo bajo control y retenerlo. Es en la espera que hay una anticipación del tiempo en lo que Heidegger (1997) dice que el Dasein anticipa una posibilidad, y en ese sentido es futuro, que hace a la posibilidad presente.

Andrés siente el amor en el cuerpo, ya que es la expresión por excelencia de la intercorporalidad. El encuentro sexual corona un “*nosotros*” en donde cada cuerpo experimenta el placer de dar y de darse, en un tiempo eterno compartido

y en un espacio que se concede al otro para que sea y se despliegue. Es el amor la expresión máxima de la co-creación, cuyo éxtasis final está dado en la posibilidad de engendrar vida.

Al referirnos a “*la pareja*” nos situamos ante el paradigma social de dos personas que deciden conformarla con fines acordados implícita o explícitamente. Es sabido que desde los antiguos filósofos se ha intentado definir el amor que liga a esas dos personas en un vínculo con características tan particulares sin agotar las definiciones. Porque hablar de los sentimientos nos deriva a la singularidad que cada uno de los miembros de la pareja lleva a la misma, generando así también una pareja singular.

Nuestros sentimientos conforman nuestro fundamento humano, y entrar en contacto íntimo con ellos requiere de valentía y apertura suficiente para encontrarnos con obstáculos a sortear. Nuestros sentimientos tiñen nuestra percepción del mundo, y la confusión de los mismos nos sume en un mundo también mirado confusamente. Lo que sentimos refleja nuestra historia y desarrollo, nuestros conflictos, nuestros potenciales. Y desde esa perspectiva podemos ver como cada uno instrumenta defensas en el establecimiento de sus relaciones, acorde a sus experiencias de vida.

Es por eso que, en principio, constituir una pareja madura requiere de un conocimiento lo suficientemente profundo acerca de uno mismo, y eso implica una comunicación con nuestra interioridad, una introspección natural que facilite luego el encuentro con un “*otro*”. Encuentro que ha de ser genuino para que continúe en el tiempo, lo cual requiere de la responsabilidad con que cada uno de nosotros nos hacemos cargo de nuestras vidas y de nuestras elecciones. Así como también nos haremos cargo de los fracasos y las frustraciones que de esa libertad de elegir devengan. Abrirnos conlleva el riesgo de ser vulnerables, sentirnos

heridos y también de recibir y dar placer. Comprenderlo implica poder aceptar que podemos resultar lastimados, pero también implica que podemos sobreponernos al dolor. Sabernos vulnerables nos ofrece además la certeza de disponer de recursos para reponernos.

Vivir en nuestro mundo actual, con sobrecargas de trabajo, con exigencias del medio, con nuestras emociones a flor de piel, expuestas y pretendiendo ser defendidas, obliga a Andrés a un esfuerzo máximo por continuar manteniendo la singularidad en una nostridad elegida, potenciando los valores que dieron origen al encuentro y buscando en la intimidad fortalecer el vínculo.

## **Soñar**

De niños la fantasía se confunde a menudo con la realidad, y esta posibilidad se considera propia de la infancia o de ciertos momentos en la psicopatología en la edad adulta. Sin embargo, el adulto que de manera conciente permite que sus sueños se entremezclen con la realidad cotidiana, se otorga el permiso para que la fantasía le posibilite ampliar sus horizontes. Hacernos cargo de nuestra existencia como seres en devenir, implica dar crédito a nuestros sueños y a la posibilidad de concretizarlos. La diferencia entre fantasía e imaginación estriba en que la primera tiene como única finalidad la autogratificación, y la segunda tiene por objetivo la transformación del mundo.

No es posible precisar la edad en la que aparece el esbozo conciente del proyecto existencial, pero podemos decir que en los años jóvenes aparece la pregunta sobre quién se es y qué es lo que se quiere hacer, dado que se requiere de cierta madurez intelectual y afectiva para la toma de decisiones vitales.

La reserva de sus sueños, de sus deseos más secretos, hace que poco a poco Andrés se avergüence de ellos y

llegue a considerarlos producto de procesos infantiles. Casi ni habla de ellos y por momentos, los mira de soslayo. Los sueños diurnos o deseos inconfesables por creerlos imposibles, suelen ser motor de nuestro entusiasmo por la vida y constituyen metas, erigiéndose en proyectos de vida, a través de los cuales descubrimos sentido.

Las diferentes teorías psicológicas hacen abordajes exhaustivos con respecto de este tema, pero la finalidad de estas reflexiones no es desmenuzar el fenómeno y analizarlo, sino comprenderlo en su influencia sobre nuestra vida toda. Intentemos comprender que la imaginación es propia de lo humano, que nos constituye, e intentemos conocer las fantasías personales que somos capaces de tener respecto de la vida y que se expresan en un proyecto de vida personal. Conocerlas, comprenderlas y aceptarlas es el paso decisivo para lograr la madurez de las conductas. Ignorarlas o aún más, ahogarlas implica mantenerlas en latencia que se deriva en malestar, vacío existencial y/o cuadros patológicos.

Será la libertad la que nos permita valorar, elegir y tomar decisiones para la concreción de los sueños, el plan existencial. El proyecto de vida es posible porque disponemos de los valores que iluminan las decisiones. Siempre estamos proyectando, es decir, poniendo en el mundo actos que van realizando nuestros sueños, en palabras de Jean- Paul Sartre (2002), el ser humano «*es un existente que descubre su libertad por sus actos*». En “El existencialismo es un humanismo”, Sartre expresa: “*El hombre es ante todo un proyecto que se vive subjetivamente, en lugar de ser un musgo, una podredumbre o una coliflor; nada existe previamente a este proyecto; nada hay en el cielo inteligible, y el hombre será, ante todo, lo que habrá proyectado ser. No lo que querrá ser. Pues lo que entendemos ordinariamente por querer es una decisión consciente, que para la mayoría de nosotros es posterior a lo que el hombre ha hecho de sí mismo. Yo puedo querer*

*adherirme a un partido, escribir un libro, casarme; todo esto no es más que la manifestación de una elección más original, más espontánea que lo que se llama voluntad. Pero si verdaderamente la existencia precede a la esencia, el hombre es responsable de lo que es*. (pag.32). Por lo tanto, es necesario el capital del pasado, interpretado en el presente, el que promueva el proyecto futuro. Los tres tiempos verbales se conjugan en simultáneo, porque para ir configurando su proyecto Andrés necesita de puntos de partida, y de un camino de decisiones continuas en el aquí y ahora. Y ningún proyecto se realiza en soledad, porque siempre estamos-con-otros. El proyecto de vida es el rumbo, el sentido del ser humano, en tanto “*apunta hacia*”, es siempre intención, comprende sus expectativas y permite su despliegue hacia una vida plena y con sentido; siempre estará en directa relación con las potencialidades de Andrés, las opciones que le ofrece el mundo, y la voluntad por medio de la cual hará uso de su libertad. Karl Jaspers (1966) nos dice que «consciente de su libertad, el hombre quiere llegar a ser lo que puede y quiere ser».

Así, podríamos deducir que todos poseemos la potencialidad de ejercitar nuestra imaginación de una manera objetivable, es decir, todos tenemos en germen la facultad de dar forma a una manera de expresarnos que podríamos, desde este punto de vista, considerar como arte. Andrés Imagina, decide y pone en marcha sus sueños, orientados hacia el futuro, con la experiencia del pasado, aunque iniciando el camino en el aquí y ahora, aprendiendo a integrar los fracasos y frustraciones que pudieran aparecer y confiando en la concreción de las propias expectativas, sostenido por un sistema de valores, una vivencia axiológica que será la que permita la valoración de sus decisiones. Se va transformando en artesano.

Entonces, no solo observaremos el proyecto que “*tiene*” Andrés, sino que todo Andrés “*es*” proyecto, en tanto

posibilidad de trascendencia. Heidegger (1997) expresa: *“La existencia como posibilidad es trascendencia hacia el mundo y como tal es proyección”*, de modo que el proyecto es constitutivo, anticipa y concretiza las posibilidades. Es la otra cara de la libertad, ya que el plan existencial para ser concretizado, supone libertad; y la libertad ontológica es proyectiva. En palabras de Viktor Frankl (1987): *“Es libertad del modo de ser y libertad para ser de otro modo”*. Dar forma a un proyecto vital, entonces, implica poner el ser en un futuro, lo que será posible dado que el ser humano es temporal y es tiempo, pudiendo anticiparse. Así, Andrés imagina su proyecto y lo va concretizando en el tiempo; con su libertad va eligiendo entre las múltiples opciones que le ofrece el mundo y lo hace actos que, articulados en el tiempo, dan forma a su modo de ser-en-el-mundo. *“La existencia precede a la esencia”* expresó Jean-Paul Sartre (2002), porque vamos configurándonos, dándonos forma, a través de nuestras decisiones puestas en acto, y siendo el no-decidir una decisión en sí misma y el no-actuar un acto en sí mismo.

Una vida plena requiere ir cumpliendo proyectos en el diario existir, que son los que dan forma y se orientan al proyecto de vida, e integrar fracasos y frustraciones como parte del proceso. Supone haber atravesado dificultades y obstáculos propios de la facticidad en la que nos encontramos insertos, resignificar los propios límites y las propias posibilidades, y considerar lo que el medio nos facilite. Requiere constancia, coraje, tenacidad, cierta tolerancia a la frustración y capacidad resolutive. Andrés se encuentra en ese camino, construyendo planes que son guías y que irán cambiando en el tiempo, aunque siempre alineados a un proyecto, “su” proyecto.



## ATARDECER

Trabajo con personas adultas. Un concepto general incluye a personas mayores de edad. Eso significa que algunas veces me encuentro con personas adultas, otras veces con personas que no pueden, no quieren o no saben ser adultas, otras con personas que reniegan de la vida adulta, otras veces personas que temen enfrentar la adultez, y otras que trabajan activamente para serlo. Hay tantas formas de transitar la vida adulta como personas, y en cada una de ellas está la impronta de los valores que sienten vigentes. Un adulto es, por definición, una persona que, además de su crecimiento físico, ligado a su desarrollo cronológico (edad), presenta un nivel de autonomía dado por su experiencia de vida.

Trabajo como Psicóloga, y trato de no rotularme, porque no hay una escuela que me defina (entendiendo que “*definir*” proviene del latín “*definire*”= delimitar, derivado de “*finis*” límite, fin, es decir que “definir” pone límites y fronteras, en tanto que mi búsqueda es la de construcción de puentes). Encontrándome identificada con las líneas humanistas y existenciales procuro una mirada integrativa fundamentándome en la visión antropológica común a todas, observando las diferencias conceptuales, pero centrándome en lo que comparten, tendiendo puentes: la idea de ser humano libre, superando dicotomías, y siendo uno con su mundo, el cual construye de manera activa y es a su vez tinte para sus ideas, sentimientos y conductas.

Lo anterior está íntimamente relacionado con el tema de los valores, y entonces desde mi lugar teórico me pregunto: ¿los valores son propios de la tendencia actualizante o se

presentan como “*universal abstracto*”, es decir, están en el mundo y desde ahí me atraen o repelen?

En el intento por responderme, concluyo que, si entendemos al ser humano un Dasein, un ser-en-el-mundo, no hay un “*afuera*” o un “*adentro*” sino que somos un diálogo, en diálogo, siendo significados y significando.

## Vida plena

Considerar el Dasein nos remite a pensar en los tres mundos existenciales que conforman “*mi*” mundo: el Umwelt o mundo alrededor, el Mitwelt o co- mundo y el Eigenwelt o mundo propio, ya que toda experiencia humana es necesariamente mundana. No existe un yo solo o aislado. Soy o estoy “*aquí*”, es decir, “*fuera*”, aunque puedo también estar “*dentro*”, en esa dialéctica continua entre lo mundano y la intimidad. Así, siendo uno, un ser-en-el-mundo, Andrés vive acorde a sus valores y aspira a una vida plena, siendo éste, además, uno de los objetivos de su terapia dado que, según Langle (2008), en la terapia acompañamos al paciente en el desarrollo de la habilidad de vivir con consentimiento interno en todo lo que haga, que no es solo vivir conciente, sino que es vivir con decisión. La plenitud de la vida emerge del diálogo con el mundo y el compromiso que esto implica.

En ese interjuego, Andrés es interrogado por cada situación en la vida, que requiere entonces una actitud de apertura. En esta estructura dialógica tiene un lugar activo, desde el cual se cuestiona lo que hace, si es bueno para sí, para otros, para su futuro. La vida le pregunta, Andrés se abre, se examina, estudia la situación, actúa, en el ida y vuelta constante y permanente de nuestro ser-en-el-mundo. Surge entonces la consideración del sentido, que Langle define como la posibilidad más valiosa, la de mayor valor, realista, que está presente en una situación

dada, porque es en ella que Andrés experimenta la decisión considerando el lugar en el que está situado, lo que es posible, lo que necesita, lo que le interesa. Esta tarea es constantemente monitoreada por ese órgano interior que constituye nuestra conciencia.

El ser humano es el ser que se interroga, y gran parte de su realización y desarrollo personal dependerán del éxito en la confrontación con los temas existenciales de la vida. Lograr vivir con coherencia interna, expresándose de modo auténtico, realizándose libremente y acompañando las conductas con un constante “*si*” interior, como consentimiento que se guía por los valores, que implica el compromiso con lo valioso, por medio del cual la persona logra la plenitud de su existencia.

Para Frankl (1995), lo que el hombre necesita no es tanto el placer sino la orientación válida y adecuada hacia la búsqueda de significados de la propia existencia que le otorga su sentido, a través de la prosecución de tres tipos de valores que posibilitan su realización personal: experienciales, de creación y de actitud. Estos valores refieren a al desarrollo de la capacidad de vivir con intensidad, desempeñar las tareas con ingenio o solidaridad, y de elegir libremente una posición propia frente a la adversidad.

En esta búsqueda de sentido, Andrés ejerce la voluntad de sentido en el campo de tensión entre el ser y el deber ser. La voluntad de sentido es constitutiva del ser humano, y pone de manifiesto la dimensión existencial que implica la facultad de vincularse con los valores.

Cuestionar los propios valores es un ejercicio de la libertad. El ser humano no “*es*” sino que “*deviene*”, está “*siendo*”, nunca acabado. Dispone de libertad del modo de ser y libertad para ser de otro modo, ya que la personalidad está marcada por el sentido y los valores. Andrés es libre y responsable para la realización de valores, y es precisamente realizando valores que va encontrando sentido a la propia

existencia.

Abraham Maslow (1968) se plantea otra idea: para dar una definición de una especie, (sea elefante, medusa, jasmín, mosquito, álamo), tomo los atributos más sobresalientes de los ejemplares más representativos, y desde ahí formo un concepto. No considero para estas definiciones los ejemplares inmaduros, enfermos, incompletos, deformes. Solo los mejores ejemplares dan lugar al concepto. Entonces... ¿Por qué no hacer lo mismo con el ser humano?

Contrapone la psicología de adaptación al medio ambiente con una psicología dinámica que entiende que el ser humano sólo está sano cuando se autorrealiza creativamente. El presupuesto básico de la autorrealización es que, suprimidos los mecanismos de defensa, la persona tiende a una nueva expresividad creadora que denomina experiencia cumbre: momentos privilegiados en los que cada uno de nosotros es llevado más allá de sí mismo, a través de la vía estética, intelectual, erótica, religiosa o simplemente cotidiana.

Maslow (1968) define autorrealización: *“es el desarrollo de la personalidad, que libera a la persona de los problemas deficitarios de la juventud y de los problemas neuróticos de la vida, lo que permite enfrentarse con los problemas reales de la vida”*, siendo características de un funcionamiento saludable: mejor percepción de la realidad, apertura experiencial, mayor integración personal, mayor vitalidad, firme identidad y autonomía, creatividad, capacidad para fusionar lo concreto y lo abstracto, capacidad amorosa, con sentido del humor, perfectamente expresiva, se siente ingenioso y agradable, se siente más dueño de sí mismo, responsable y volitivo, libre de inhibiciones, celos, temores, dudas, controles, reservas, siendo más espontáneo, cálido e ingenuo. Maslow opina que la mayoría de la gente tiende hacia la auto-realización, a la vez que rechaza que los intereses individuales y colectivos sean antagónicos.

Carl Rogers (1972) nos amplía más la descripción de una vida plena, diciéndonos que no es una situación estática, sino un proceso; una orientación, no un destino. La vida plena es la de aquella persona que funciona de modo integral y que tiene ciertas características:

- Una mayor apertura a la experiencia: concepto opuesto al de “*defensa*”. La persona que adquiere mayor posibilidad de escucharse a sí misma y experimenta lo que ocurre en su interior, tal como ocurre, no necesita defenderse, deja de ser amenazante, por lo tanto, ya no tiende a impedir el acceso a la conciencia.
- Tendencia al vivir existencial: lo cual implica vivir cada momento con fluidez, con un máximo de adaptabilidad y de posibilidad de ir descubriendo el orden cambiante de sí mismo y de las experiencias.
- Mayor confianza en el organismo: ya que la vida plena requiere de confianza en nuestra voz interior. Esto implica redescubrir nuestra capacidad intuitiva.
- Tendencia a un funcionamiento pleno: vivir en y con todos y cada uno de nuestros sentimientos y reacciones, lo que nos lleva a utilizar nuestros recursos.

De esta manera, vivir una vida plena, implica:

- mejor percepción de la realidad,
- apertura experiencial,
- mayor integración personal,
- mayor vitalidad, firme identidad y autonomía,
- creatividad,
- capacidad para fusionar lo concreto y lo abstracto
- capacidad amorosa,

- sentido del humor,
- perfectamente expresiva,
- se siente ingenioso y agradable,
- se siente más dueño de sí mismo,
- responsable y volitivo,
- libre de inhibiciones, recelos, temores, dudas, controles, reservas,
- siendo más espontáneo, cálido e ingenuo.

Rogers (1972) dice que una vida plena no solo implica adjetivos tales como: feliz, resignado, bienaventurado y satisfecho, sino, además, enriquecedor, estimulante, gratificante, inquietante, significativo. *“Estoy convencido de que este proceso de la vida plena no es para cobardes, ya que convertirse en las propias potencialidades significa crecer, e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida. A pesar de esto, resulta profundamente estimulante ver que cuando el ser humano disfruta de libertad interior, elige como la vida más satisfactoria este proceso de llegar a ser”.*

Algunos autores consideran que la idea de autorealización se contrapone con la autotranscendencia, insistiendo en una grieta teórica entre Humanistas y Existencialistas. (Auto) realización y (auto) trascendencia no son conceptos excluyentes. Precisamente, yendo más allá de una consideración dualista en la que prime “o” en vez de “y”, plantear autotranscendencia sin considerar la autorrealización es imposible, y viceversa. La experiencia humana incluye autorrealización “y” autotranscendencia, como metas en simultáneo, en reciprocidad, y siendo una condición inexorable para la otra. Los humanistas tienen muy en cuenta *“el diálogo”, “la comunicación existencial”* y *“la apertura al encuentro”*, al punto que el mismísimo Rogers describe su teoría como una *“teoría de las relaciones interpersonales”*.

Mi propuesta es que podamos detenernos a pensar en la vida plena como una construcción preposicional, en tanto “a, ante, bajo, cabe, con, contra, de, desde, durante, en, entre, hacia, hasta, mediante, para, por, según, sin, sobre, tras, versus, vía” valores se deriva en una Vida Plena. Nuestra Vida es nuestra responsabilidad: será según el color que la pintemos.

## **Buen humor**

Sin dudas uno de los mayores aprendizajes en el transcurrir de la vida, es el de aprender a tomarnos lo que nos aparece con buen humor. Ver el lado positivo de las cosas y ser optimista, percibir el vaso medio lleno en vez de medio vacío, es una elección, un acto de libertad. Cuando reconocemos la realidad, podemos reírnos de ella y lograr una nueva perspectiva desde la cual reconocernos. Buen humor no es optimismo: ver el lado positivo es ser optimista. Cuando la situación no tiene un lado positivo, el humor nos permite desdramatizarlo y dimensionarlo con un tamaño más adecuado a la posibilidad de soportarlo.

A través de la risa renovamos nuestra energía, ya que liberamos endorfinas que son las hormonas que detienen el dolor y activan nuestras ganas de vivir y optimismo. El buen humor y la risa son una medicación probada para los padecimientos. En ciertas personas es evidente su capacidad de rescatar el mejor lado de las cosas, mientras, que otras sólo ven las dificultades. A ser optimistas también se aprende, y no implica la negación de una realidad muchas veces dolorosa y difícil, sino la posibilidad de tomar distancia de ella para observarla de otro modo y confiar en que se puede salir diferente, renovado.

Tenemos una risa que se presenta como respuesta refleja, las cosquillas, por ejemplo, y una risa que es respuesta emocional ante una idea o hecho divertido.

Diferenciamos además la risa infantil y la de los adultos, notando el desarrollo evolutivo en la expresión de la alegría que navega en la voz, no presente en otros primates, que denotan la evolución de los sonidos vocales asociados a estados de ánimo placenteros.

Aristóteles proponía que *“somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito”*. Los hábitos van constituyendo la forma de vida, y uno muy importante es cuidar el lenguaje. Si hablamos de continuo de penas y desgracias, sin duda será muy difícil tener ganas de reírse. El buen humor es estrategia para resolver conflictos y estimular la creatividad, permite trabajar con el estrés y el temor al ridículo, y facilita relaciones más distendidas. Refrinos de nosotros mismos evita el miedo al ridículo. Mediante el humor Andrés puede tomar cierta distancia de la situación, que le permite considerar otras alternativas, más creativas, y encontrar soluciones o resoluciones, favorece la adaptación al cambio, ayuda a la desinhibición y autocrítica, propiciando el fortalecimiento de la autoestima. La risa es útil como forma de expresión de sentimientos y alivia la angustia frente a una realidad dolorosa o negativa. Además, resulta un puente entre las personas y resulta contagiosa generando complicidad, ya que ante la risa de la otra persona relajamos los músculos de nuestra cara. Lograr del buen humor una actitud implica ampliar nuestro filtro de informaciones y disponer de una mayor confianza en nuestra intuición. Mantener una disposición ante la Vida nos permite mayor profundidad y compromiso en el bienestar de los demás.

Cuando Andrés ríe está en la situación opuesta a la agresión: relajado, distendido, confiado. Cuando ríe con otra persona fortalece el vínculo. Mantener la risa, o su precursor, la sonrisa, en la edad adulta parece estar relacionado, sin duda, con un estilo de personalidad confiado y optimista. Y respecto a sus efectos sobre nuestro estado

de ánimo, diremos con William James “*no sólo reímos porque estamos alegres; estamos alegres porque reímos*”.

Dijimos que el buen humor surge desde una elección libre. Hay una forma de intencionalidad en los temples anímicos, que se observa en la experiencia afectiva, y en su correlato en los horizontes de valor. Los humanos no nacemos felices o infelices, sino que aprendemos a ser lo uno o lo otro, en la configuración de un cierto estilo habitual en nuestras vivencias, dadas en un mundo que está dado y que interpretamos desde nuestra tonalidad afectiva que es sustrato para los temples anímicos más o menos duraderos. Aprendemos a teñir con nuestra tonalidad afectiva los sucesos de la vida. Y entonces, no son las cosas del mundo las que alegran o entristecen a Andrés, sino la interpretación que de ellas realiza según su color de ánimo y sus valores. El temple no es solo un sustrato sino un modo de anticipación temporal, de disposición a proyectarnos intencionalmente en la configuración del cuidado de nuestra vida. Aprendemos a ser felices. Decidimos ser felices.

El buen humor es una victoria sobre el propio miedo y la propia debilidad. La gente malhumorada suele esconder su inseguridad o su angustia detrás de un talante brusco y distante, y con el tiempo eso acaba haciéndose habitual y se convierte en un rasgo de su carácter. Muchas veces afrontar la Vida con excesivo dramatismo se nos hace costumbre.

Podemos entonces decidirnos a cambiar el mundo desde nuestra disposición a leer la vida con una actitud que considere el sentido. El humor transforma la realidad, y promueve la empatía, de manera que acorta las distancias y prolonga el instante. A través del humor podremos visibilizar frustraciones, conflictos, desempeñando un importante rol en lo social que impulse al cambio, hacia un mundo más justo, más equitativo, más igualitario e inclusivo, un mundo más humano.



## ANOCHECER

Andrés ha llegado a sus años viejos. Su mirada al futuro se ve acotada por la inexorable muerte que le sesga futuro. No obstante, siempre dispone de un tiempo para proyectarse y seguir configurando proyectos de vida, atravesando experiencias existenciales tales como jubilación, el nido que cambia, enfermedad y soledad, que podrá teñir desde el capital afectivo del que dispone.

Como humanista que soy, no me centraré a hablar de la muerte, de la que solo sabemos que algún día sucederá, sino de la vida... Pero siempre la vida está en relación con la muerte, y ésta se presenta como amenaza desde que tomamos conciencia de la finitud de nuestra existencia, siendo el principal motivo de la angustia existencial, constitutiva del ser humano. En nuestro intento de salvaguardar a los niños de esa experiencia, suele ser la muerte un tema tabú, o al menos poco hablado, lo cual genera que en su crecimiento el niño/adolescente la relacione al pensamiento mágico y distorsione las situaciones, con lo cual se acentúa el miedo a lo desconocido.

De tal manera, solemos llegar a los años de vejez con un bagaje de miedos, incertidumbres, resignaciones, que habitualmente no son habladas y aumentan la angustia. Por eso hablaremos de la vida, esa que algunas veces olvidamos porque estamos enfocados en la muerte, y que sin embargo continúa ofreciéndonos posibilidades. La muerte es la contracara de la vida, que aumenta su valor, confronta y moviliza la existencia.

## Nido

Los hijos se van de la casa y se suele denominar la situación como “*nido vacío*”, ante el cual aparece una pregunta, porque... ¿Qué es lo que queda vacío? Ya la expresión en sí misma alude a una manera de vivir la espacialidad, una metáfora que pone de manifiesto el sentimiento de vacuidad en un espacio que se ha modificado. ¿Qué es lo que queda vacío? ¿La habitación del hijo, la casa, o el propio proyecto de vida, la proyección social, la organización económica, la obediencia a un mandato, la propia identidad?

Andrés está viviendo una etapa del ciclo vital en la que sus hijos se independizan, y habiendo sido la paternidad uno de los ejes del sentido de su vida, aparece la vivencia del vacío, que ha de resignificar a fin de poder transformar el vínculo y aprender a vivir con plenitud el momento. Es tiempo de reorganizar la propia vida, descubrir nuevos sentidos y poner foco en lograr una vida plena también en esta etapa. No obstante, su pareja experimenta la situación de un modo diferente.

Lo que “*deja de ser*” implica necesariamente un duelo, y por lo tanto es esperable que surja la tristeza y una cierta desorganización, que debería ser entendida como saludable en tanto movilice hacia la búsqueda de nuevos sentidos. El mundo de Andrés ha cambiado y es el momento de observar con alegría la autonomía que ha enseñado a sus hijos, aunque por momentos aparezca la tristeza de la ausencia y la nostalgia por lo que fue y ya no es. Sin embargo, su pareja experimenta satisfacción en tanto observa en sus hijos la madurez suficiente como para construir nidos propios, y puede empezar a diseñar una cotidianeidad con otras ocupaciones.

La familia cumple ciclos y en ellos se va transformando, siendo un organismo que experimenta cambios en el tiempo que exigen la creación de nuevas habilidades,

pautas de comunicación, de resolución, de intimidad y distancia. Es entonces el tiempo para comprobar que los límites del espacio personal, ese que fuimos configurando desde que fuimos padres, es lo suficientemente flexible como para permitir y acompañar a los hijos en la salida, en la posibilidad de que configuren sus propios espacios. La salida del hogar parental es para los hijos el inicio de una etapa de emancipación, y para los padres implica el desafío de iluminar el espacio que los albergo y nutrió, el útero desde el cual nacerán al mundo. Un cambio en la espacialidad que impele a una reestructuración espacial. Andrés se encuentra ahora a solas con su pareja, de manera que ha de resignificar su relación y procurar un encuentro, cambiando su perspectiva de la situación y disfrutando de una intimidad de diálogo.

Sin el bullicio de los niños, el vacío permite descubrir el silencio, y en él Andrés puede empezar a escucharse. Decide ahora dejar de mirar lo “vacío” para empezar a ver “*el contenido*” en su nido, el espacio abierto a otras posibilidades, las oportunidades que fueron arrinconadas ante otras prioridades en tanto los hijos fueron chicos. La crisis será oportunidad en tanto que puede redefinirse, y aprender a mirar con otros ojos su espacio, que quizás no este vacío, sino que presenta otras personas, otras circunstancias, otras posibilidades, en las que no había foco.

Por tal motivo, entenderemos esta etapa de la vida como parte del ciclo vital y no como un síndrome, y así observaremos y comprenderemos como cada persona en particular lo atraviesa. Y como en toda crisis vital, cuando la persona se siente sobrepasado por la emoción ha de pedir ayuda terapéutica. Ofrecer la descripción de “*nido vacío*” es entonces, otorgar una significación a una experiencia, y por lo tanto denota una falta de respeto hacia la libertad de la persona a apropiarse de la experiencia y significarla por sí misma. El calificativo “*vacío*” es en sí mismo un color

impuesto, que tiñe y otorga una valoración. Y... Como es sabido, las personas somos únicas y tenemos nuestro modo de ser-en-el-mundo particular, por lo tanto, no todos atraviesan el “*nido vacío*” tal como fue postulado. Es la valoración que otorga la persona a la situación la que da tono emocional, y si lo que aparece es “*vacío*” habrá que observar si el vacío lo genera la partida de los hijos adultos, o si hay una frustración del propio proyecto, configurado previamente, a la manera de un vacío existencial que ahora se pone de manifiesto.

La palabra será la que redefina la situación existencial de Andrés. Su palabra. Subrayar lo “*vacío*” del nido solo acentuara la vivencia de tristeza y sinsentido. Redefinir ofrecerá la oportunidad de espacializar de otro modo. Será un nido con otras posibilidades, que sigue albergando, que cuida, que siempre será refugio, no solo para sus hijos sino para él mismo. Su nido será del color en que Andrés se atreva a pintarlo. Me atrevo a sugerir que hablemos de “*nido*” y que cada persona lo califique según su experiencia.

## **Cuidar la palabra**

Heidegger (1997) nos dice: “*El lenguaje es la morada del ser y la casa donde habita el hombre, el gran intérprete que responde a esa llamada y que en ella y desde ella desvela la inconclusión de su propio decir.*” Que el ser humano habita en el lenguaje significa que no posee el lenguaje como un objeto, algo que se tiene. Es más, su función de comunicación es para Heidegger posterior al concepto de lenguaje como morada. Y si el lenguaje ya no es más un simple medio de conocer o de expresar, sino que es aquello que nos constituye y en lo cual siempre de antemano estamos, entonces hemos de extremar su cuidado. El lenguaje es anterior al habla. Cuando somos arrojados al mundo el lenguaje ya está ahí, con sus significados culturalmente establecidos, por lo que

hay cierta precomprensión del mundo contenida, a priori, en el lenguaje, que sólo emerge una vez se ha nombrado la cosa. El lenguaje es la morada del Ser, de tal manera que el mismo Ser, por el hecho de estar presente en la palabra puede recorrer su propia demarcación, y puede auto-expresarse. La construcción y la arquitectura del lenguaje penetra la esencia misma del hombre y es también oportunidad para que el hombre se abra y se apropie del mundo. El lenguaje construye al hombre. Cuida tu palabra y construye nuevos mundos...

La realidad se configura por textos, relatos, mitos, narraciones, saberes, creencias, instituciones que hemos heredado y que sostienen nuestra idea sobre el mundo y el hombre. *“En la morada que ofrece el lenguaje habita el hombre”*, y por eso el mundo y lo que en él sucede no puede ser pensado como una cosa que se encuentra frente a nosotros, sino como nuestra propia ubicación, el lugar donde habitamos y desde el que comprendemos, mediado por prejuicios, expectativas y presupuestos recibidos de la tradición que determinan, orientan y limitan nuestra comprensión.

Cada uno de nosotros se encuentra situado en una posición, desde la que mira su mundo. Es el cuerpo de Andrés el centro desde el cual puede tomar una postura, un cuerpo anclado en una intersección que podríamos describir como el punto de cruce de dos líneas: un eje horizontal que daría cuenta de nuestra temporalidad, y un eje vertical que pondría de manifiesto la espacialidad. El modo en que habita una posición corpórea, que estará ligada a una posición existencial que teñirá su modo particular y único de ser-en-el-mundo. Será desde esa posición que podrá interpretar los acontecimientos que suceden en su mundo, interpretación que estará impregnada de la tonalidad que le ofrezca su temple emocional, su disposición propia a ser de determinada manera.

Además, incide en su interpretación del mundo su aprendizaje, dado por la internalización de pautas, costumbres, tradiciones y hasta creencias que hará propias, que se encontraban en el mundo antes de que Andrés “*sea*”, y que se hacen suyas en una suerte de herencia que recibe, aunque podrá ir cuestionándolas en sus años adultos... Con todo lo que eso implica... Y está también la influencia de la sociedad, sobre todo a través de los medios de comunicación y las redes sociales, que no solo crean, inventan necesidades, sino que además marcan tendencias sobre lo más conveniente, o apropiado, o aceptado, o ajustado, o adaptado, de creer, considerar, entender, pensar, sentir.

Y aquí me voy a detener. La vida, misterio al que somos arrojados, que nos ofrece la oportunidad de elegir una actitud ante las circunstancias, a sabiendas que lo que sucede no es bueno ni malo en sí mismo, sino que nos brinda la oportunidad de hacer algo con eso, de interpretarlo acorde a nuestro recorte personal; la vida que hemos de vivir y transitar desde nuestra libertad, que nos da oportunidades para que despleguemos nuestra pura posibilidad; la vida que es “*vida*”, se ha transformado por definición popular, social o de masas, en “*una lucha*”. Y desde allí se derivan la guerra por la igualdad, la batalla de sexos, incluso, el mundo de la salud, como la guerra contra el cáncer, la lucha cotidiana. Guerra es muerte, destrucción y sufrimiento; la guerra implica penurias, pérdida, defensa, pelea, cansancio. Lucha es la resistencia ante una ofensiva y el esfuerzo que se realiza para alcanzar una meta y se utiliza para representar el gran esfuerzo que supone trabajar y mantener un hogar, estudiar mucho para conseguir buenas calificaciones o bien prepararse para ascender dentro de una empresa, entre muchas otras posibilidades.

Desde el momento que venimos al mundo ponemos de manifiesto que necesitamos de algo tan primario, pero tan

prioritario a la vez como es el amor, necesitamos amar y sentirnos amados. Sin amor nos sentimos perdidos. Sólo con amor nos animamos a dar los primeros pasos y a pronunciar las primeras palabras dirigidas a los primeros amores. El amor nos permite seguir adelante cuando nos invade el dolor, nos sostiene y nos impulsa, nos mueve y nos guía, nos permite soñar, reír, llorar, caer y levantarnos porque ilumina la existencia y contiene en las adversidades. Ofrece sentido a la vida.

Entonces... ¿Por qué *“la vida es una lucha”*? ¿Por qué *“hay que lucharla hasta el último aliento”*? ¿Qué pasaría si simplemente vivimos la vida, tal y como se nos presenta y en vez de *“pelearla”* la aceptamos, la acogemos, la abrazamos? Con lo que es. Con lo que trae.

Nuestra vida será tal y como nos lo proponamos. Y si elegimos *“lucharla”* se nos presentaran las circunstancias para que eso suceda. Si nuestra actitud es de resistencia, veremos en el mundo las situaciones propicias para que podamos resistir.

Ahora bien, si decidimos no desperdiciar nuestra energía en una pasión inútil, quizás podríamos destinarla a darnos una mejor calidad de vida y a optimizar los recursos que tenemos aún en los tiempos más adversos. Podríamos, por ejemplo, utilizar un lenguaje amoroso en lugar de un lenguaje bélico. Y quizás hasta deje de ser utópico que transformemos las cenizas que estamos dejando en el mundo en un hábitat de vida y que dejemos de acorazarnos detrás de armaduras de miedo en nuestras relaciones humanas. El lenguaje que elegimos modifica el modo de pensar ciertos conceptos y será el cauce sobre el que navegaremos la vida.

Utilizar un lenguaje bélico nos exige ponernos en el lugar del héroe, del guerrero. Y somos humanos... Y en esa humanidad también está el relajarnos, el permitirnos la angustia propia de lo que surja, el sentirnos que estamos siendo superados por lo que sucede. No se trata de ser

valientes, ni de luchar ni de vencer: se trata de vivir. De esta manera, no se trata solo del lenguaje, sino que éste deviene de una actitud, de un posicionamiento en la vida. Luchar, hacer la guerra, batallar, combatir, pelear o echar un pulso tiene unas consecuencias: la victoria y el fracaso. Una parte gana, la otra pierde.

Del mismo modo, hay una tendencia generalizada a “luchar” contra el cáncer y otras enfermedades crónicas o de mal pronóstico. La propuesta no debiera ser “luchar contra” sino hacer un recorrido a favor de la salud. Cabe también para el Covid19. Evitamos las palabras como “batalla” o “guerrero”, porque en el cáncer no hay triunfadores ni perdedores. Hablamos de personas que están transitando por una enfermedad, que tiene tratamiento, con posibilidades de cura. Las palabras pueden afianzar mitos y perpetuar inequidades. Lo podemos observar en algunos titulares: “*Nocaut, Vence al cáncer a través de la alimentación, Plan de batalla contra el cáncer, Puedes combatir al cáncer y salir victorioso, Derrota al cáncer, Combate al cáncer con conocimientos y esperanza. No pudo ganar la batalla contra el cáncer*”. Si las palabras crean universos, definen emociones y expresan sentimientos, también pueden cambiar la realidad a una persona. La metáfora bélica impregna todo el discurso en torno a la enfermedad, y en torno a la vida toda, y las metáforas nos ofrecen ese riesgo: el de quedar atrapados en ellas, de tal modo que ya no podamos ir más allá de ellas. Definir al paciente como “guerrero” le exige no tener miedo, no angustiarse, no llorar, con lo cual se le pide reprimir sus emociones. Definir la vida en términos de “lucha” nos exige estar siempre armados, en guardia, a la defensiva, porque un ataque puede suceder de improviso.

Entonces, sería importante dejar de utilizar palabras bélicas como arsenal terapéutico y proponer la situación como acontecimientos que nos tocan transitar y que dejan al descubierto nuestra vulnerabilidad, cuando se requiere

firmeza de carácter para hacer frente a las continuas cirugías, las quimioterapias, los rayos.

¿Se debe derrotar a la esclerosis múltiple? ¿Se debe derrotar el enfisema, la artritis reumatoidea o la degeneración macular de los ojos? ¿Por qué esta belicosidad es tan importante? Son modos de quitar a la enfermedad su estatus de enfermedad, y proponerla como un enemigo, que acecha, que se aprovecha de, que elige a. De este modo se genera miedo en la población sana y se promueve en los pacientes y sus familias una actitud que dista de ser terapéutica coaccionándolos a tomar una postura que interfiere en el proceso de adaptación y duelo que suponen las enfermedades crónicas y de mal pronóstico.

¿Hay que luchar contra el dolor de la ausencia en el duelo? ¿debemos derrotar la impotencia que sentimos ante las frustraciones? ¿Debemos ser guerreros al atravesar situaciones límite? ¿Hemos de atacar a la ansiedad o la angustia con medicación? Se nos exige despojarnos de nuestra humanidad... La metáfora bélica atraviesa programas de salud, campañas de concientización, la industria farmacéutica, y entonces lo bélico se perpetua, en los pacientes y sus familias, y en los profesionales de la medicina, y conceptualiza la enfermedad como un enemigo a vencer erige al propio cuerpo como un adversario, escindiendo a la persona y exigiéndole ser dócil a las estrategias médicas que lo posicionan en una actitud de acatar las decisiones del poder médico. Será entonces que nos encontramos con *“pacientes difíciles”*, *“pacientes opositoristas”* o *“buen paciente”*, llegando a psicopatologizar su conducta y generando fantasías acerca del *“rendirse”* y *“entregarse al enemigo”*, acrecentando la angustia en desmedro de la calidad de vida.

Algunas personas eligen vivir del mejor modo que puedan, sin tratamientos invasivos, el tiempo que les toque con su enfermedad crónica o de mal pronóstico. Y esa

decisión no los hace cobardes ni desertores en la “guerra” que se espera que enfrenten. Buscan la paz, en lugar de la guerra.

Otros eligen transitar sus situaciones dolorosas sin medicación que anestesie sus emociones, sabiendo que no es un “castigo” de la vida, ni un maltrato, sino que la vida también dispone de estos momentos. Muchos incluso, aún consiguen descubrir un sentido en el sufrimiento. Dice Frankl (1946) que cuando se asume el desafío de aceptar el sufrimiento, la vida conserva un sentido hasta el final.

Aceptar la enfermedad en sus momentos finales no implica necesariamente dejarse morir, sino adaptarse e intentar superarse con las limitaciones que trajo la enfermedad. Trajo miedo y tristeza, pero también reafirma las ganas de vivir y el amor que está ahí, quizás agazapado, pero presente. No implica necesariamente dejarse morir, pero sí comprender la muerte como inevitable, y tomar conciencia de la finitud, de modo que, como la vida se termina, aún hay tiempo para vivir.

Todos hemos de morir, con o sin diagnóstico, y además no todos los enfermos son guerreros, optimistas, buenas personas, tenaces... Generalizar es peligroso. Cada uno vive como es, y morirá también según lo que es. Cada paciente presenta una realidad única. Se trata de vivir lo mejor posible, superarse, aceptar, ser amablemente positivo, establecer objetivos realizables en el corto plazo, fijar metas alcanzables y basarse en el apoyo de las personas más cercanas.

La enfermedad irrumpe en la vida y el entorno de Andrés, modificando sus expectativas para comenzar a vivir desde la incertidumbre, lo cual requiere una reconstrucción de ese mundo, con una temporalidad distinta, dada entre otras cuestiones, en una restricción del futuro que implica la cronicidad como un proceso interminable. Sin embargo, integrar la experiencia actual con las experiencias pasadas,

pueden fortalecer la noción de identidad, “yo sigo siendo” a pesar de la enfermedad crónica, ese que fui y que puedo ser aún. Recuperar la dignidad.

Considerar otro modo de posicionarnos en el mundo, con fluidez existencial, teniendo en cuenta que, tal como decía Carl Rogers (1972) “*La vida plena es un proceso, no una situación estática. Es una orientación, no un destino.*” Procurar una vida plena implica, entre otras cosas, permitirnos experimentar toda la gama de emociones que se nos aparezcan, experimentando cada momento. Y necesariamente, eso no es luchar.

Merleau-Ponty (1975) nos dice que “*somos cuerpo*”, en tanto que la cultura va sedimentando en nosotros a través de las experiencias, transformándose en modos de ser y de actuar. Los seres humanos nos vamos reinventando de continuo por la expresión del lenguaje. Hay un mundo construido a través del lenguaje. La cultura de la que nos hemos apropiado da forma a un “*cuerpo cultural*” que comunica nuestra propia experiencia en la cultura y pone de manifiesto como la cultura se ha hecho cuerpo en nosotros, una cultura que somos nosotros mismos, en nuestro modo de percibir y de hablar. El habla y su estilo nos muestra quién es el otro, como encarna su percepción del mundo, de modo que podemos decir que su percepción se declara en su habla. Así, nombrar las cosas para el autor, es al mismo tiempo estar tocándolas, oliéndolas, sintiéndolas.

Para Merleau-Ponty (1975) el poder creador del habla como “*lenguaje hablante*” implica la capacidad de nombrar lo que se encuentra en el vacío del “*entre*” que aún no ha sido nombrado, y que nos permite la comunicación. Es expresión creadora, que inaugura un nuevo sentido. “*Ser vivo*” es “*ser vivo en el lenguaje*”, ser-en-el-mundo, forjador de sentido. Y la lengua se aprende, no solo el signo sino también el sentido del signo. Éste se pone de manifiesto en el gesto y la palabra (entendida como gesto encarnado).

El sentido del gesto no está tras él, sino que se exhibe en el mismo gesto y pone de manifiesto el modo particular y único de ser-en-el-mundo. La palabra se funda sobre una actitud y la significación primordial de la palabra tiene su origen en el modo como es acogida por esa existencia encarnada. Lo que se halla en el interior del lenguaje no es el pensamiento sino una toma de posición del sujeto en el mundo; siempre el lenguaje es aprehensión de sentido y en ese caso, es siempre existencial.

Así, hemos de generar cambios a través del “*lenguaje hablante*” cuestionado el “*lenguaje hablado*” proponiendo nuevos sentidos. El sentido, en su apropiación, se hace hábito, en la medida en que habita en nosotros, en nuestro cuerpo.

Entonces, si entendemos que es el lenguaje el vehículo a través del cual las personas narran sus experiencias, y además describe realidades configurando y reconfigurando las interpretaciones que se da a esas experiencias, debiéramos repensar la manera de ofrecer alternativas en las narraciones. Cuestionar lo que “*se espera*”, de él en tanto persona enferma, de los cambios que “*debiera*” tener, las limitaciones que “*debiera experimentar*”, los significados atribuidos a la enfermedad, las molestias, invalidez, desvalimiento, rupturas de sus proyectos existenciales. Cuestionar las creencias y mitos en torno a la enfermedad y poder visualizarse como persona que transita la enfermedad. La persona “*no es*” la enfermedad.

De esta manera, la propuesta es no promover las guerras, las luchas, las batallas, sino aceptar desafíos. Estar atentos al uso que hacemos de nuestro lenguaje para poder crear una realidad diferente, de paz, de cooperación, de servicio, de amor. Porque si queremos un mundo distinto, hemos de ser nosotros distintos: “*Sé el cambio que quieres ver en el mundo*” dijo Gandhi. Encarnar nuestro ideal humanista y trabajar en ese sentido. Y eso es tomar una posición. Tal

es nuestra responsabilidad en el uso de la palabra que no solo configurare mi mundo, sino que estaré colaborando en un mundo que queda para los que nos siguen. Y quizás, si dejáramos de defendernos de la vida, si dejáramos de luchar en su contra, si dejara de ser una batalla, si dejáramos de exigir valor y coraje ante las situaciones límites, si dejáramos de contar las derrotas, si dejáramos de buscar las victorias, si dejáramos de atrincherarnos, si dejáramos de matar el tiempo, si dejáramos de uniformarnos en las ideas, si dejáramos de estar armados hasta los dientes, si pudiéramos aceptar que quien piensa diferente no es un traidor ni un enemigo, podríamos configurar una ética del lenguaje que considere lo que hacemos con las palabras, cómo hacemos las palabras y lo que las palabras hacen con nosotros.

Mahatma Gandhi dijo: *“Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino”*.

## **Pandemia**

Cada uno de nosotros puede ser Andrés. Puede ser un niño que en este 2020 perdió la posibilidad de actuar con sus pares, de jugar con otros niños, de hamacarse en una plaza, de ir a la escuela y de festejar un cumpleaños, de ver a sus primos y de almorzar con sus abuelos. Y Andrés también puede ser un joven que perdió la oportunidad de la camaradería, del encuentro, de las salidas, de los bailes, del deporte en grupo, del juego de la seducción y hasta del “touch and go”. Y Andrés puede ser un adulto que perdió su puesto de trabajo, su capacidad adquisitiva, la disponibilidad para un viaje, de volver a su ciudad de origen, perdió sus ahorros, la ejecución de un proyecto. Perdió el

contacto con sus afectos, el abrazo apretado, tomar un mate, el paseo del domingo, el juego de cartas, acompañar sus enfermos, despedir a sus muertos. Perdió la confianza. Perdió la alegría. Perdió autonomía, salud y perdió un ser querido a causa del Covid.

Andrés comparte la vivencia universal de pérdida que se está dando en 2020. Múltiples, diversas, intensas, compartidas y, sin embargo, la pérdida es experimentada siempre en soledad, porque la pérdida contacta con lo más profundo del ser, con uno mismo, y el dolor es intransferible. Andrés está atravesando una verdadera crisis existencial ocasionada por la pandemia, se está viendo de frente con las aristas incontrolables de su existencia, en medio de una avalancha de emociones que confunden y aterran.

Y les hablo de Andrés, porque no me es posible hablar de “duelo” sino más bien de “duelos”, en plural, del modo particular y único que tiene cada persona de atravesar esta situación de pérdidas y el modo particular y único en el que experimenta su entorno, un mundo en duelo.

La particularidad del modo de procesar la pérdida se relaciona con la historia de esa persona en cuanto a las maneras en que ha enfrentado y trabajado pérdidas anteriores. Las situaciones de pérdida son figura, se cierran y pasan al fondo, para dar paso a otra figura. Algunas de esas pérdidas pasan inadvertidas y otras dejan huella de por vida, constituyéndose de continuo en situaciones incompletas reclamando cierre, deviniendo en figura una y otra vez. El caos facilita la emergencia de figuras que resurgen, y así un duelo resulta disparador de un duelo anterior, y en la terapéutica hemos de acompañar al establecimiento conciente del nexo, visitando esas escenas que aún permanecen dolientes, inconclusas.

Las personas somos seres relacionales, somos vínculos. Y al perder un ser querido se pone en jaque nuestra mirada sobre el mundo y la vida, los valores a los que hemos

adherido, los anclajes de creencias en los que nos hemos sostenido. La identidad se pone en jaque. El sufrimiento consecuente implica un movimiento de reestructuración que incluye nuevos significados, que sabemos no pueden ser dados, sino que han de ser aprehendidos en la propia experiencia. Y en ese proceso, todos los seres humanos necesitamos de una presencia, del contacto, del amor.

La muerte transforma las relaciones con la persona querida, no las termina, y por lo tanto no es necesario distanciarse de los recuerdos sino convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica, conservando esta relación que fue fundamental podemos dar continuidad a una historia vital interrumpida por la pérdida construyendo un futuro diferente y con sentido.

La propia identidad de Andrés se ve fragmentada por la pérdida y como terapeuta he de acompañar en la toma de conciencia de la continuidad en la que sigue siendo Andrés, pero distinto.

Lo que nos salva en los duelos, es el amor...

Acompañar un duelo suele ser una tarea intensa dado que implica emociones fuertes, desbordes, la soledad puesta en el cuerpo. Acompañar un duelo requiere a veces sostener el silencio en un espacio tiempo en el que las palabras no son necesarias, porque el dolor habla en el silencio. Aún más en estos tiempos en los que no hay abrazo, ni compañía, ni se facilitan situaciones distractoras como viajes o paseos, ni ritual de despedida. Entonces, sin dudas, nuestro mayor y mejor recurso es el amor, que va a sostener nuestras intervenciones terapéuticas guiándolas desde la intuición.

Merleau-Ponty (1975) nos dice que no hay experiencia humana que no pase por el cuerpo. Andrés siente el dolor en el cuerpo. Cuando digo que "*siente*" dolor, todo él lo está sintiendo. Y cuando se siente sintiendo es consciente de sí, experimenta la vivencia de sí mismo. Y ahí es donde

la fenomenología me permite la descripción de su dolor para poder comprenderlo. Es ese dolor experimentado en el cuerpo el que tiñe la manera en que Andrés significa el mundo, sus relaciones con él y las conductas que elige. Ser consciente del dolor pone de manifiesto un repliegue que configura fronteras, ya que su dolor es suyo, intransferible.

La muerte del otro causa dolor porque lastima, lesiona la intercorporeidad. La tristeza es un fenómeno encarnado, pero no se circunscribe a los límites del cuerpo, sino que se extiende al espacio vivido. Andrés experimenta la muerte de su ser amado como vacío, la pérdida hace que también pierda parte de sí. Quien murió no es un “otro”, sino que aún es parte de su mundo. La existencia es siempre co-existencia, y a través del amor me descentro y tiendo hacia la otra persona siendo la intercorporeidad una reciprocidad entre cuerpos.

Por lo tanto, la muerte no es solo para los moribundos, sino que a todos nos confronta con la propia vida, y exige cuidado. La angustia así entendida, la angustia existencial, es propia de todos los seres humanos, es parte de lo que significa hacerse cargo de la propia existencia, porque la angustia tiñe al mundo de sinsentido, nada calma el desasosiego, no hay respuestas, no hay luz.

La recuperación del dolor emocional es un proceso. Sin embargo, quien está sufriendo sabe que el dolor detiene el tiempo, lo estanca, no se ve futuro, no hay horizonte. Andrés está atravesando un duelo, vive un tiempo lento, en el cual la tensión pasado-presente-futuro se encuentra afectada y entonces se afecta también la posibilidad de encontrar sentido a la propia vida. El tiempo enlentecido dificulta el pensamiento, la toma de decisiones, la persona tarda en responder y sus movimientos y palabras parecen ser arrastrados por la fuerza. Muchas veces la muerte, así como le da sentido a la vida, puede darle sentido al amor, y es entonces cuando Andrés procura retener el tiempo

vivido con el amado, y allí se detiene, aunque con suma conciencia del paso inexorable del tiempo del reloj, que posiblemente agudice su angustia.

Se dice que para la elaboración del duelo se requiere tiempo. No coincide. No se trata de elaborar ni de superar la pérdida, sino de comprender y acompañar. No se trata de que pase el tiempo. Entender el tiempo como una corriente que en su transcurrir arrasa con todo no da cuenta de lo que sucede en la persona que está cursando un duelo. Solo podemos considerar el tiempo desde la perspectiva de alguien para quien transcurra. Transitar el duelo no requiere del tiempo cronometrado del reloj, sino de la propia disposición de cada persona en la vivencia de su tiempo, en la experiencia que hace del tiempo. El tiempo requiere de un alguien que lo despliegue hacia la historia y hacia el porvenir, en su relación con las personas y cosas de su mundo y el significado que les otorga.

Andrés perdió un ser querido y la relación con el amor da lugar ahora a la relación con el dolor. Se requerirá de una reconexión con el amor, ese amor que va más allá del tiempo y el espacio, más allá del alejamiento y la pérdida, iluminando lo compartido e iluminando lo que ahora se presenta oscuro. En el proceso de duelo podemos encontrar un sitio entre nuestros recuerdos más queridos para asignar al ser querido que ha fallecido, un lugar donde perdure, ya que el amor no termina con la muerte, sino que pasa a ser su contracara, donde el miedo desaparece. El amor es vida. Tal y como expresaba tan bellamente Pablo Neruda: *“Si nada nos salva de la muerte, al menos que el amor nos salve de la vida”*.

El amor del otro me confirma que soy, aun muriendo y es un bálsamo amoroso a la angustia de muerte. Por eso, ese vínculo de amor en la muerte afecta a ambos miembros de la relación: a quien está muriendo y a quien acompaña en el morir.

Entiendo que es crucial en estos tiempos, se pueda reconsiderar este punto para las despedidas de quien muere por el COVID y sus seres amados. Por quien se va y por quienes quedan. Urge establecer protocolos para que el amor cuide de la muerte en tiempos de pandemia y ser creativos a la hora de trabajar con los sobrevivientes. Aunque nunca la muerte de un ser amado será perfecta...

Que el amor nos salve... Y noten que hemos hablado del amor de Andrés hacia quien ha muerto, hacia sí mismo, y mi amor como terapeuta.

Andrés perdió mucho en la pandemia. Ahora el trabajo terapéutico llevará a considerar si hubo ganancia, contactar con lo que aún queda. Sigue confinado, pero jamás ha de perder la libertad, esa que nos constituye a los seres humanos, esa que nos permite elegir la actitud con la que haremos frente a lo que nos pasa. Y en eso hemos de centrarnos.

Y tampoco ha perdido la capacidad de cuidado. El cuidado tal como lo entiende Heidegger (1927), ha estado presente desde el inicio de la humanidad. Desde siempre, nuestros antepasados y nosotros mismos hemos experimentado el ser cuidado, cuidarse o cuidar de otro. Ha sido, es y será una experiencia filogenética y ontogenética, una condición existencial, para la perpetuidad individual, del grupo social, de la especie. Los humanos hemos sobrevivido porque ha habido cuidado. Entiendo el cuidado como amor. Cuando la existencia de otro adquiere importancia para mí y me dispongo a participar de ella, salgo de mí para centrarme en el otro con desvelo y solicitud. Y cuanto más conciente soy de mi propia existencia, más fuerte será mi posición respecto al cuidado. Cuidado. Amor. Será lo que nos salve en tiempos de pandemia.

Entonces... En pandemia, aparece el amor como eje. En una situación tan límite para la existencia, aparecen las consideraciones de lo constituyente del ser. En tiempos tan

extremos, donde todo es incierto, tenemos la oportunidad de conectarnos con lo más profundo, con lo que sostiene nuestra existencia.

Los barbijos, los tapabocas, ocultan el rostro, pero aun permiten la mirada. Solo los ojos de Andrés quedan al descubierto. El contacto con los ojos de otra persona siempre nos resulta perturbador, porque siempre hay emoción en ellos. Hemos de aprender a besar con la mirada, a abrazar con la mirada. Aprender a mirar desde el amor puede ser el inicio para co-construir relaciones que enriquezcan a la humanidad...

De este modo, hemos de entender que el cuidado propio y el cuidado de los demás se equiparan al amor, tan entrelazados que no pueden darse el uno sin el otro. Me cuido cuidándonos; nos cuidamos cuidándome, cuidándote. Y así poder experimentarnos como compañeros de vida, y no como fuente de contagios.

Mi propuesta es entonces acompañar con amor, desde el amor y hacia el amor. Mi trabajo es con la vida, y la vida es amor, en una consideración renovada de lo que, previo a la pandemia, dábamos como cierto.

## **Oro en las cicatrices**

Estoy escribiendo estas líneas durante la pandemia declarada en marzo de 2020, y sabemos que en estos meses a todos nos han pasado cosas, hemos resultado heridos, nos hemos angustiado, hemos tenido miedo y quizás hasta nos hayamos desesperado. Y cada una de esas situaciones que nos han lastimado dejaron grietas, roturas.

Es el solo hecho de estar vivos que nos hace vulnerables a sufrir grietas y fisuras, pero también por el solo hecho de estar vivos es que ahí mismo residen nuestras múltiples posibilidades. Son esas cicatrices las que nos ofrecen la oportunidad de mirarnos siendo en el mundo. Esa es la

metáfora que nos propone el arte “kintsugi”, que es la práctica de reparar fracturas de la cerámica con barniz o resina espolvoreada con oro. El “kintsugi” plantea que las roturas y reparaciones forman parte de la historia del objeto y deben mostrarse en lugar de ocultarse, porque al exhibirlas nos damos cuenta que las cicatrices embellecen al objeto, poniendo de manifiesto las roturas con oro las convertimos en belleza que explica parte de su historia. La filosofía que subyace refiere a que lo roto y destruido puede transformarse en algo hermoso y con valor. Reparar la cerámica rota la deja más fuerte que la original y nos permite concluir que es la fragilidad de los objetos y su posibilidad para ser recuperados, lo que los hace bellos.

La vida no siempre resulta como esperábamos. Surgen dolores, enfermedades, pérdidas, preocupaciones que nos hundan en abismos de tristeza, desesperanza, desesperación. La vida pendula entre momentos de extrema alegría y momentos de extremo sufrimiento, y es en estos últimos en los cuales tenemos la opción de elegir si queremos quedarnos siendo pedazos o si salimos reforzados, siempre teniendo en cuenta que elegir la cerámica rota no nos exceptúa del sufrimiento.

En el sufrimiento surgen preguntas: ¿Por qué a mí? ¿Por qué me sucede esto? ¿Por qué tuvo que pasarle a él? ¿Tiene sentido mi vida? ¿Cuál es el sentido? ¿De dónde voy a sacar fuerzas? Y es un tiempo que muchos han de transitar. Sin embargo, si no nos instalamos en preguntarle a la vida podremos avanzar hacia otro tipo de preguntas: ¿Qué significa esta circunstancia para mí? ¿Con qué recursos cuento para afrontarla? ¿Cómo voy a hacer para vivir ahora? ¿De qué modo he salido de otras crisis? Y entonces cambio la dirección, dejo de preguntarle a la vida para preguntarme a mí misma e inicio el proceso de reconstrucción.

Sera entonces que apelaremos al amor y a la convicción

de que cada grieta que nos presenta la vida nos da la posibilidad de salir más fuertes y hermosos luego del proceso necesario, que lleva un tiempo, y cada persona hará su proceso a su manera y a sus tiempos. De la misma manera que en la técnica “Kintsugi” tendremos en cuenta el grado de la rotura y su profundidad y han de respetarse ciertos tiempos, en los que se aplicará resina y oro para que los pedazos sellen, luego deben de secar y habremos de proveer condiciones de humedad y luminosidad que faciliten, y aplicar la correcta medida de polvo de oro que no sature. Ese proceso requiere de cuidado, requiere de amor.

Entonces Andrés tiene la cicatriz en oro, que le llamaremos resiliencia, y que recuerda que aprendió una nueva lección y ha crecido, que es más fuerte, más sabio, más bello. Esas cicatrices indican su fortaleza y capacidad de superación.

Todos llevamos cicatrices. Muchos han terminado aceptando, entendiendo y valorando sus cicatrices. Han observado y trabajado tanto sus heridas que son estas las que finalmente han ido iluminando su camino, aportándoles un nuevo sentido a sus vidas.

Observar las partes rotas de nuestra vida puede hacernos creer que nuestra vida en su totalidad ha perdido su valor. Te propongo dedicar un tiempo a comprender el camino de la herida, sus causas, sus resoluciones. Seguramente podrás disfrutar de la oportunidad de convertir ese fragmento dañado en una pieza que le dé al conjunto el valor de lo exclusivo.

La riqueza de la técnica del “Kintsugi” radica en la necesidad de trabajar artesanalmente las partes rotas, a fin de que no se despeguen, no queden filosas y punzantes, y puedan encastrar unas con otras. Cuanto más detalle y meticulosidad pongamos al servicio de la restauración, cuanta más atención pongamos en rellenar el surco, mejor

podremos lograr que nuestra mirada empiece a apreciar la belleza de la cicatriz.

Cuando algo valioso se quiebra, no ocultaremos su fragilidad ni su imperfección, y buscaremos repararlo con algo que haga las veces de oro: fortaleza, servicio, virtud... La prueba de la imperfección y la fragilidad, pero también de la resiliencia, que es la posibilidad de salir fortalecido de situaciones adversas.

La tendencia a la reparación es algo natural en las personas. Si en esos momentos no encontramos respuestas, entonces será mejor hacernos preguntas. Y si aún así todavía no sabemos por dónde empezar, será el momento de pedir ayuda. Algunas tareas pueden realizarse junto a otros...

## ACOMPañANDO

La Psicología es inacabada y siempre factible de reformulaciones, en tanto que lo humano nos presenta una fuente inagotable de preguntas y respuestas. Es fundamental la comprensión de la idea de “unicidad” que refiere a lo propio, lo que hace a la distinción entre las personas. Somos únicos, irrepetibles, insustituibles. Cada persona encarna su unicidad en sus características físicas, la modalidad de expresión y vivencia corporal, el modo de percibir e interpretar el mundo, los valores personales, las maneras comunicacionales, etc. Es por eso que cuando alguien pide ayuda, me comprometo con toda mi humanidad, que incluye mi formación académica pero no se agota en ella. Ese es uno de los valores humanistas que guía y sostiene al terapeuta humanista y existencial, y aunque parece obvio no lo es tanto... Parece haber una tendencia a clasificar los sufrimientos y rotularlos, quizás como una manera de poner distancia a la propia angustia, a la del terapeuta, ya que ese otro frente a mí, ese otro que sufre, moviliza mi propia existencia.

Una psicoterapia que se origina y se dirige hacia la libertad requiere de un acercamiento a la experiencia del otro tal y como es experimentada y el reconocimiento del efecto que en mi propia experiencia provoca. Necesita además de una actitud fenomenológica sostenida y genuina, con lo cual no se trata de la instrumentación de un método, sino de aprehender y hacer propia una forma de acercarnos a fin de comprender. Luego vendrán otras intervenciones pertinentes.

La actitud fenomenológica implica despojarnos de todo conocimiento previo, en una “epogé” nunca acabada, liberarnos lo más posible de prejuicios e informaciones, en la descripción de la experiencia. Dice Frankl (1987) que en la psicoterapia el factor decisivo es la relación humana que se establece, siendo más importante incluso que el método o la técnica. Es a través del vínculo terapéutico que la persona puede actualizar sus posibilidades de valor, logrando discernir lo valioso en su vida. Expresa Viktor Frankl (1987) que los (logo) terapeutas no podemos prescribir un sentido, pero podemos describir lo que le está sucediendo a la persona que acude por nuestra ayuda, sin interpretaciones, en una tarea fenomenológica que pretenda ampliar y ensanchar el campo perceptual y así se ponga de manifiesto el sentido.

Hablar de “*encuentro*” nos remite a considerar el vehículo que lo facilita: el lenguaje, que, entendido como expresión existencial, siempre nos muestra un particular modo de ser-en-el-mundo. La palabra también habla con los silencios, porque el lenguaje expresa con palabras, con lo que surge entre palabras, con lo que no se dice en palabras. Distinguiremos entonces un lenguaje verbal y un lenguaje gestual, absolutamente entrelazados. La palabra creadora, que actúa, opera sobre el mundo. La mirada que de-vela, corre velos, des-cubre, encuentra.

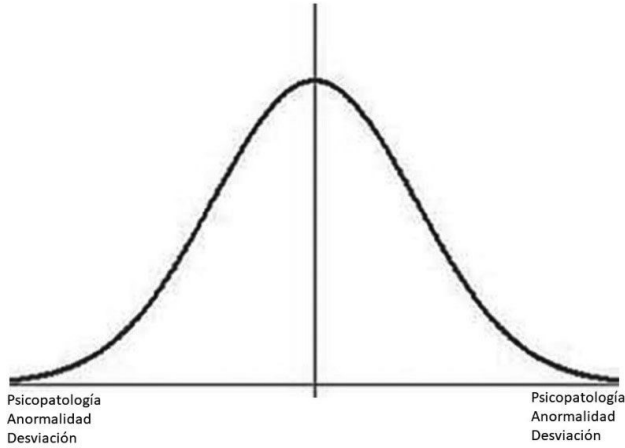
A fin de procurar describirla y comprenderla en el contexto terapéutico, y considerar así mismo la propia subjetividad del terapeuta en ese proceso, reconociendo las limitaciones de “*mi*” mirada en el alcance de la complejidad humana, y practicar una epogé que nunca es completa...

Marta Guberman (2009) nos dice que cuando una persona nos consulta hemos de atravesar tres momentos en los que participaremos de una situación diagnóstica:

1. Un momento genérico, en el que pensaremos a esa persona acorde a nuestro criterio de salud/enfermedad, teniendo en cuenta que es la utilización de su libertad la que dará cuenta de esas respuestas. Consideraremos que en la medida en que disponga de mayor libertad para pensar acorde a sí misma, sus capacidades, actuar en consonancia con sus convicciones y en el establecimiento y disfrute de sus vínculos, será que podrá acercarse hacia el polo de lo saludable. (Guberman, 2009)
2. Un momento específico, que abordaremos al observar restricción en sus libertades, en el que nos preguntaremos “¿de qué está enferma?, ¿qué lo aqueja?, ¿por qué sufre?, ¿por qué ahora?, ¿por qué aquí?” (Guberman, 2009)
3. El momento de personificación, que se dará a través del encuentro terapéutico, ya que solo considerando a la persona que está sufriendo y a través de su particular y único modo de ser-en-el-mundo, podremos ver su manera de significar su malestar o dolencia, sus recursos para hacerle frente y su capacidad de resiliencia.

## **Salud/Enfermedad**

Es una obviedad decir que ciertas formas de experiencia o de modos de ser-en-el-mundo no se ajustan a la norma establecida, y si están fuera de la norma son considerados “*anormales*”.



Aun así, entendiendo que la existencia se expresa de maneras únicas y personalísimas, no siempre son en sí mismas patológicas. ¿Dónde está el límite que diferencia lo “normal” de lo “anormal”? ¿Cómo diferenciamos entre una ira normal y una ira patológica, o entre una alegría normal y una alegría patológica? ¿Será que algunas veces lo que se encuentra dentro de la “norma” no resulta “saludable”? ¿Cuál es el criterio para diferenciar lo “sano” de lo “enfermo”? ¿La desviación de la norma siempre resulta patológica?

Para llegar a diferenciar los conceptos de salud/enfermedad hemos de comprender la significación que la persona otorga a su padecimiento. La adaptación no siempre expresa un procedimiento saludable, ya que hay ajustes al medio que pueden darse de manera forzada a fin de evitar la angustia que genera el despliegue de la propia existencia. Sabido es, además, que adaptarse a un medio “enfermo” tampoco es indicador de buena salud. Alberto De Castro (1999) sostiene que cuando el ser humano se confronta con su existencia, ante el surgimiento de la angustia y a fin de evitarla, gira hacia un enmascaramiento

de sí mismo, que deviene en enfermedad como modo ineficaz y desesperado; así la salud refleja a un ser humano que se apropia de sus decisiones y se hace responsable. Concluiremos entonces que el conflicto no necesariamente da cuenta de enfermedad, sino que pone de manifiesto la confrontación con la existencia, lo que hemos de considerar será el cuidado que devenga de la resolución del mismo.

Los conflictos y las crisis son inherentes a la vida, por lo tanto, desde lo saludable se espera que la persona se reorganice creativamente y pueda fluctuar acorde a sus vivencias. Lo menos saludable será que cristalice en algunas maneras que dificulten su desarrollo. Por lo tanto, recurrimos a una mirada fenomenológica que tienda a describir lo que de particular y único experimenta la persona, a captar los modos de existencia del sufriente. El punto de partida de la terapia humanista y existencial es colocarse más allá de la alternativa sano-enfermo, normal-anormal, loco-cuerdo comprendiendo la experiencia de quien nos consulta como una forma de relación con el mundo, con “su” mundo.

Vemos, además, que hay un genuino interés en curar, recuperar o rehabilitar lo enfermo más que en prevención y cuidado, así como promoción de hábitos que permitan desarrollos saludables. Desde nuestra posición teórica, entendemos que la salud es un proceso, no un fin, que se despliega en un contexto social determinado, en una cultura específica.

Abraham Maslow (1968) logra una diferenciación entre los conceptos de salud y enfermedad, que es la que, a mi entender, mejor describe el posicionamiento teórico del terapeuta humanista y existencial:

Su concepto de salud intenta abordar al ser humano desde todas sus dimensiones, comenzando en el reconocimiento íntegro de la complejidad de su propia naturaleza. Se aleja del paradigma médico, y ya no tiene en cuenta la

anormalidad, la enfermedad, la existencia o no de cuadro sintomático y la patología, sino que se entiende como una condición de vida, que se construye y se transforma en el diálogo entre el ser humano y el mundo, considerando el potencial que se dispone como recurso. El bienestar incluye la capacidad para desarrollarse armónicamente en todas las dimensiones, evitar la enfermedad, procurarse una vida plena, lograr el respeto y la consideración de sí, participar en la vida social, trabajar en pos de un proyecto de vida, procurar construir relaciones amorosas. El bienestar es la disposición de cada persona para asumir su propia existencia. Las personas saludables son capaces de disfrutar, amar, reír, divertirse, estar de buen humor, hacer tonterías, ser extravagantes y fantásticos, ser agradablemente locos y, asimismo, están en la capacidad de permitirse valorar y disfrutar de todas las experiencias emocionales.

De esta manera, la enfermedad implica la reducción del potencial de desarrollo, de autorrealización, y de humanidad plena, que podría originarse en frustraciones o negaciones de las necesidades básicas, de los potenciales, de la expresión del sí mismo, de los valores y de las presiones del medio para un desarrollo que no respeta los ritmos personales.

La pérdida del entusiasmo por la vida, el sin sentido, el aborrecimiento, la indiferencia, la apatía, el fatalismo, el vacío existencial, la desacralización de la vida, la aridez, la ineficacia, sensación de ser inútil, la desesperación, las dudas fundamentales, la angustia, el cinismo, futilidad, la destructividad, podrían ser consecuencia de la inhibición, distorsión o desviación de la tendencia actualizante mencionada por Rogers (1972). Esta tendencia propia de los organismos vivos, en un ambiente adecuado, puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real. Se pone de manifiesto en la capacidad de la persona para comprender aquellos

aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción y también se expresa en la posibilidad para reorganizar su personalidad y su relación con la vida de acuerdo con patrones considerados más maduros.

Cuando las condiciones en un medio social son facilitadoras del desarrollo personal, la persona despliega su «*tendencia actualizante*» y avanza siendo lo mejor que puede ser, creciendo a nivel personal, logrando una vida plena, en un proceso continuo. En cambio, en un medio social donde las condiciones sean disfuncionales, el desarrollo se lentifica, y en casos extremos se inhibe o bloquea.

Para Carl Rogers (1972), el concepto de sí mismo sostiene la conducta, de ahí la importancia de la mirada fenomenológica para acercarnos a comprender el modo en que la persona se mira a sí misma. Las conductas humanas no solo son reacciones ante situaciones o personas, sino que son consecuencia de su modo de ver las cosas y el mundo, de su modo de interpretar las situaciones. Y así entendida, la conducta es un tema de percepción.

Cuando percibimos una incongruencia entre la imagen del sí mismo y el ideal que tenemos sobre el mismo, aparece la ansiedad como señal de un peligro que hemos de evitar, y solemos escapar de esas situaciones con la utilización de defensas.

Rogers (1972) describe la utilización de las siguientes defensas:

- Negación: a través de la cual bloqueamos la situación amenazante, al modo de la represión freudiana.
- Distorsión perceptiva: por medio de la cual reinterpretamos la situación amenazante y logramos quitarle peso. Incluye la racionalización freudiana.

La utilización de las defensas genera mayor distancia entre el sí mismo real y el sí mismo ideal, profundizando las incongruencias, que llevan a percibir mayores situaciones amenazantes, generando mayor ansiedad. Así se retroalimenta el circuito de malestar.

Por tal motivo, la vida plena podrá ser posible en tanto que Andrés logre involucrarse en el proceso (no mirarla como meta sino como camino), que incluye:

- Apertura a la experiencia, que nos corre de la defensividad. Implica abrirse a las propias experiencias.
- Vivencia existencial que nos sitúa en un vivir en el aquí y ahora.
- Confianza orgánica que resulta en confianza en nosotros mismos, en nuestra sabiduría interior, en lo que nos dice la intuición.
- Libertad experiencial, y considerar que nos sentimos libres cuando podemos ver las oportunidades.
- Creatividad, ya que si estamos acordes a la propia actualización naturalmente nos comprometeremos a contribuir a la actualización de otros, a través del arte, de la ciencia, en tareas sociales, en el ejercicio de la parentalidad o en el desarrollo de una tarea.

Coincide Frankl (1995) al mencionar tres caminos principales para buscar e ir encontrando el sentido de la vida en tanto que es requisito para una vida saludable.

- A través del encuentro con alguien o con algo, o sea los valores vivenciales.
- A través de los valores de creación, realizando una tarea.
- Por medio de los valores de actitud ante el sufrimiento.

Así, viviendo la vida cuando las circunstancias no pueden ser cambiadas, en el intento de comprenderla tal como es y vivirla, sin escapar de ella, sin ocultarnos de ella, enfrentándola, asumiendo el sufrimiento con dignidad y trascenderlo, en el aprendizaje de convertir una tragedia personal en un capital de la propia vida.

La tríada trágica es aquella que debemos atravesar los humanos por el simple hecho de serlo: sufrimiento, culpa y muerte, y encarnan los valores de actitud, de la misma manera en que el trabajo y el amor encarnan los valores creativos y vivenciales respectivamente. Esta tríada nos exige actuar valores de actitud. El sufrimiento “*tiende a salvaguardar al hombre de caer en la apatía*” refiere Frankl (1987), ya que crea tensión, requisito para la vida. Ante estas situaciones, el hombre debe acercarse con actitud y disposición, para sobrellevar el sufrimiento y vislumbrar un sentido. Interpretar estos acontecimientos como absurdos y sin sentido genera desesperación, desarma la fortaleza, hunde en la desesperanza y se produce la paradoja de que en procura de escapar del sufrimiento a toda costa se agudizan los propios sufrimientos.

Como terapeutas humanistas y existenciales hemos de centrarnos primeramente en tratar de comprender:

- la posición existencial de la persona
- el sentido y forma de vivenciar sus emociones, ideas, deseos, conductas y sentimientos, con que pretende afirmar o preservar en y desde su existencia.

La posición existencial refiere a que el ser humano tiene un punto de vista acorde al lugar en el que “*está parado*” en el mundo, desde el cual mira y experiencia, lugar que siempre puede modificarse cambiando de posición.

Si tal como refiere Marta Guberman (2020), con palabras de Luis Santos, “*la enfermedad es un repliegue en el despliegue*

*que debe ser la existencia*”, hemos de reflexionar sobre el modo particular y único con que cada persona realiza su propio despliegue, configura su proyecto personal, lo pone en marcha, y la manera en que significa su ser-en-el-mundo. Desde nuestra perspectiva humanista y existencial, podremos describir las generalidades de los padecimientos, y hasta agruparlas en categorías... Aunque siempre volveremos al modo personalísimo de experimentar el propio malestar, el propio sufrimiento. Entonces, nuestra artesana tarea como terapeutas consistirá en descubrir juntos lo que le resulta saludable a la persona que consulta, transitar el sentido del malestar, y acompañar en las oscilaciones entre los polos de salud/enfermedad que la misma existencia nos propone, entendiendo con Guberman que es la rigidez lo que denotará la patología.

Me gusta considerar la psicopatología a la manera de Minkowski (2001), como una Psicología del Phatos, entendiéndolo como sufrimiento humano que ha de ser reflexionado, y tener en cuenta la etimología de *“enfermedad”*: *“in-firmitas”*, carente de firmeza, de solidez, de estabilidad. Y desde ahí y entendiendo que no hay enfermedades sino enfermos, dejo de preguntarme ¿Qué es la enfermedad? para acercarme a la pregunta ¿Qué significa estar enfermo?, porque no puedo saber exactamente lo que la enfermedad *“es”*, sin antes considerar *“quien”* es la persona que enferma, y *“cómo”* esa situación compromete su existencia, procurando comprender las múltiples, personales, y únicas manifestaciones que dan cuenta del modo en que cada persona vivencia las circunstancias de su propia vida. De esta manera, mi pregunta diagnóstica ha de ser: ¿Qué modo particular de existencia se me revela?

## El encuentro terapéutico

La palabra “*Vínculo*” proviene del lat. *Vincŭlum*, que en una de sus acepciones significa unión o atadura de una persona o cosa con otra, literal y en sentido figurado

“*Terapéutico, ca*”. (Del gr. θεραπευτικός). Tiene dos acepciones:

1. adj. Perteneciente o relativo a la terapéutica.
2. f. Parte de la medicina que enseña los preceptos y remedios para el tratamiento de las enfermedades.

“*Vínculo terapéutico*” sería entonces un lazo entre dos personas, una de las cuales provee aquello que resolverá, sanará, mejorará los problemas, dolencias, enfermedades o malestares de la otra persona, implica la unión entre una persona que da tratamiento a otra que padece y lo recibe.

En general, los psicólogos se dedican a realizar diagnósticos, a cernirse a un encuadre, a pensar técnicas de intervención, y a mantener una distancia afectiva en una pretendida objetividad científica. Esta actitud no solo no promueve el encuentro existencial, sino que ubica a la psicoterapia en el terreno del modelo médico, tratando una patología, instrumentando un tratamiento, en pos de una cura. La terapia humanista y existencial se entiende como una práctica donde no se tiene como foco sólo las dificultades de un individuo, sino la persona como un todo, incluidas sus dificultades. Cuando clasificamos su experiencia en términos como “*ansiedad*”, “*estrés*” o “*depresión*”, estamos limitando su experiencia existencial a una clasificación dada.

Una relación se define como la correspondencia o conexión que hay entre dos o personas. Un vínculo supone el deseo de esas dos personas de inscribir su relación en un contexto de duración y estabilidad. Un encuentro supone la coincidencia en espacio y tiempo de esas personas (“*encontra*”), co-construyendo una “nostridad”, conmovidos por

la presencia del otro.

Desde el existencialismo el ser humano deja de estar sujetado por un objeto, otro que lo constituye. Existimos y somos “*con*” y no “*por*”. Así, la satisfacción libidinal es superada y ampliada en el anhelo de ser más con los demás, de modo que en el encuentro existencial no hay nada pautado de antemano, somos-con-el-otro en este aquí y ahora.

Encuentro significa más que una relación interpersonal, ya que implica que esas dos personas están disponibles a experimentarse, a co- construir una experiencia en común. Es procurar un vínculo horizontal, que favorece el despliegue de:

- la espontaneidad: entendida como la capacidad de responder de modo novedoso a situaciones, ya sean conocidas como nuevas. Se aleja del concepto de reacción irreflexiva y se acerca al de libertad, dado que proviene de “*sponte*” que deriva del latín “*voluntario*”.
- y la creatividad: del latín “*creare*” se relaciona con la posibilidad de hacer que algo crezca, que algo surja. También tiene que ver con la libertad en tanto que implica expresión y acción original y personal, fundadas en la confianza.

Espontaneidad y creatividad nos alejan de un modo de relación estereotipado y automatizado y nos acercan a la consideración de la relación particular, única, desde la libertad y la responsabilidad de ser actores de nuestra transformación y cambio y aceptar el desafío de lo incierto. Los pacientes tienden a reproducir sus modos conocidos de relación, rígidos, en su vínculo con el terapeuta, de modo que en un primer momento será importante tomar conciencia de esos patrones automatizados, disfuncionales,

de relación, que el paciente repite en la sesión con el terapeuta, para que paulatinamente vaya recuperando su libertad para ser espontáneo y creativo, ofreciendo modelos alternativos (lo cual pone en juego la propia espontaneidad y creatividad del terapeuta).

Esas automatizaciones pueden entenderse a modo de mecanismos defensivos, en tanto que pretenden mantener a raya emociones que se fantasean displacenteras, y la angustia misma, que pudieran surgir de un encuentro existencial profundo, intenso, liberador. Se procura controlar la experiencia y se permanece en estado de alerta. Nuestro propósito terapéutico será, ofrecer las condiciones para que ese encuentro se produzca. Y será fundamentalmente la confianza el cimiento para que la persona pueda atreverse a experimentar un encuentro existencial. Confianza en la persona del terapeuta que será confianza en el vínculo, para luego convertirse en confianza en la experiencia, en la propia experiencia, en el propio criterio. Confianza que posibilita enfrentar el miedo y entregarse a la vida, enriqueciéndola. El espacio seguro de la terapia hace que la persona se sienta respetada y no juzgada, comprendida, y da lugar a una experiencia de encuentro existencial profundo. Guberman (2015), en una comunicación personal, refiere que *“el encuentro terapéutico se diferencia de otros encuentros porque además de lo convivencial hay una intención transformadora”*.

Y cuando hablamos de experiencia nos referimos a la intervención de dos existencias que coinciden en el aquí y ahora, cada una de las cuales es en sí misma una totalidad integral e integrada, no fragmentos de individuos, ni constructos teóricos. Los terapeutas humanistas y existenciales hablamos de *“encuentro”*, una realidad viva que se está dando aquí y ahora, en el que *“somos en y desde otro”* (Heidegger, 1997).

Y ampliando este concepto, Binswanger (1961) describe el “*modo existencial dual*” como una experiencia de intimidad, cimentada en el amor; en este caso, amor terapéutico: “*Encuentro es estar uno junto a otro en auténtica presencia*”.

Tan relevante es la “*presencia*”, que los existencialistas norteamericanos, liderados por Rollo May (1977), dicen que es la herramienta más valiosa de la terapia, que atiende a la experiencia integral entre terapeuta y paciente.

En el ámbito de la terapia, en la que solemos privilegiar el lenguaje verbal, hemos de tener en cuenta que el lenguaje surge por la necesaria inclusión de una persona en un medio social, en un intercambio vital, corporal, emotivo y cognitivo con los otros, desde el cual aprendemos a dotar de significado a las circunstancias de la vida, a interpretarlas, y a comportarnos acorde a eso. Así, será importante que como psicólogos aprendamos también a escuchar lo que dice “*la persona toda*”, su discurso verbal y también el lenguaje que acompaña, y de este modo se abren nuevas dimensiones relacionales y nuevas dimensiones de sí mismo. Nuestra piel no solo es una frontera que nos distingue y discrimina de los otros, sino que también se convierte en puente, porque es solo a través del cuerpo que se produce el encuentro.

Los sucesos biográficos corporales, la forma del cuerpo, las posturas, el modo de respirar, el tono de la voz, el ritmo del caminar, las expresiones del rostro, la mirada, los gestos, la calidez de la piel, las tensiones y dolores corporales, las enfermedades, los accidentes, las operaciones y muchas otras expresiones del cuerpo, hablan y comunican a los otros acerca de quiénes hemos sido y somos actualmente, qué y cómo sentimos y acerca de cómo nos relacionamos con otros. Esto se pone de manifiesto en el espacio relacional que es la terapia, en el que ambos resultamos afectados por la corporalidad del otro, y que el terapeuta pueda poner en palabras esos aspectos no verbales de la interacción

abre a nuevas posibilidades. La relación terapéutica tiene, como toda relación humana, fenómenos no verbales corporales que se dan en simultáneo al discurso verbal. Los terapeutas humanistas y existenciales nos permitimos el reconocimiento explícito de lo que estamos sintiendo a ese nivel estrechando el vínculo y facilitando un mayor conocimiento relacional, a fin de comprender el modo particular y único de ser-en-el-mundo.

El cuerpo es desde donde se organiza experiencialmente la existencia, desde donde se vivencia y organiza la existencia humana, por lo cual iremos más allá de la dicotomía mente-cuerpo para entender que no vamos a considerar que haya cuestiones físicas separadas de las psicológicas, ni al revés, sino que las personas estamos insertas en procesos físicamente sentidos y psíquicamente significativo que llamamos experiencia. Sabemos que es en el cuerpo donde se reflejan las distintas modalidades afectivas, pero además el cuerpo es en sí mismo afectividad, y por lo tanto hemos de captar y clarificar las sensaciones corporales a fin de comprender la vivencia humana. Alberto De Castro (2017) sugiere que el terapeuta ha de considerar el aspecto más concreto de la vivencia: el cuerpo, y no solo a los movimientos musculares, emociones, cogniciones y palabras sino al componente afectivo del proyecto, que implica la valoración, el comportamiento, la complejidad, el desafío y las dificultades, que en él se expresan.

## **La mirada**

Dasein es anterior a todo individuo, a toda humanidad concreta. El Dasein es el lugar de sentido y de la comprensión del ser; es el ente que tiene comprensión del ser. Su estructura fundamental, ser-en-el-mundo, señala que no hay ser sin mundo, ni mundo sin ser: ambos se configuran recíprocamente. Tiene trato con otros en el

cuidado, se encuentra en el mundo en un cuidar, tiene en sí mismo la estructura del cuidado.

Dasein es más que existencia. Nos dice Heidegger (1997): *“El ser mismo, con el cual el Dasein puede comportarse de un modo u otro, y con el cual se comporta siempre de algún modo, lo llamamos existencia”*. Existencia indica el propio ser del Dasein. El concepto nos indica la facticidad y contingencia propia del Dasein, “es” posibilidad, aunque no la “tiene”.

El pensamiento de Heidegger puede entenderse como un camino hermenéutico hacia la búsqueda constante de la verdad del ser como problema fundamental de la Filosofía. Busca raíces. Busca esencia. Y en ese camino es el lenguaje el que ofrece los medios y que se constituye con valor ontológico: la verdad del ser es en esencia palabra, que a su vez encuentra su esencia en la verdad del ser. El ser se despliega en el ámbito propio del lenguaje.

Los existenciaristas son piezas que sostienen la analítica ontológica sobre la vida humana, lo que constituye al ente que es el hombre, al Dasein. Dice Heidegger(1997): *“Somos, cada uno de nosotros, un Dasein. Este ente, el Dasein, tiene, como todos los entes, un modo de ser específico”*. En la apertura del ser-en-el-mundo a la cotidianidad, participan existenciaristas:

- el lenguaje: es el fundamento ontológico- existencial del lenguaje.

- el comprender: permite articular el sentido del discurso. El comprender como existenciarista no es racional, sino prelógico y como tal, lo que permite, es articular el lenguaje con la facticidad

- la disposición afectiva: permite apropiarse de lo comprendido.

*“El lenguaje es la posibilidad de ser del Dasein que hace manifiesto a éste en su estar descubierto”*, lo que se hace manifiesto mediante la significación y la interpretación. El ser mundano del Dasein se encuentra en el lenguaje, que da

cuenta de la relación con- el y en-el mundo. Hay un decir, un callar y un escuchar en los que se basa la comprensión del discurso. El “*tema*” sobre el que se discurre, el decir, implica un determinado punto de vista, de manera que es parte constitutiva del ser-en-el-mundo. Se comparte la disposición afectiva y la comprensión, lo cual pone de manifiesto la apertura por medio de la comunicación. Y si hay un callar, es porque hay un decir que no se dice. El escuchar se convierte en una instancia constitutiva del discurso.

El Ser y el Mundo se copertenecen a través del lenguaje. Y Heidegger (1997) expresa que éste no solo es forma simbólica, comunicación declarativa o manifestación de vivencias. La esencia del lenguaje solo puede ser apprehendida en un enlace de la totalidad de la estructura discursiva. Una analítica existencial de lo humano.

El discurso es un modo existencial que “*crea mundo*”, en el sentido que posibilita interpretaciones. Es decir, el discurso es un modo de existir, pero a la vez el hombre participa en la creación de posibilidades de comprensibilidad. Siendo el lenguaje la exteriorización del discurso, vincula al hombre con el horizonte de su mundo y así incluye a palabras, gestos y signos; y en tanto expresión, presuponen comprensión e interpretación. Así, hay una apertura del Dasein y una disponibilidad del mundo que permiten el enlace.

El lenguaje es el mundo, lo construimos a partir de él, nos dice Buber (2017) ya que en su entramado se encuentra una actitud hacia el mundo, y así una forma de convivir con él o usarlo, según lo consideremos “*ello*” o “*tu*” siguiendo su propuesta.

El lenguaje es la expresión existencial. Y al hablar del lenguaje, ya Merleau-Ponty (1975) plantea que el poder de expresión de la palabra no es distinto del poder corporal, ya que el lenguaje es la expresión del propio cuerpo. La palabra es un gesto, un signo encarnado, es expresión

creadora. La palabra está inscrita en el cuerpo, es un signo del cuerpo porque siempre expresa un modo de ser-en-el-mundo, un estilo personal. La conciencia expresiva y reflexiva vive corporal y mundanamente. Merleau-Ponty (1975) nos dice que la palabra tiene el poder de hablar más allá de sí misma y de sus significados convencionales. La palabra también habla con los silencios, porque el lenguaje expresa con palabras, con lo que surge entre palabras, con lo que no se dice en palabras.

Podemos considerar entonces un lenguaje verbal y un lenguaje gestual, absolutamente entrelazados. La palabra, poderosa en sí misma, capaz de generar cambios, construir, derribar, tender puentes, aliviar. Las palabras, que no son meros signos, sino que están provistas de significación, están plenas de sentido, nutridas por el modo en que las usamos, las inflexiones de la voz, la gestualidad que acompaña, la mirada... La palabra creadora, que actúa, opera sobre el mundo. La mirada que de-vela, corre velos, des-cubre, encuentra.

Karl Jaspers (1966) refiere a la mirada como un impulso originario que surge del alma, y que así es propio de la individualidad, no puede generalizarse, sino que muy por el contrario nos confirma que la expresión tiene significación personal. Entonces, los fenómenos de la expresión son siempre:

- Objetivos: porque son percibidos sensorialmente.
- Subjetivos: se vuelven expresión en tanto haya una comprensión del sentido y la significación.

En los animales la mirada precede y genera tanto la huida como el ataque, y aún los individuos de una misma especie no se miran durante mucho tiempo a los ojos, ya que hacerlo puede resultar una provocación. Así mismo, no se ataca al que desvía la mirada porque se considera señal de sumisión. Los humanos, además, podemos conocernos, comprender y comunicar, y cada sociedad ha desarrollado

cierta codificación de la mirada que se va construyendo en el tiempo. En general, ese código social establece que cuanto más alta es la jerarquía de una persona, mayor libertad tendrá para disponer voluntariamente de su mirada, y cuanto más baja sea su condición social, más limitada y reducida. También es parte del código que la mujer deba desviar la mirada en ciertas sociedades, o directamente no mirar, en tanto que a los hombres les está permitido mirar lo que quieran mirar, o se considera que mirar a los ojos es insolencia y bajar la mirada significa respeto, o puede entenderse que mirar a los ojos es honestidad. Podemos observar, en nuestra cultura, dos momentos en los que dos personas pueden mirarse a los ojos por tiempos prolongados: la madre y su hijo, y los enamorados.

“*Ver*” al otro no es “*mirarlo*”. Nuestra cultura pone énfasis en lo visual, en lo que “*se ve*”. Lo notamos en el uso de palabras tales como contemplar, perspectiva, punto de vista, cosmovisión, imagen, ideas claras, evidencia. Nos dice Merleau-Ponty (1975) que “*nuestros ojos de carne son más que receptores de luces, colores, líneas; son ordenadores del mundo que tienen el don de lo visible*”. La mirada nace en los ojos, pero los trasciende. La mirada se define en otra mirada, se entrega a otra mirada. La mirada enmascara los ojos que están mirando, al punto que captar la mirada del otro implica tomar conciencia de ser mirado. La mirada del otro remite a mí mismo...

Percibimos una gestalt desde las distintas sensaciones aisladas que conforman unidades mayores dotadas de significación. La estructura formal de la mirada no deriva de las sensaciones sino de un principio formal previo, el principio de la forma o gestalt, que tiende a delimitar y unificar lo percibido, optimizando una configuración significativa, que se modifica según nuestra actitud subjetiva. En cada percepción participa un yo viviente que selecciona, enriquece y clasifica. Refiere Philipp

Lersch (1974) que la percepción no es mera recepción, sino que implica una actividad propia del sujeto anímico, que se inicia en una búsqueda orientada según un esquema anticipador y por medio de la atención voluntaria. Nos dice que *“lo preguntado se halla ya esbozado en la pregunta, y esto se muestra en el hecho de que la contestación como tal sea aceptada o rechazada”*. Esos esquemas devienen de las tendencias o necesidades que estén predominando: si cambia la tendencia, cambia el sentido del mundo que percibimos. Estos esquemas surgirían bien desde la experiencia, o bien desde lo que Lersch llama *“protofantasía”*, concepto que incluye a una fantasía aún sin representación, de manera que es preconiente.

De esta manera, lo mirado debe poseer la propiedad de interesarnos, de tener una valencia emocional, una cualidad afectiva, y así convertirse en figura sobre fondo. Dice Lersch (1974): *“la relación que existe entre el ser dotado de vida anímica y el mundo que percibe es la de un diálogo con preguntas y respuestas, en vez de una relación causa-efecto que admitía la Psicología asociacionista”*.

La experiencia perceptiva, entonces, presentaría dos momentos simultáneos:

- las tendencias que organizan y dan significado a lo percibido.

- determinados estímulos pueden despertar ciertas tendencias.

En este proceso, toma importancia la representación, en tanto imagen no situada en el *“aquí y ahora”* en que se da la vivencia, que me da cuenta del ser-en-sí de lo representado. Percepción y representación permiten la concienciación y orientación en el mundo, y otorgan así un significado. Aunque para surgir la representación debió ser antes percepción, y luego logra autonomía. La representación permite trascender la inmediatez de lo percibido y facilita la conformación de la gestalt, dando forma y cierre a lo

observado.

También participa la memoria que permite actualizar lo ya percibido y la fantasía representativa, que sobre la anterior permite el anticipar y crear.

De esta manera, en el complejo proceso del mirar intervienen múltiples factores que son los que me llevan a significar lo mirado. Luis María Ravagnan (1969) expresa que vivimos amalgamados permanentemente con el mundo, y solo rompemos esa fusión cuando interviene el pensar objetivo por medio del análisis y la abstracción. Nuestro ser-en-el-mundo muestra un ensamblaje inacabado en el que el cuerpo asiste a la totalidad de la dinámica sensorial, los sentidos están en estrecha interrelación. La mirada implica a los demás sentidos, todo nuestro organismo palpita ante lo mirado y las distintas impresiones subjetivas se enlazan unas con otras. La percepción se inicia en un cimiento subjetivo.

Poco se sabe de la mirada, a pesar de saberse mucho del ojo, que puede “*ver*” y puede “*mirar*”. El ojo es el órgano parcialmente visible del sistema visual, responsable de la captación de la energía luminosa. Dispone de otros órganos anexos (párpados, pestañas, glándulas lacrimales, cejas y músculos extrínsecos) encargados de su protección o de fijar la dirección de la mirada y provocar el enfoque adecuado. Algunos científicos explican que el ojo es un elemento de la expresión facial general y que los cambios en la mirada son solamente una ilusión, porque dependen de las modificaciones musculares de los tejidos vecinos, y que las pupilas se dilatan o contraen según el funcionamiento de las glándulas lacrimales y la irrigación sanguínea. Sin embargo, es innegable la fuerza y el poder que puede tener una mirada, siendo emblema la mirada de la Gorgona mitológica que convertía en piedra a quien se atreviera a mirar sus ojos. O el popular “*mal de ojo*”. O las experiencias “*contemplativas*” (recordemos que la palabra

“intuición” procede del latín, significa “mirar hacia adentro” o “contemplar”). También en la “fascinación”, un estado de conciencia alterado que es condición para el goce de ser mirado. “Fascinas” deriva del latín y significa “encanto”, palabra relacionada con sortilegios, magia y hechicería. “Estar encantado” sería estar en un trance hipnótico, sentir que no somos dueños de nuestra voluntad y quedar subyugados en una voluntad ajena... Todo por una mirada.

En el encuentro terapéutico, para poder empatizar, para poder “mirar” a ese que tengo frente a mí, necesito que ese alguien forme parte de mi mundo. Mi cuerpo es el centro de “mi” mundo, y desde él, desde mis ojos, tiendo hacia su mundo. Ser centro implica descentrarme, lo cual supone hallar un sentido. Me convierto entonces en responsable de mí y de quien miro, en la medida que procuro dar respuesta a la pregunta por el sentido. Es la posición fenomenológica, en tanto estudio de las esencias, la que permite en principio acercarnos a lo que hace único a quien tengo frente a mí, el sentido que otorga a sus experiencias, porque el significado está implícito en nuestra experiencia de realidad y la labor terapéutica apunta a acompañar en el encuentro, construcción o aprendizaje de significados.

Desde la fenomenología, ponemos entre paréntesis las certezas que obtenemos con la actitud natural, y nos acercamos de modo ingenuo a ese mundo pre reflexivo, que “está ahí” desde siempre. Así mismo, he de considerar que esa mirada que miro no es solo una constelación de estímulos, sino también el significado que yo doy a eso que estoy percibiendo. W. Luypen (1967) nos dice que no hay en el hombre un ver puramente sensitivo, todo está impregnado de conciencia o conocimiento espiritual, de modo que nos podremos hacer una idea respecto del otro solo entendiéndolo como persona, como fuente de significados, de su subjetividad y libertad. Así, la actitud fenomenológica del terapeuta humanista y existencial

promueve la observación y descripción de lo que se le aparece, y luego preguntara por lo que no ve todavía, escuchando a la persona “toda”.

El mirar es siempre un acto relacional, que no solo alude a una relación, sino que además la crea. Los movimientos de los ojos regulan la conversación, producen señales que permiten el flujo de la palabra, y son absolutamente personales. Las señales visuales, además, cambian de significado de acuerdo al contexto. La mirada sirve para escuchar. El contacto visual es también muy demandante cognitivamente. Es difícil pensar en algo si miramos a los ojos del otro. Lo común es desviar la mirada mientras pensamos. De modo que lo normal en una conversación es tener contactos visuales frecuentes y cortos.

En la reciprocidad de miradas me percato de mi misma, porque la mirada del otro me confiere presencia y me percato del otro, que deja de ser otro y se convierte en un prójimo, tomando la idea sartriana. Guberman (2003) refiere que es una experiencia personal en la que todas las funciones están involucradas, ya que no solo recibo una información cognoscitiva sino que también aprehendo lo observado en forma pática o emocional, que es la que tiñe de subjetividad mi percepción, dándole relatividad a lo mirado y dejando al descubierto mi intencionalidad.

Así, para que se logre el encuentro es requisito que haya apertura de los mundos personales y la disposición a la creación de un mundo compartido, un co-mundo, una co- construcción. Es la mirada la puerta de entrada al encuentro. Abro mi mundo y me abro al mundo de mi prójimo al abrir mis ojos, me cierro al cerrarlos.

Toda mirada es mirada de algo, está orientada. La mirada está guiada por una intencionalidad, es conciencia encarnada. El sentido de la mirada está más allá de la mirada misma; el sentido de la mirada se exhibe en la mirada. Es expresión, tiene un sentido de trascendencia

que la revela como cierto estado del espíritu. Por eso, el comprender la mirada del otro implica interpretarla como un texto corpóreo, en un movimiento prereflexivo en tanto que no pienso la mirada, sino que simplemente la miro. Recorta del horizonte lo que me interesa, detiene la vista. Si varía la intención también varía la mirada, aunque siga dirigida a un mismo objeto.

Es la mirada una arquitecta de significado en tanto que nos explica el mundo y le otorga un sentido. Organiza lo mirado, e incluyendo además lo no visible, procurando la Gestalt. Y así cobra importancia la intuición, como vía de acceso válida para la comprensión.

La simultaneidad de miradas nos hace conscientes de compartir el mismo espacio y el mismo tiempo, en este presente, aquí y ahora. La mirada está anclada en el aquí y ahora, como acto de la conciencia referido al devenir de lo mirado, con la posibilidad de ir más allá, en la fluidez de horas que se suceden, y poder volver al ahora y centrarse en sí. Vamos anticipando el futuro. La conciencia registra el transcurrir de la mirada temporalmente y lo articula con el yo que mira, con la intencionalidad y la atención, configurando un proceso complejo. Como todo acto intencional, la mirada tiene una determinada extensión temporal en el continuo de la conciencia, que se organiza en un presente que marca la intersección dada por un eje que comprende el tiempo objetivo y cronológico y otro eje dado por la temporalidad vivida, experienciada, punto en el que la mirada cobra sentido. Para que haya tiempo es necesaria una subjetividad que lo despliegue intencionalmente al trascenderse hacia sus dimensiones de pasado y porvenir. La mirada inaugura un campo de presencia que se extiende según espacialidad y temporalidad.: tiempo, porque la presencia se da en un presente, y espacio porque estamos “*aquí*”, en simultáneo. El “*aquí*” no refiere a una posición de objeto entre objetos sino al anclaje del cuerpo en situación.

En cuanto a la espacialidad, la mirada se organiza y organiza desde una cierta distancia que permite el direccionamiento de la atención. Sin esa distancia la atención no sería posible, ya que la atención se desplaza desde un punto de observación hacia los objetos. Aunque es posible el desalejar del que habló Heidegger (1980), entendido como una tendencia a hacer desaparecer las distancias, podemos estar cercanos, aunque lo que miremos esté a distancia. También otorgamos, concedemos, dejando ser al otro en su espacialidad. Así se genera un movimiento de selección de los objetos observados, algunos son “*mirados*” en tanto que otros solo son “*vistos*”. La mirada direcciona la atención. Sartre (2002) nos dice que “*la mirada del otro me confiere espacialidad*” y que “*la mirada del otro es además temporalizante*”. Cuando miro, retengo lo que miro, por lo que está en mi pasado o mi futuro al mismo tiempo que en el espacio, es lo visto o lo aún no visto. Así, la espacialidad es a su vez temporalidad. Lo mirado no solo es en presente, sino “*en presencia*”. Es la mirada un suceso centrífugo y centrípeto a la vez, pasivo y activo en el cual el mirado y el mirante entran en un circuito. Siguiendo a Merleau-Ponty (1975), decimos que la mirada en tanto percepción se realiza desde una perspectiva, mirar es la posibilidad de alcanzar un horizonte de significación del que surge un contexto que me clarifica el sentido de lo mirado. “*Mirar un objeto, es venir a habitarlo, y desde ahí captar las cosas según la cara que al mismo presenten*”, expresa Merleau-Ponty (1975). Captar el horizonte implica considerar también lo que no puedo ver, pero que se proyecta como inherente a lo mirado. Nunca aprehendemos la totalidad de lo mirado, sino solo sus horizontes. Mi mirada es finita. Mirar es descubrir el horizonte de significación, captamos lo mirado en sus relaciones temporales y espaciales. Así, en la mirada hay una transgresión del espacio para instaurar un espacio común. Percibir es habitar el mundo por la mirada.

La mirada está cargada de subjetividad. El contacto con los ojos de otra persona puede ser perturbador, porque siempre hay emoción, amor, hostilidad, sorpresa, miedo, enfado, tristeza, timidez, falta de confianza o seguridad en uno mismo, ternura, desafío, modestia, incredulidad, asco. La indiferencia no mira a los ojos, no afirma el ser del otro porque no le importa.

Escrutadora, interrogadora, conflictiva, objetivante, amenazante, o bien una mirada que acepte y promueva: una mirada amorosa que incluya la pregunta sobre su mundo, y a la vez abra el mío. La forma de mirar y las microexpresiones involuntarias del rostro nos dan cuenta del modo de ser-en-el-mundo que no se verbaliza, muestran aspectos del interior más profundo, en esa configuración que nos es única, nos muestra como seres irrepetibles. El pudor en la mirada nos da cuenta del modo particular de organizar lo íntimo o lo público, lo propio o lo ajeno, lo privado

Una mirada de cercanía y calidez de encuentro, que deviene de mi actitud receptiva, de huésped y anfitriona. Una mirada que afirme el ser de ese otro frente a mí, que mira lo que es y lo que puede llegar a ser. Una mirada que surge desde el eros terapéutico del que hablaba Seguí (1963). Y amar es siempre una invitación a trascenderme, a descentrarme y aventurarme hacia el otro, a salir de mí en una entrega plena de sentido. Amar a alguien, dice Erich Fromm (2000) *“es un acto de la voluntad y un compromiso”* para construir, lo cual me confronta con mi existencia y me mueve al despliegue de mis potencialidades. El amor, dice Luypen (1967), es participar en el autoproyecto de su ser.

La mirada hacia el otro es una mirada que en principio responde a la pregunta sobre la propia identidad de quien la hace. Es mi subjetividad la que está mirando, de modo que exige tener en cuenta mis propias significaciones acerca de lo observado. Una reducción fenomenológica completa

es imposible. El acto de mirar a otro me interpela, me pregunta quién soy y para qué miro, y desarrollar una ética de mi mirada que ayude a evitar un mirar deformante y deformado. Gracias a la mirada desde el amor el mirado adquiere conciencia de ser valioso en sí mismo

Nuestros ojos ven lo que se les ha enseñado a mirar. La habilidad de una mirada más intuitiva, fidedigna, perspicaz, certera, requiere de un entrenamiento. Nuestra educación ha hecho demasiado énfasis en observar lo que está mal, defectuoso o erróneo, ya que se nos inculca la necesidad de descubrir la imperfección de las cosas y personas que nos rodean. Aprender a mirar desde el amor es un camino de construcción, un ejercicio continuo para contactar con el “*tú*” del otro y correr el riesgo de salir transformado. “*El hombre se torna un “yo” a través del “tú”*”, nos dice Buber (2017), me realizo en el encuentro con el “*Tu*”. Cuando este encuentro no se produce, se da lo que Buber llama “*deencuentro*”, una dirección “*yo-ello*”, “*yo-objeto*”.

Comprometerme con la mutua humanidad tendiendo puentes. Es dirigirme hacia un alguien, hacia un servicio, que devalen plenitud y sentido en mi vida. Es estar ahí, en auténtica presencia. Aprender a mirar desde el amor requiere de un estado de congruencia e integración personal, que se retroalimenta en el amor con el que me miro a mi misma. En definitiva, es el ejercicio del Amor como eje, como fuente y como fin de mi ser persona. Aprender a mirar desde el amor puede ser el inicio para co-construir relaciones que enriquezcan a la humanidad, porque la mirada del encuentro permite sumar, integrar diferencias y disensos, da lugar a la diversidad en la común-unió de los que se implican. Porque considerar “*mi*” mirada, me exige diferenciarla de “*tú*” mirada, no solo porque parten de ojos diferentes, sino que están sostenidas por distintas subjetividades. Miro desde mi lugar parcial, desde mi recorte subjetivo, desde mi historia, desde mis

proyectos, desde mis prejuicios, desde mis valores, desde mi existencia.

## **La voz**

Considerar la voz en el encuentro terapéutico me dará la posibilidad de acercarme a quien se encuentra frente a mí no solo “*escuchando*” o “*leyendo*” sus palabras, sino la configuración, la Gestalt de su expresión. Por eso mi trabajo intenta acercarse a la descripción de la voz como “*algo que soy*”, y no como mero atributo o propiedad. Además, intento pensar la posibilidad de trasladar o transferir lo que acontece en el espacio terapéutico a otros espacios en los que pueda darse el encuentro existencial.

Partimos del concepto de Maurice Merleau-Ponty (1975), que refiere que mi cuerpo es el modo que tengo de habitar el mundo, sin cuerpo no hay experiencia posible. Todo es cuerpo. Entonces, la voz es cuerpo, dado que la respiración es cuerpo, el sonido es cuerpo.

Podemos decir con Merleau-Ponty que la carne muda a lenguaje como si el cuerpo mudara de piel. Es por eso que podemos referirnos al lenguaje del cuerpo. Sin embargo, sin la carne no habría expresión del lenguaje, es decir, sin la vibración y sin el eco pues, sin ellos no hay movimiento ni hay voz.

La voz humana fue definida por Platón como un impacto del aire que llega por los oídos al alma. La voz es el sustrato en el que se apoya el método de comunicación habitual del ser humano, con el que se transmite la cultura, con el que se expresan los sentimientos y las emociones. Es tanto un vehículo de significado como una fuente de admiración estética.

En todas las culturas se ha utilizado y se utiliza el poder de la voz para cambiar el ánimo, sanar y curar, hacer rituales o atraer situaciones. Hemos de observar

que puede ser curativo, sanador, restaurador, el hecho de poder cantar el mundo emotivo que se esconde detrás de las palabras, entendiendo que “cantar” refiere a traducir a sonidos el propio proceso interior, donde esos sonidos pueden tomar formas sonoras diferentes, quejidos, conatos de voz, alaridos, jadeos, improvisaciones sonoras, canto libre o jerigonzas animalescas.

Algunos antropólogos creen que la palabra surge del grito que expresa una imperiosa necesidad física. Luego el hombre primitivo buscará llamar la atención a través del grito, hasta que con posterioridad surgirán los sonidos articulados con intención significativa. Es interesante, además, observar que los estudios científicos dan cuenta de la existencia de una lengua originaria común, de la cual devienen todas las lenguas existentes, actuales y extinguidas.

La tensión emocional generalmente busca una descarga a través de la voz, sea con insultos e improperios, o reacciones emocionales involuntarias, llegando incluso a la creación de cierto tipo de poesía, o procurando generar algún efecto en el otro, o en una actividad lúdica con el uso de las palabras en lo que se denomina “*función expresiva del lenguaje*”. Observamos esta doble vertiente: la voz “*voceada*” y la voz “*escuchada*”.

En el inicio de la historia humana no había un idioma, los humanos primitivos se comunicaban con música, se expresaban con silencios y sonidos bajos y altos, lentos y largos, rítmicos. La profundidad del tono estaba relacionada con su fuerza y su poder, la intensidad del timbre podía expresar amor y sabiduría. Sinceridad o falsedad, la atracción o aversión, el placer o el displacer disponían de múltiples expresiones sonoras para ser comunicadas, que surgían según los puntos de la boca que tocaba la lengua y el modo de abrir y cerrar los labios. Con el tiempo, esos sonidos fueron configurando palabras, que eran, además,

expresadas de diferentes maneras. Gradualmente esta sonoridad o musicalidad primitiva se fue transformando en lenguaje, que siempre presenta musicalidad, ritmo, tono... Entonces, la música se esconde detrás del lenguaje... Inseparables... Y ha de ser porque el ser humano con su respiración, su latido, su pulso, mantiene un ritmo, una musicalidad. El ser humano es un sonido, una voz, un lenguaje perfecto que expresa mucho más que las palabras.

La voz se genera por la vibración que se produce en el paso del aire que viene de los pulmones hacia las cuerdas vocales, que en realidad son repliegues membranosos o músculos vocales, que al juntarse permiten que el aire choque contra ellas produciendo el sonido que denominamos “voz”.

¿Qué es la voz? La voz es una vía que da cuenta de información acerca de la persona.

- Información biológica, ya que a través de ella podemos inferir las características físicas de una persona, su sexo, su edad, si se trata de un niño o un adulto, su apariencia (podemos inferir altura, peso, atractivo físico), datos sobre la salud (si está cansada, si ha bebido), la raza o etnia e, incluso, si fuma o no fuma.
- Además, nos da información sobre ciertas características psicológicas, sobre rasgos estables de personalidad e inteligencia, o rasgos variables como los relativos al estado emocional —tristeza, alegría, miedo—, el grado de estrés o el nerviosismo.
- También nos transmite información sobre características sociales, como el origen o la procedencia dialectal de la persona, la educación, la ocupación e incluso su status social.
- Refleja además lo cultural, lo aprendido y lo dado por la geografía (humedad, temperatura, presión atmosférica inciden en las cuerdas vocales, la presión

del aire, el esfuerzo fonatorio y en la tonalidad de la voz).

Así de poderosa es la voz humana, que puede ser enriquecida con palabras, pero que por sí sola da cuenta de quién es y qué le pasa a quien le emite.

La voz humana es como una huella dactilar, es única en cada persona, nos pertenece y expresa nuestra identidad. La voz no tiene máscaras, refleja lo que somos y lo que sentimos. Da cuenta de un modo particular y único de ser-en-el-mundo. Por lo tanto, hemos de considerar que la voz “*es*” mi cuerpo. El sonido es cuerpo. La respiración es cuerpo.

La voz lleva la impronta de lo vivido, de la historia vivida, va cambiando en el tiempo y se enriquece con las experiencias, todas, que van dejando huella en la cualidad de nuestro sonido vocal. Nuestra voz canta nuestro mundo, más allá de las palabras, expresa a través de quejidos, alaridos, jadeos, conatos de la voz, improvisaciones sonoras, risas, que nos exige como terapeutas un “*saber estar*” con esos códigos, que incluye la propia intuición sonora para acompañar ritmos, tonos, silencios...

Percibir al otro como cuerpo significa que él es dado en su ser sensible, esto es, como este rostro, esta voz, esta forma de andar, de hablar, de pensar, en últimas, en su ser específicamente individual. Merleau-Ponty (1975) trata de comprender este acceso originario al otro que se da en nuestra propia percepción, en nuestro propio cuerpo. Entonces, como terapeuta humanista y existencial mi tarea fenomenológica consistirá en una descripción atenta y cuidadosa de las experiencias tal y como se ofrecen en la vida, suspendiendo en la medida de lo posible las creencias e ideas previas que sesguen el contacto primordial. El terapeuta humanista y existencial se descentra e intencionalmente tiende hacia esa persona que se encuentra

ante él. Y es en ese movimiento fenomenológico que observa, para comprender. La voz, la melodía y el ritmo personal. Observo y escucho su vehículo para compartir y proyectarse, sus fuerzas vibratorias y el modo creativo de expresarse por su intermedio, en tanto que hemos venido al mundo con una vibración, un sonido único e individual, que resuena con la música del todo.

Acompañar la voz implica conectar con lo preverbal, con las sensaciones corporales y en una toma de conciencia de lo que está sucediendo a ese nivel, permitiendo que la voz fluya en todos sus matices. Así, la voz no solo resulta diagnóstica sino también terapéutica. La voz estimula el cerebro, ya que el sonido emitido moviliza las sensaciones internas y las de los tejidos mucosos, incluso los viscerales, generando un movimiento más intenso que el que provocaría un sonido procedente del exterior, siendo el oído el gran organizador. “*Estar a la escucha*” significa predisponer todo el cuerpo a colocarse en el nivel que la escucha requiere. Es decir, inducir al propio sistema nervioso a ponerse al servicio de lo que el oído demanda. Así el ser humano se vuelve una antena receptora cuando decide ponerse en el estado de ánimo que la escucha requiere. Esta voluntad de atención “*hacia...*” es aún más evidente cuando se trata de escucharse a uno mismo, cuando es necesario asumir el propio control, como por ejemplo al cantar, al hablar o en la escucha interior o de los otros.” Intencionalidad de la conciencia...

El terapeuta humanista y existencial, entonces, ha de sumergirse en principio en los sonidos en su estado más puro, preverbal, en la conexión con las sensaciones corporales que surgen de la respiración y el movimiento, para luego acercarse a la palabra que pone de manifiesto el autoconcepto, reflejando las partes aceptadas y las negadas o aún no conocidas del sí mismo.

En el ejercicio de nuestra práctica, podemos entonces distinguir entre:

- La cualidad vocal: que alude a los aspectos sonoros que están en relación con lo emocional. Incluimos aquí tono (lo agudo o grave de la voz), volumen (la fuerza o energía con que se emite la voz), ritmo (la velocidad y fluidez del habla), prosodia (la melodía del habla) y timbre/color (caracterización del timbre de la voz). Lo emocional se considera en función del efecto, agrado o desagrado, que suscita en el terapeuta.

- El uso de la voz como herramienta: ya que se utiliza la voz tanto para la comunicación como para el cambio, es decir, para mantener o modificar el clima emocional de la sesión, con lo cual se instituye como herramienta de intervención, ejecutada de un modo intuitivo y que se sostiene en la experiencia terapéutica. (ciertas culturas de Asia Central, como los Chamanes de Turkia y Mongolia, las Mujeres Xhosa en Sudáfrica y los Lamas Tibetanos, utilizan sus voces como poderosa herramienta de sanación física y espiritual. Además, muchas son las cosmologías que refieren la creación del universo a un sonido, a una voz, a un verbo: la palabra, la voz, creadora.)

La voz, entonces, se torna expresiva en cuanto reconoce otro al que está dirigida la comunicación, hay una intención de “*querer-decir*”. Las expresiones son signos que “*quieren-decir*”, expresan, llevan “*fuera*” de si, hacia el “*exterior*”. Esto implicaría alguien que me oiga en el tiempo en que hablo. El acto en el que animo, en que doy cuerpo y voz a lo que quiero decir, expresar un significante al mundo, supone que me oiga en el presente, en el cual doy significado a lo que me digo. Para escuchar mi voz, he de exponerla en el mundo, siendo mi espacio interior extendido a mi experiencia en la cual hay una reducción absoluta del espacio. Hablar a alguien es oírme a mí misma. Pero no es una interioridad absoluta, ya que hay una insinuación del “*afuera*”, hay

un movimiento, y el mundo “*se nos aparece*”, apareciendo también la temporización. El espacio “*es*” en el tiempo.

Merleau-Ponty (1975) propone llegar por debajo del ruido de las palabras, hacia el “silencio primordial” que subyace y las sostiene, y que describamos el preciso instante en que ese silencio se rompe a través de ese gesto encarnado que es la palabra. Y así, como todo gesto, ha de ser comprendido. Las palabras en el hablar son otra manera de “*cantar*” el mundo, develan un “*tempo*” personalísimo, con un ritmo que pone de manifiesto un modo de ser-en-el-mundo.

Escuchar los ritmos de la voz, su fuerza, la cantidad de aire que contiene y qué sonidos de vocales se hacen en qué registros (por ejemplo, el pecho o la cabeza) nos da indicios acerca de la persona que tengo enfrente. El terapeuta existencial ha de aprender a escuchar esa variedad de voces, y comprender el modo de existencia que expresan, sabiendo que la percepción del otro es definida en términos de “*reversibilidad*”, según Merleau-Ponty (1975), que implica que en simultáneo me percibo a mí misma, del mismo modo que tocar es al también tiempo ser tocado. La voz que escucho, si bien está “*afuera*” está simultáneamente en el “*adentro*” de mi percepción, ambos estamos en la misma experiencia, a modo de “*entrelazamiento corporal*” que tiene eje en lo que denomina “*intersubjetividad vertical*” y que refiere a que este encuentro tiene profundidad vivida, es decir, que no solo situamos al otro en un espacio objetivo (delante, atrás, afuera), sino que hay una percepción originaria dentro de mí, dentro de mi historia, de mi subjetividad, de mi corporalidad. Dejan de ser entonces experiencias fragmentadas para constituirse en una experiencia común, de implicación recíproca. Se da además un intercambio simultáneo entre mi pasado y presente, y el pasado y presente del otro, su historia y la mía, desestimando así un aquí y ahora absolutos, impregnados

por una historia con sentido. Así, este yo de *“hay un yo que es otro”* no es mi yo, en el sentido de un segundo yo mismo sino justamente otro yo que percibo como diferente *“en lo más profundo de mí”*. El otro *“es”* en mi mundo y a la vez, construimos *“nuestro”* mundo.

Aun así, la diferencia entre el otro y yo, entre su voz y la mía, evidencia que no hay posesión, y que la diferenciación surge en el *“entre”*, en el mismo encuentro, a través de la voz en tanto palabra.

La emoción está expuesta. (del latín *“e”* = hacia fuera *“moción”* = movimiento), en palabras, en sonido. Cada emoción tiene su voz, lo que implica una pauta propia de respiración y unos músculos determinados para expresarse. La emoción afecta a los movimientos musculares del aparato respiratorio y la laringe y ello modifica el tono de voz. A través del timbre, tono, velocidad, vibración se refleja el estado emocional de la persona. Son estos aspectos de la voz, más que las palabras, los que transmiten las emociones. La duración de los sonidos, especialmente de las vocales, no tiene importancia a nivel semántico en el castellano, pero sí en el plano expresivo. *“Mal puede tener la voz tranquila quien tiene el corazón temblando”* dijo una vez el poeta y dramaturgo madrileño Félix Lope de Vega y Carpio.

Tan fundamental para el encuentro es la voz, que el sentido de las palabras no les es inmanente, sino que remite a la manipulación del mundo lingüístico a través de las significaciones adquiridas. Nos dice Merleau-Ponty (1975) que la palabra otorga significado a través de los vocablos, pero también con el acento, el tono y los gestos, poniendo de manifiesto el modo de ser de quien la emite, en tanto que el grito parte del cuerpo natural y es pobre expresivamente. Así, a través de la voz el cuerpo deja ya de ser un *“instrumento”*, una *“cosa”* de la que me valgo para *“ser”*. Con el cuerpo soy presencia, pero también soy un cuerpo vivido. No tengo cuerpo, sino que lo soy, trascendiendo

la relación de posesión mediante la cual se establece una polaridad entre quien posee y lo poseído.

El estrés modifica la respiración y aumenta el tono muscular de todo el cuerpo, y esa rigidez afecta la musculatura de boca y laringe alterando el sonido de la voz. A modo de ejemplo, y citando nuevamente a Merleau-Ponty (1975), podemos decir que la palabra es una función corporal ligada a la existencia en común, a la coexistencia, siendo la afonía un modo de romper relaciones con los otros, un modo de rehuir de la situación. Así, en la afonía no solo se expresa un “*estado interior*”, no hay solo una significación, sino que toda la persona está habitada por la significación, toda la persona es la que significa. Continúa: “*estar afónico no es callarse: uno solamente se calla cuando puede hablar*”, de manera que no es que la persona afónica “*deja de hablar*” sino que “*pierde la voz*”, está más allá de su voluntad, su existencia se ve teñida por la emoción y su libertad se degrada.

Entonces, si podemos en el encuentro terapéutico dar origen a un “*nosotros*” que es más amplio e integra al yo y al tú, ¿por qué no pensar que podamos trasladar esa posibilidad al mundo “*más allá*” del espacio terapéutico?

Si el canto es poder traducir a sonidos el propio mundo, podemos entender que el “*desen-canto*” refiere a la falta de canto en nuestras vidas... Así, tal vez podamos devolver el “*en-canto*”, navegar en el canto nuevamente, brindar canto, ofrecerlo, dándole magia nuevamente al mundo, cantando juntos, como lo hacen los pueblos primitivos... Magia entendida como esa posibilidad que tenemos de crear y generar a través de la voz, de la palabra. Entonar conlleva hacer sonidos prolongados con las vocales, lo cual equilibra las ondas cerebrales, mejora y profundiza la respiración, regulariza el ritmo cardíaco e induce una sensación general de bienestar. El canto disuelve los límites, favorece el encuentro.

La palabra que opera sobre el mundo, lo cambia, tiene poder. Las sirenas que con su canto “*en-cantan*” a los marineros, y el conocido “*abracadabra*” pone de manifiesto ese poder casi mágico que se les otorga a las palabras. Lo vemos también en los mantras como vehículo para la meditación y para colocarse en el umbral de la unificación con el todo, perdiéndose lo individual, lo que nos separa de los otros a fin de “*re-ligar*”, volver a unir.

Es decir, si “*soy voz*”, con mis particularidades, con mi modo único y personal de ser-en-el-mundo, y apelo al encuentro con otras voces, tendiendo puentes, trascendiendo las diferencias y procurando asirme de lo que nos une, de la humanidad común, quizás... solo quizás... Podemos aspirar a un mundo mejor. Así, como el mantra OM nos hace sentir en sintonía, con todo lo que existe en el propio mundo, creando una unidad sonora, existiría un “*canto común*”, una “*voz común*”. Menos grietas y más puentes...

Será en el movimiento de mi existencia hacia el mundo, hacia los otros, en la apertura. Ser-en-el-mundo. “*Ser-voz*”...

Cuenta la leyenda que un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una cesta llena de frutas cerca de un árbol y les dijo a los niños que el juego consistía en que el primero que llegara a la cesta, ganaba todas las frutas. Cuando dio la señal para que corrieran, todos los niños se cogieron de las manos y corrieron juntos. Después, se sentaron en grupo a disfrutar del premio.

Cuando el antropólogo les preguntó por qué habían jugado así si uno de ellos podía haber sido el único ganador de las frutas, le respondieron: ¡Ubuntu! ¿Cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes? Ubuntu significa “*Yo soy porque nosotros somos*”. Expresa la convicción de la existencia de un enlace universal que conecta a toda la humanidad, y por lo tanto lleva a la consideración impostergable del otro, propiciando la

colaboración entre personas, entre tribus, trabajando por el bien común. Ubuntu da cuenta de una voz común.

## **Narrativa Existencial**

La escucha terapéutica, va a tener en cuenta los tiempos de la narración y los tiempos vivenciales que se ponen de manifiesto a través del tono de la voz, del ritmo, de las pausas, la velocidad, la aceleración y lentitud, y también los olvidos. Y también considerar que es a través de la narrativa que los relatos adquieren sentido y el tiempo se “*humaniza*”, poniendo de manifiesto lo temporal de la existencia y la vivencia particular y única que de ella se da. La historia que me cuento sobre mi misma influye en mis narrativas futuras: si me cuento en una historia de indefensión seguramente continuaré construyéndome en un mundo hostil y peligroso, en ese interjuego entre el mundo que creo y el mundo que interpreto. Buber (2017) nos dice que “*(el lenguaje) no está en el hombre, sino que es el hombre que está en el lenguaje y habla desde él, así ocurre con toda palabra*”

Las historias que nos contamos sobre nosotros mismos están impregnadas del aprendizaje realizado, de la manera de narrar la historia de los seres significativos, de la cultura, y entonces no solo es la propia voz contando la propia historia, sino que se suman voces ancestrales que hay que aprender a discriminar. La terapéutica acompaña en la recuperación de la libertad, y cuando hay otras voces contando la propia historia, no se está siendo libre. Ese será el primer paso, apropiarnos del relato, en tanto que toda historia es historia de alguien. Luego veremos de cambiarlo.

Siendo seres simbólicos, la palabra adquiere forma de metáfora que construye nuestra realidad y tiene el poder de transformarla a través del relato de nuevas historias,

contadas desde otras perspectivas, que ponen de manifiesto la posibilidad de posicionarnos de otra manera, es decir, habitar un nuevo espacio desde el cual historizarnos. El cambio de perspectiva evidencia que no hay una única manera de situarnos para mirar nuestra biografía.

Hemos de considerar, además, que a través del relato buscamos reproducir los sucesos, pero también convencer, emocionar, persuadir, seducir al oyente. La organización discursiva y la intencionalidad solapada (o no) del relato nos permitirá reconocer e identificar modos de ser-en-el-mundo, constituyéndose en un medio diagnóstico. Discriminar las narrativas habituales de la persona que nos consulta, nos aleja de un modelo que buscara corregir o curar patologías, y nos llevara a una mejor comprensión de sus estructuras vivenciales. Tenemos estilos narrativos personales que expresan nuestro modo de ser-en-el-mundo; relatos más o menos precisos y ordenados secuencialmente podrán exponer las motivaciones que subyacen, los valores que guían, las intencionalidades y objetivos buscados, en tanto que relatos confusos nos harán presuponer organizaciones de personalidad atravesando algún tipo de momento confusional.

El estudio de los aportes de la narrativa ha sido desarrollado por las líneas de trabajo sistémicas posmodernas. En lo que respecta a la mirada fenomenológica existencial, es el colega argentino Dante Duero (2011) quien ha realizado profundas investigaciones sobre el tema, logrando describir estilos narrativos en los relatos de modalidades depresivas y obsesivo-compulsivas, incluyendo técnicas narrativas en la fenomenología psiquiátrica, a la espera de mayores estudios. Vivimos la vida a través de historias que nos vamos contando, y según sea el modo en que la contemos, ciertos personajes y acontecimientos estarán en el centro de la escena, y otros pasaran al fondo. Interpelar a quien nos consulta sobre el relato que nos ofrece, proponerle

historias alternativas, reformular su narrativa, puede ser una vía para adquirir otros puntos de vista, otras posiciones respecto de la mirada sobre la propia historia, que sean motor para el cambio y la persona pueda escribir nuevas historias. Se trata de una narrativa existencial, a cuya luz podremos acompañar a la persona a una resignificación de sí mismo y de sus circunstancias.

## **La virtualidad como recurso**

Merleau-Ponty (1975) utiliza la palabra “*virtual*” para describir la experiencia corporal del mundo, del mundo percibido. Cada estimulación corpórea despierta una especie de ‘*movimiento virtual*’. Esa parte del cuerpo estimulada se anuncia por una tensión particular, con una preparación, una anticipación o una predisposición general de nuestro cuerpo ante los estímulos y datos del mundo. La distingue de la “*corporalidad actual*”, que refiere a la “*actualización*”, a lo que efectivamente realiza el cuerpo. Hablamos entonces de un movimiento virtual dado por la tensión previa a la acción, y un movimiento actual que es la realización en el mundo de ese movimiento.

Andrés puede ir más allá de sus condicionamientos físicos, situarse en lo virtual y considerar las posibilidades de la experiencia del cuerpo. Para Merleau-Ponty (1975) nuestra experiencia corporal fluctúa entre lo virtual y lo actual, de manera constante, ya que lo virtual solo es posible en las actualidades en que se muestra y lo actual solo será posible por la presencia de lo virtual. Lo virtual es la potencia.

Hablar de potencia nos lleva a pensar lo que “*no es*”, a no circunscribirnos en la certeza del concepto de lo que “*es*”. A considerar que hay múltiples modos de comprender las formas en que encarnamos. Lo que “*no es*” debe ser reconsiderado desde el sentido, desde la manera en que

Andrés participa de esta nueva realidad, de cómo está siendo atravesado y cómo realiza su presencia conciente y cómo resulta afectado.

La virtualidad entonces, se presenta porque nos es posible percibir el mundo a través de los sentidos. Hay una interrelación, una coordinación tal entre los sentidos, sobre todo a través del tacto y la vista, que nos ofrece del mundo densidad, profundidad, luminosidad, e inclusive la posibilidad de una significación. Somos nosotros quienes otorgamos sentido e intencionalidad al mundo.

Podemos ver que la construcción tecnológica de la realidad virtual se da mediante la capacidad perceptivo-corporal de configuración de un ser virtual, de una corporalidad virtual y de un mundo virtual también, posible gracias a la corporalidad perceptiva y motriz. Esa construcción será posible, porque y según Merleau-Ponty (1975): *“este equivalente interno, esta fórmula carnal de su presencia que las cosas suscitan en mí”*. El ser corporal lleva siempre una réplica del mundo y puede siempre desplegarla más allá de sí, actualizarla en el mundo real o desarrollarla en los diversos mundos *“imaginarios”* de la creatividad humana, que constituye una lógica diferente. Para Merleau-Ponty, entonces, virtualizar implicaría inventar presencia. Lo virtual sería entendido como una dimensión existencial en la percepción donde nuestro cuerpo propio se abre al mundo a través de lo perceptivo y la intencionalidad.

Por lo tanto, no vamos a entender lo virtual como opuesto a lo real, sino que en todo caso lo virtual se opone a lo actual. Así, la virtualización es la dimensión establecida de lo que está por venir, de lo posible, más allá de una ilusión intangible, es lo tangiblemente posible. Lo *“real”* es lo que existe fácticamente, y la *“realidad virtual”* da cuenta de eso. Es una realidad en sí y una realidad para mí. Una realidad que me da la posibilidad de insertarme en ese espacio virtual: soy yo dentro y fuera de la pantalla, estoy

aquí y estoy allí. La que veo en la pantalla soy yo, pero me pregunto si ese cuerpo mío en la pantalla, que no puede ser experimentado, ¿soy yo? Y en tal caso, ¿habrá que considerar la posibilidad de esta nueva experiencia como otro modo-de-ser-en-el-mundo? Y por lo tanto debiéramos preguntarnos acerca del modo de pensar mi avatar, ¿como un yo proyectado?

Dadas las nuevas circunstancias que nos exigen a los terapeutas atender a los pacientes por vía remota, fue necesario resignificar el funcionamiento de la terapia de grupos. Mi consultorio se transformó en un espacio virtual muy real, con infinitas posibilidades ya que puedo atender a cualquier persona, en cualquier parte del mundo. En los grupos que coordino participan personas de diferentes ciudades, son grupos abiertos, aunque obviamente está contraindicado en casos de “acting”, adicciones, psicosis, violencia familiar, y todas aquellas situaciones clínicas que necesitan la disponibilidad de la cercanía.

La terapia de grupo en línea no reemplaza los modos tradicionales, sino que es una alternativa para acercar a las personas, que surge en tiempos de aislamiento social o cuarentena, pero entiendo que se extenderá por las ventajas de que las personas puedan permanecer en sus hogares y conectarse con otros que están radicados en otras localidades. Entiendo que la virtualidad puede construir la intimidad suficiente que requiere una terapia de grupo.

La tecnología ocupa el lugar del gran Otro, ya que tanto los pacientes como el terapeuta dependen de ella, al punto que sin wi fi no hay terapia. Puede suceder que nos quedemos sin audio o sin imagen y en ese caso se puede recurrir al chat o al teléfono. Estas limitaciones de un espacio personal se magnifican en un espacio grupal, pero sostenido en el tiempo puede integrarse como un elemento más, dentro del espacio, y los miembros del grupo empiezan a acostumbrarse a las caídas del sistema y otras

eventualidades tecnológicas, entendiéndolas como parte de esa realidad virtual. De todas maneras, mantengo un cierto encuadre: horarios (una hora y media), honorarios (cuyo pago hoy se realiza a través de transferencia bancaria), y se mantiene la flexibilidad de que pueden tomar mate o cualquier otra infusión, tal y como se hacía en los encuentros presenciales.

En la actualidad coordino dos grupos de terapia. En el de las personas más jóvenes cuatro no aceptaron la modalidad virtual, en tanto que el grupo de mayores solo dos no han podido (uno por no disponer de privacidad para conectarse y otro que por su edad se resiste al uso de dispositivos electrónicos). En ambos grupos se han sumado nuevos integrantes y una nueva colega coordinadora, y aunque no han tenido contacto físico directo con el grupo se han adecuado perfectamente al funcionamiento en línea.

Si bien es verdad que se pierden cuestiones de lo que nos pasa en el cuerpo, movimientos, olores, calores, miradas directas a los ojos, y hay una mayor fijeza corporal por la posición, procuramos centrar la atención en la palabra: lo que se dice y como se dice. Sumo a esto la posibilidad de verme como terapeuta en acción, ya que de manera presencial no es posible ese desdoblamiento que la cámara favorece.

Algunas consideraciones existenciales:

Se trata de una espacialidad diferente. La fragmentación del espacio puede llevar a una fantasía del control del espacio y a la regulación de la emoción y del movimiento. Hay un cambio de la tridimensionalidad a la bidimensionalidad. Se ofrece la posibilidad de un nuevo espacio creativo, superando lo conocido hasta ahora en el que además podemos co-crear algo nuevo. La virtualidad se constituye en una dimensión de la realidad física. Encontré una descripción me resulta muy acertada: *“Un sitio web no es simplemente un punto en el espacio, sino una síntesis temporal-espacial que podemos llamar*

un “lugar”. Un lugar es un espacio más su experiencia [...] El encuentro entre ese lugar y una subjetividad genera un evento, o sea, una secuencia de movimientos significantes.” (Scolari , 2008)

El tiempo es mutante, con velocidades cualitativamente distintas. La virtualización del tiempo se observa a través del lenguaje. Entonces, la temporalidad en tanto vivencia del tiempo nos presenta una fractura en el tiempo que puede generar la fantasía de una comunicación continua. Puede haber retardo entre las escenas, desconexión y reconexión, dificultad para recobrar el registro histórico de lo que está sucediendo en el marco de la sesión. Los silencios pueden ser interpretados de múltiples maneras, y muchas veces tan solo denotan el fin de una narrativa. Se generan tiempos de demora en medio de la comunicación que abre a diversas interpretaciones y que pueden utilizarse como tiempos de reflexión. Se pierde algo de espontaneidad. La realidad sobre la que se actúa esta mediatizada por la máquina, que, aunque llamemos “*virtual*” es real y a la que se accede desde lo perceptivo.

La corporalidad se ve afectada por una prótesis dada por el dispositivo. Como toda prótesis, es mejor tenerla que no tenerla, aunque jamás da la completud de un miembro perfectamente encarnado. Intenta suplirlo. Hay cambios en la percepción de sí mismo. El cuerpo se sumerge en el interior de internet, aunque sigue siendo exterior. Se da la posibilidad de la ambigüedad: un yo encarnado que maneja el dispositivo tecnológico y un yo desencarnado que se encuentra dentro de la pantalla, un cuerpo-imagen. Esto nos llevara entonces a redefinir “*cuerpo*”, repensarlo y reconceptualizarlo. Quizás a modo de corporalidad “on line” y corporalidad “off line”...

Las tecnologías pueden posibilitar nuevas formas de intervención y nuevas experiencias. Esta vida virtual no es una vida enfrentada a la real sino una continuación o una

posibilidad de hacer paralela la vida social.

En 2020 no hay ninguna dimensión de la vida que quede excluida de la transformación generada por la innovación tecnológica y las posibilidades de manejar la información. Las relaciones interpersonales se encuentran en constante transformación, y la mediación de la tecnología está creando una percepción distinta del espacio y el tiempo. La imagen se erigió como una herramienta muy potente para paliar la soledad, para favorecer el encuentro, para salir del aislamiento obligatorio. La videollamada se ha constituido en sí misma en herramienta terapéutica. La tecnología nos está permitiendo estar presentes.

Coordinar una terapia de grupo nos lleva en principio a una nueva comprensión del ser, que requiere una nueva actitud fenomenológica para describir y comprender los modos relacionales que se suscitan en este nuevo espacio. Implica reconocer que la realidad se abre a múltiples y continuos cambios en los que se despliega la experiencia, y lo virtual no constituye una realidad paralela sino una parte de la misma realidad, que ofrece posibilidades de acción y de relación. Así, esta situación nos propone tal y como lo describirá Merleau-Ponty (1975), la posibilidad de trascender los condicionamientos físicos, situarnos en lo virtual, jugar con las posibilidades de la experiencia corpórea, siendo el cuerpo el centro de acción virtual hacia el objeto-dispositivo. Nos salimos del dualismo sujeto-objeto, adentro-afuera, interior-exterior. El ser-la apariencia, la potencia-el acto, lo virtual y lo real y empezamos a considerar al dispositivo como una parte innegable de nuestro mundo y aprendemos a relacionarnos con él, desde él y hacia él.

Por último, no se trata de considerar el encuentro virtual como encuentro espectral, producto de una ilusión, sino de la construcción de una realidad que se experimenta y se expresa. Hemos de pensar estas nuevas modalidades como

un cambio antropológico

Las personas, a través de los grupos, aprenden cosas nuevas, se acostumbran a dar y recibir opiniones, asumen papeles que nunca antes tuvieron, se apoyan en los otros para nuevos aprendizajes, mejoran la forma de comunicarse, sienten más seguridad. El gran desafío en estos tiempos será lograr una dinámica en la terapia de grupo que nos lleve hacia esos objetivos.

## Un estilo personal

He sido intencionalmente redundante en mis líneas con el concepto de unicidad así como con el respeto y valoración por aquello que de particular y único disponemos los seres humanos. Eso vale tanto en el encuentro con la persona que me consulta, como para la consideración personalísima de quien realiza la práctica terapéutica.

La tarea con un “otro” siempre implica una tarea “*con uno mismo*”, en tanto que, siendo mi propio instrumento, he de estar receptiva al modo en que resuena en mí la presencia de esa persona con la cual promuevo un encuentro existencial. Toda yo, disponible, en presencia, ineludiblemente resultare afectada, y eso implica movilización de afectos que han de ser discriminados y reconocidos a fin de resultar en beneficio para quien consulta. El encuentro con otra persona siempre propone el desafío de resultar transformados... Ambos...

El estilo personal del terapeuta se va configurando con la impronta que imponemos en nuestra práctica desde nuestro modo de ser-en-el-mundo, es decir, la manera particular y única con la cual nos relacionamos, independientemente de la teoría en que nos sostenemos, las técnicas que utilizemos, las intervenciones que realicemos.

Carl Rogers (1975) propone una serie de condiciones básicas, necesarias y suficientes, para el trabajo como terapeuta. Esas condiciones no son algo que se “*deba tener*”,

sino que requieren “*serlas*”, es decir, han de ser encarnadas porque no se trata de técnicas sino de una actitud hacia las personas, hacia la terapia. Además, “*serlas*” no resulta suficiente, sino que la persona tiene que sentir que “*las somos*”, experimentarlo, percatarse, darse cuenta.

- *La capacidad empática* suele definirse como la posibilidad del terapeuta de ponerse en los zapatos del otro, idea que no comparto porque en los zapatos del otro, está el otro. No podemos calzar los mismos zapatos al mismo tiempo. Pero si puedo aproximarme, acercarme e intentar captar el marco de referencia de la otra persona, tratar de comprender las significaciones que otorga a sus experiencias y los sentimientos que se producen. La empatía puede ser desarrollada desde el interés genuino por lograrlo.
- *La congruencia* hace referencia a un acuerdo personal, entre la percepción, la palabra y/o conducta, el sentimiento que provoca. Ser genuino en la expresión de la propia experiencia le da fortaleza al vínculo terapéutico y favorece el proceso. También puede ser ejercitado y requiere de un entrenamiento cuidadoso con la propia persona en procura de autoconocimiento.
- *Consideración positiva*, alude a la disposición del terapeuta a aceptar lo que la persona que consulta “*es*”. No implica necesariamente aceptar lo que la persona “*hace*”, lo cual pone a prueba en muchos casos nuestra capacidad de discernir la posibilidad de trabajar con ciertas personas y tomar la decisión ética de derivar a otro profesional la responsabilidad del proceso terapéutico.

Avanzar en la tarea continua por descubrirnos, saber quiénes somos, considerar los valores en los cuales nos sostenemos, considerar nuestros intereses y preferencias, observar nuestras dificultades vinculares, y tantos otros factores que requieren de la revisión de la persona que somos siendo, llevará a una mayor congruencia en el ejercicio de nuestro rol profesional, pero también hacia un lugar más saludable y pleno de nuestra vida toda. Requiere una apertura constante a la experiencia. Reconocer nuestros prejuicios y anclajes y procurar deconstruirlos es una tarea continua. Sabernos receptivos a lo que nos conmueve, permitirnoslo, y en muchos casos también expresarlo en el transcurso de la terapia, nos presenta como un existente ante otro existente. En la tarea terapéutica desde estas líneas teóricas, soy un ser humano ante otro ser humano, y no se trata de una técnica sino de una actitud sostenida en una sólida epistemología, con trabajos de investigación científica que lo respaldan. No existe la objetividad absoluta desde la cual leer lo que le sucede a la persona, porque siempre mi subjetividad está participando de esa lectura.

Ante la pregunta: ¿Cómo puedo servir de ayuda?, Rogers (1972) se plantea que la ayuda que puedo ofrecer no deviene de un entrenamiento ni de un proceso intelectual, y que los intentos de generar modificaciones efímeras solo refuerzan en la persona su conciencia de la propia inadaptación, acentuando de esta manera su malestar y sufrimiento. Por lo tanto, el cambio solo es posible cuando aparece dentro de la experiencia de una relación. *“Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual.”* Es así que Rogers se plantea otra pregunta, y que hago mía en cada nuevo encuentro terapéutico: *“¿Cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?”*.

La Psicología estudia todos los aspectos de la experiencia humana, desde las funciones cerebrales hasta las acciones de los gobiernos, el desarrollo infantil y el cuidado de los adultos mayores, en escuelas, clubes de barrio, centros de investigación científica, empresas, institutos penales, centros de rehabilitación, clínicas de salud mental. Por lo tanto, la formación del Psicólogo debe ser la de un profesional con los conocimientos necesarios para incidir en, y promover la calidad de vida de las personas, grupos, comunidades, y organizaciones en diferentes contextos. Y es nuestra responsabilidad informarnos sobre aspectos centrales de nuestra disciplina y los avances que se realizan, formarnos como profesionales críticos, responsables y capaces de resolver los problemas de nuestra competencia, en una perspectiva comprometida con las transformaciones sociales. Siendo que la Psicología Humanista y Existencial integra la razón a otras facultades humanas tales como intuición, creatividad, sensibilidad, empatía, respeto, promoviendo una nueva ética ecológica y humana, favorece investigaciones e intervenciones más extensas.

Así, la capacitación continua podrá estar formada por las siguientes actividades:

- Asistencia a cursos de actualización que supongan una puesta al día sobre aspectos relativos a la actividad profesional.
- Actualización bibliográfica sobre los temas profesionales, utilizando los medios de documentación de uso público y privado.
- Utilización de las reuniones profesionales y científicas para intercambiar conocimientos sobre intervenciones concretas realizadas.
- Consulta a otros profesionales expertos cuando se intervenga sobre casos o problemas en los que el psicólogo se vea necesitado de un apoyo o asesoramiento.

La revisión, mantenimiento, actualización y adquisición de nuevos conocimientos y habilidades, que permitan mejorar y potenciar la práctica profesional en el campo de la Psicología, es un deber ético y una responsabilidad personal dada la elección vocacional realizada.

La formación del Psicólogo Humanista y Existencial es inacabada, en coherencia con el fundamento antropológico que nos sustenta, una concepción de ser humano en devenir, “*siendo*”, con infinitas posibilidades a desarrollar dentro de situaciones facilitadoras. Nuestro trabajo es procurarnos esos espacios, en los cuales iniciarnos en los conceptos que irán formando nuestro propio criterio. Conocer lo más que podamos sobre nuestra disciplina, ya que, según palabras de Maslow (1973): “*Si tu única herramienta es un martillo, tenderás a tratar a todos como si fueran clavos*”.

Cuando decidimos nuestro rol hacia el trabajo en la clínica se nos hace imprescindible conocer la diversidad de modelos terapéuticos, la concepción de hombre en que se sustentan, las teorías o marcos conceptuales desde los que se procura responder, las modalidades de ayuda, técnicas y recursos. Solo desde allí podremos elegir libremente dónde posicionarnos en nuestro trabajo. Esto implica una ontología, una epistemología, una metodología y una praxis en coherencia, que tan solo obtendremos cuando reconocemos que no cesamos de aprender...

Seguramente coincidiremos en que es ético procurarnos un espacio en el cual repensarnos, cuestionarnos y revisarnos, dado que somos personas afectadas (connotación dada por el “*afecto*”) dentro de nuestros vínculos, que además afectamos en las relaciones que establecemos con otros. Y considerando que somos nuestra propia herramienta de trabajo y acompañamos momentos de importancia en la vida de nuestros consultantes, hemos de poder contactar con nuestras limitaciones y posibilidades. Es condición indispensable para que un terapeuta pueda

ser agente facilitador de cambio, que él mismo esté genuinamente en busca de su propio crecimiento y que se vaya realizando, en un conocimiento gradual de sí mismo en el que considere fortalezas y debilidades en el ejercicio de su rol. Una cualidad sobredimensionada puede llegar a convertirse en una dificultad: un terapeuta que “sabe” escuchar atentamente puede correr el riesgo de que la persona que le consulta lo sienta distante, que no le habla, que no converse, que no interactúe.

Irvin Yalom (2006) expresa que el principal instrumento de un terapeuta es su propio ser, y como todo instrumento debe estar siempre afinado. Agregó que no solo ha de estar afinado sino que siempre ha de estar afinándose, en proceso continuo. Estamos expuestos a la diversidad de historias, a múltiples dramas humanos y al establecimiento de vínculos terapéuticos tan distintos como personas con los cuales los establecemos. También estamos inmersos en nuestra propia historia, en nuestros vínculos amorosos y en las dificultades propias de nuestro existir. De modo que la terapia personal ha de ser un recurso que utilizaremos periódicamente. Disponer de herramientas para vivir una vida más plena y conciente necesariamente optimiza nuestra práctica profesional.

Procurarnos el propio desarrollo personal, el despliegue de nuestras potencialidades, “*ser*” la persona que “*somos*” de la mejor manera posible, descubrir nuestros propósitos personales, sentirnos íntegros, mantenernos disciplinados en áreas de bienestar, encontrar paciencia, motivación, coraje en el logro de nuestros objetivos personales, sentirnos seguros. El reto es ser uno mismo.

Rogers (1972), expresa que en las relaciones interpersonales siempre es beneficioso comportarnos tal y como somos, y que el primer paso para el cambio es lograr aceptarnos. Estas reflexiones nos permiten comprender la importancia de la persona del Psicólogo en la terapia, y el

cuidado de esa persona entonces, es indiscutible. Entiendo la importancia de acompañar al otro en su propio proceso de reorganización de su experiencia, aunque difiera con mi percepción, en un pleno ejercicio de la aceptación incondicional, permitiéndole crecer en su propia dirección, siguiendo su propia tendencia organísmica a actualizarse. Saberme a mí misma en proceso me da conciencia de mis limitaciones y de mi continuo aprendizaje.

Mediante una terapia personal hemos también de trabajar en la motivación que nos empuja a trabajar como Psicólogos, hacerla conciente, desenmarañar nuestros conflictos históricos, nuestras tendencias reparadoras, nuestra omnipotencia y omnisapiencia, nuestra relación con el poder y demás que hubieran incidido en nuestra elección profesional. De no hacerlo, podrían interferir en nuestro quehacer. Viktor Frankl (1995) refiere que todas las situaciones de la vida poseen sentido, de manera que aún aquellas que en apariencia sean negativas pueden transformarse con una actitud apropiada. En el mismo sentido, Abraham Maslow (1968) señala que la tarea del terapeuta surge de motivaciones personales profundas que hemos de formular de manera explícita para lograr un buen ejercicio.

Esta construcción del conocimiento de sí como persona favorece el autocuidado, lo cual es ético en sí mismo e implica relaciones complejas con los otros, ya que es una manera de ocuparse de los otros. La ética profesional propone un cambio cualitativo integral de la propia persona.

*“Me doy cuenta de que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.”* (Rogers, 1972)

Es una exigencia de índole ético que realicemos supervisión de nuestro trabajo, en un espacio en el que se

despliegan interrogantes vinculados a aspectos teóricos y prácticos del hacer en psicoterapias. La supervisión entrena al profesional que oficia de terapeuta en la escucha y en la elaboración de hipótesis que permitan introducir intervenciones óptimas. El prefijo “*super*” etimológicamente significa “*arriba*”, sobreentendiéndose entonces que hay alguien que mira nuestro trabajo “*desde arriba*”. En Psicología Humanista y Existencial hablamos de “*covisión*”, en tanto que la entendemos desde un estilo que elimina la mirada “*super*” y aludimos al “*con*”. Visionamos juntos el trabajo del terapeuta con la persona que le consulta. La covisión nos permite “*pensar con otros*”, Entendemos que en la covisión no hay alguien que sabe a ciencia cierta por donde seguir, sino que, en todo caso, habrá hipótesis que se irán armando entre los participantes covisantes. El coordinador covisor, es un profesional que, aunque con mayor experiencia, se presenta como facilitador. La covisión suele realizarse en grupo, aunque también puede ser realizada entre dos profesionales.

Es la nuestra una tarea en la que continuamente el propio ser se involucra con otro ser en una relación terapéutica que fundamentalmente es humana. En palabras de Irvin Yalom (2006) “*La psicoterapia debe ser una experiencia profundamente humana: nada vital puede surgir de procedimientos mecánicos e inhumanos*”.

El proceso de la terapia constituye una experiencia dinámica, única y diferente con cada persona, lo cual exige multiplicidad de destrezas operativas, que han de ser covisadas a fin de optimizarlas. Preguntar, dudar, cuestionar la tarea terapéutica abre caminos de mayor riqueza y responsabilidad.

El terapeuta debe procurarse un espacio y una relación en los que pueda diferenciar sus propias experiencias y sentimientos, pueda clarificar significados personales de las vivencias de la relación terapéutica, pueda dialogar

y compartir cómo se siente en dicha relación, sus percepciones y expectativas, darse cuenta de sus modos de interacción, ampliar el campo perceptual, descubrir sus recursos personales, posibilidades y limitaciones para el trabajo terapéutico en cada una de las personas que atiende. Es un proceso de aprendizaje experiencial, significativo y participativo en el que ha de ampliar sus puntos de vista promoviendo la confianza en la autorregulación orgánica, la esencia del Humanismo, sin tratar de explicar todo, analizar todo, prever todo y ahogar a espontaneidad en esa empresa.

Participar de un espacio de covisión nos demanda la humildad suficiente como para que otros opinen, intervengan, en nuestro quehacer profesional, así como aprender a pensar con otros los trabajos terapéuticos a su cargo. Nos favorece el saber escuchar, respetar los ritmos y tiempos de otros, tener sentido del humor, ser cálido, comprensivo, tolerante, hacer el trabajo con mesura, estudiar e investigar de continuo, tener confianza en sí mismo, ser flexible, ser creativo, tener capacidad introspectiva, ser responsable, tener una preparación adecuada y un buen sostén teórico del trabajo.

Nuestro trabajo como terapeutas nos presenta muchas veces interrogantes, que son los que llevamos a covisar y se convierten en su hilo conductor. Como dice Rollo May (1967), los psicólogos nos encontramos en una situación ambigua cuando tratamos de evitar la confrontación con el dilema del ser humano, ya que en el intento de reducción solemos centrarnos en las cosas que “le pasan” a la persona en cuestión y nos alejamos de aspectos fundamentales para la comprensión, poniendo distancia con la *“persona a la que ocurren estas cosas”*.

Ser psicólogo es una experiencia maravillosa, en la que estamos en una relación interpersonal profunda. Rogers (1972) sostiene que el comprender al otro es riesgoso, ya que

podría modificarnos y todos experimentamos temor frente al cambio. Pero la comprensión enriquece, porque permite penetrar en el marco de referencia del otro, y conocer su propia visión de la vida. *“No es frecuente que tenga lugar un encuentro personal tan profundo y mutuo, pero estoy convencido de que, si no ocurre de vez en cuando, no vivimos como seres humanos.”* (Carl Rogers, 1972) y Frankl (1987) completa esa idea: *“He descubierto el sentido de mi vida, ayudando a otros a descubrirlo en las suyas”*.

Las diferencias entre los individuos, el derecho de cada uno de utilizar su experiencia a su manera y descubrir en ella sus propios significados, es una de las potencialidades más valiosas de la vida y es una forma de ayudar a convertirse en persona, y ayudarnos a convertirnos en personas...

Así, cultivar nuestro propio estilo de acompañamiento que pueda fluir en el establecimiento de cada vínculo, con cada persona en sus diferentes momentos, de modo espontáneo y creativo, que colabore en un cambio de posicionamiento en la vida de quien nos consulta, que pueda iniciar la construcción de un concepto de sí como de alguien querible y valioso, y caminar hacia sus proyectos, será nuestra tarea cotidiana.



## TENDIENDO PUENTES

A lo largo de mi recorrido profesional he realizado formaciones desde las líneas humanistas y desde las líneas existenciales en terapia. No tuve a mi alcance la mirada de un autor que integrara dos posicionamientos teóricos que, a mis ojos, son primos hermanos, en tanto comparten el ADN aunque mantienen sus rasgos propios de personalidad. Así, en tanto muchos conceptos me iban sonando acordes, articulables y otros tantos integrables, fue una tarea artesanal configurar mi propio concepto sobre el modo de realizar la terapia y los criterios a tener en cuenta. Me hubiera resultado de mucha utilidad disponer de un manual que ofreciera ciertas bases para el ejercicio, considerando que siempre, siempre, será el propio estilo, la práctica, la puesta en marcha y puesta en evidencia de las cuestiones que se teorizan, y que lo fundamental será encarnar los principios y valores que proponemos.

Heidegger (2001) describe el puente como una construcción que muestra la unidad entre Cielo, Tierra, Hombre y Dioses, metáfora de lo estético y poético, así como de la humanización de la naturaleza por la intervención humana. Y hablar de “construcción” es hablar de “cuidar”, es decir, de “amor”. Dice también que “es pasando por el puente como aparecen las orillas en tanto que orillas”. Crea paisaje, porque inaugura un nuevo “sitio”, un espacio que admite cielo y tierra. Entonces, los puentes tendidos son lugares que procuran otorgar espacios. Esa es la propuesta. Siempre resultarán visibles las orillas de la Psicología Humanista y de la Psicología Existencial; no obstante, tiendo un puente entre ellas que deviene en espacio, que

puede transitarse en un movimiento de fluidez y apertura epistemológica.

La Psicología Humanista tiene sus raíces en el Humanismo griego que entendía al ser humano como centro, y acentuaba la belleza, la poesía, la reflexión filosófica. Será en el Renacimiento que se vuelve a considerar el cuerpo y lo natural que había sido escindido en la Edad Media.

La Psicología Existencial se sostiene en filósofos como Kierkegaard, Jaspers, Sartre, Heidegger que ponen el foco en el drama de la existencia, resaltando la libertad humana como propia del ser humano.

**Psicología Humanista:** En 1949 Abraham Maslow y Anthony Sutich dan inicio a un movimiento que toma forma en 1954, con el intercambio de trabajos escritos de temáticas como el amor, la creatividad, el crecimiento, etc., que no eran recibidos e impresos en las revistas de orientación conductista. El primer Encuentro Nacional de la American Association For Humanistic Psychology (AAHP) se dio en 1962, aunque se había constituido ya como tal en 1961, cuando apareció el primer número del *Journal of Humanistic Psychology*, (Revista de Psicología Humanista), en la que se publican artículos, investigaciones, avances teóricos, experiencias, que comienzan a dar un sostén teórico a la Psicología Humanista. La intención de la revista fue generar un puente entre los psicólogos que daban forma a la Tercera Fuerza en Psicología, a fin de promover el intercambio y entrelazar coherentemente los planteos epistemológicos en un contexto de diversidad. Será en 1961 que la Psicología Humanista empieza a reconocerse como tal, con su fundador Abraham Maslow y su primer Presidente: James Bugental, en un grupo que incluyó a Gordon Allport, Carl Rogers, Virginia Satir, Clark Moustakas, Charlotte Buhler, Rollo May. Los psicólogos humanistas se destacan por su trabajo en la

investigación cualitativa, sostenidos en la fenomenología, con un rigor metodológico que no busca generalizar, sino que se propone una nueva manera de pensar los resultados obtenidos y siendo el mismo investigador una variable a tener en cuenta. El Humanismo tiene al ser humano como centro de su interés, valorando la generosidad, la compasión y la preocupación por las relaciones humanas, por lo tanto, la Psicología Humanista es el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento, sostenidos en los postulados básicos:

- Es ser humano es más que la suma de sus partes.
- Tiene capacidad de elección.
- Es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados.
- Es conciente.
- Lleva a cabo su existencia en un contexto humano.

Los enfoques humanistas:

- Actualización y Desarrollo personal: Abraham Maslow
- Enfoque Centrado en la Persona: Carl Rogers
- Gestalt: Fritz Perls
- Psicoterapia Experiencial y Focusing: Eugene Gendlin
- Logoterapia: Viktor Frankl

**Psicología Existencial:** Se define como la aplicación de ideas filosóficas a los temas de la existencia. En tal sentido, su andamiaje es la filosofía existencial, en la que pueden considerarse tres vertientes que darán origen a tres modos de considerar a la Psicología que de ellas devienen:

- Existencialismo ateo: Sartre, Camus, Heidegger.
- Existencialismo agnóstico: Merleau-Ponty, Husserl.
- Existencialismo teísta: Jaspers, Kierkegaard.

Así, también dentro de la Psicología Existencial hay diferentes escuelas o modos de mirar la terapia, que coinciden en la consideración de que cada persona en tanto ser-en-el-mundo puede reflexionar sobre las vicisitudes de su existencia, porque refiere a cada ser concreto que se pregunta por su ser, buscando comprenderlo en su experiencia. Cada persona se revela en su libertad para elegir su existencia.

La Psicología Existencial tiene importantes representantes, que a fines didácticos pueden agruparse en:

- Psiquiatría Existencial: Eugene Minkovsky, Karl Jaspers, Ronald Laing
- Analisis Existencial: Ludwig Binswanger
- Logoterapia: Viktor Frankl
- Analisis Existencial Personal: Alfried Längle
- Escuela Inglesa: Emmy Van Deurzen, Ernesto Spinelli
- Escuela Norteamericana: Rollo May, Kirk Schneider, Irvin Yalom
- Escuela Latinoamericana: Marta Guberman, Pablo Rispo, Emilio Romero, Alberto De Castro, Yaqui Martínez Robles, Ramiro Gómez Salas.

Entonces, la construcción del puente entre ambas surge de entender los puntos de contacto, cuales son la fenomenología como valoración de la experiencia personal, el foco en el momento presente en el que se desarrolla el encuentro terapéutico, que implica una relación real, la concepción del ser humano desde la cual se sostiene la intervención terapéutica, en la que remarcan la bondad

fundamental del ser humano y sus posibilidades. Es un puente con bases sólidas y que de alguna manera ya fueron caminados por autores que se posicionan desde la Psicología Humanista- Existencial.

Cortazar (1981) recita:

“Porque un puente,  
aunque se tenga el deseo de tenderlo  
y toda obra sea un puente hacia y desde algo,  
no es verdaderamente puente  
mientras los hombres no lo crucen.  
Un puente es un hombre cruzando un puente”.

Fue así que no me detuve en la construcción, sino que me aventuré y busqué ir de una orilla a otra, una y otra vez... El puente siempre es tránsito, requiere voluntad para concretar la decisión de que lo que parece distinto deje de ser distante.

Formarme en el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers me abrió a una manera sistematizada de ver lo humano que ya me era propia, logré sentirme cómoda en un modelo y a no sentirme tan sola, dado que descubrí que eran muchos los profesionales que adherían. En mi mundo de trabajo que presentaba psicoanalistas y cognitivos, trabajar desde lo humanista dejaba expuesta mi soledad existencial. En mi formación luego, pude darme cuenta que, siendo minoría, mi sentimiento era compartido y que muchos “solos” podíamos lograr “acompañarnos”.

Mi vocación de ingeniera en relaciones humanas facilitó que mis primeros puentes locales tendieran a la difusión de una manera diferente de mirar la (psico) terapia, y así pude invitar a algunos colegas curiosos en la nueva cruzada, cual era la de traer a Bahía Blanca la formación humanista que quería tener, que no había y que me había costado tanto encontrar. Con Analía Zanconi y unas pocas colegas que me apuntalaron, se pudo en 2010 invitar a Claudio Rud a

dar un seminario que dejo movilizado a los asistentes y con ganas de recibir más. Luego Silvia Jauregui fue sumamente generosa al aceptar venir a mi ciudad a darnos formación en ECP (Enfoque Centrado en la Persona) en seminarios y en un curso de posgrado que convoco a unas 10 personas ávidas por escuchar algo diferente. Era el año 2011, y al fin pude armar un equipo de trabajo en lo que llamamos el Grupo Tercera Fuerza en Psicología, en referencia a la denominación que realizó Maslow de ese movimiento que surgió a mediados del siglo pasado como alternativa a las dos fuerzas dominantes de la época: Psicoanálisis y Conductismo..

Ese puente tendido me permitió discriminar los valores en los que me sostengo: son los valores humanistas que privilegian la mirada sobre el ser humano en relación, consigo mismo, con las demás personas, con el mundo. Y en ese ejercicio, un puente más pudo acercarme a la comunidad, con propuestas de talleres dirigidos al desarrollo personal. Y cuantos más puentes tendía, mas convencida estaba de que ese es el camino, que esa es la manera, que tender puentes humaniza, “me” humaniza.

Sin embargo, aún me faltaba otra pata para sostenerme con mayor seguridad, y la lectura de Viktor Frankl me mostró el trabajo con la dimensión trágica de la existencia y la posibilidad de encontrarle un sentido. Leí y estudié la Logoterapia de manera asistemática pero profunda, hasta que la vida quiso encontrarme con Marta Guberman, una autora de libros y artículos que había leído y que jamás sospeche que me daría el privilegio de su amistad, y que me hiciera su adjunta en la cátedra universitaria en la que fue titular durante años. Marta, mi maestra, ayudo a ordenar mis ideas, muchas de ellas aun inconexas, y siendo la Logoterapia una línea de trabajo Humanista, pero a la vez una de las representantes de la propuesta Existencial, pude empezar a articular ambas perspectivas. Lo capitalizado de

la mano de Marta Guberman, ser su discípula, su amiga y su anfitriona es un privilegio que continúa acompañándome. Mi lugar profesional, mi casa, se convirtió en una casa de puertas abiertas, donde recibimos a los colegas que se acercaban a escuchar a la maestra en charlas, cafés, mateadas, y actividades informales que fueron tomando la forma más adelante de seminarios, jornadas y cursos de posgrado, ante la demanda creciente que recibíamos. Ya no estaba tan sola y descubrí que, al tender el puente, muchos pudieron acercarse. El puente permitió que muchos colegas se encontraran consigo mismos, con un resonar distinto, nuevas inquietudes respecto de la terapia, encontrando nuevos sentidos y nuevas satisfacciones personales y profesionales.

Encontrarme con Karin Taverniers y su mirada sistémica acerca de la terapia, me llevo a conocer las posturas posmodernas, y sobre todo la terapia narrativa, con la cual pude hacer puente y lograr puntos de contacto en la configuración de una “narrativa existencial” en coherencia con los fundamentos antropológicos en los que me sostengo.

Más adelante, un puente más, y pude lograr que la formación de posgrado en Logoterapia desde la Fundación Argentina de Logoterapia, sede en mi ciudad, se dictara en mi casa. Fueron dos años de intensa actividad y mucho trabajo, para que los docentes pudieran viajar, y coordinar las clases con los profesores y los alumnos, siendo puente entre ellos en una experiencia de cohorte de la bahía y la zona que culmina con una certificación que los avala como logoterapeutas.

Nuevos puentes y de la mano de mi querida maestra Marta Guberman me adentré en lo más profundo de la Terapia Existencial, y llegué a ALPE, la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial, en la que ella se estaba desempeñando como Presidente de la Delegación

Argentina. Pude organizar y coordinar la Subdelegación Sur, realizando en 2015 una primera Jornada en la Universidad del Salvador, de corte netamente Humanista y Existencial. Fue la primera de unas cuantas Jornadas que favorecieron el intercambio, promoviendo la importancia de la pluralidad teórica, ya que nos propusimos invitar en cada Jornada a colegas con otras miradas terapéuticas, distantes de los modelos Humanistas y Existenciales, a fin de tender puentes teóricos.

La tarea de acompañamiento de personas en duelo y/o enfermedades crónicas o de mal pronóstico hizo que en 2017 nos organizáramos en “Puentes”, equipo de acompañamiento psicológico integral de personas transitando procesos de enfermedades agudas y crónicas, trabajando en equipo con la Lic. Silvina Mitlanian y la Lic. Gabriela Salerno.

Y desde la Subdelegación Sur se organizaron cursos de posgrado y seminarios, con un grupo cada vez mayor de colegas que se acercaron desde Bahía Blanca y la zona, a escuchar lo que los maestros tenían para ofrecer. Nos nucleamos en torno a las “Mateadas Existenciales”, a “Espacios de Covision”, y las clases ofrecidas desde ALPE Argentina.

Fuimos creciendo de tal manera, y consolidándonos como equipo, y nos invitaron a presentar nuestra mirada desde el Colegio de Psicólogos Distrito I, en el cual estoy matriculada, en una muestra de reconocimiento y validación por lo que hacemos y a modo de presentación en sociedad entre colegas del distrito.

Y el puente menos pensado se construyó en el II Congreso Mundial de Terapia Existencial, del cual fui parte activa en tanto que estuve en la organización, coordinación y en las bambalinas de un evento de gran trascendencia académica, conociendo personas de la talla de Alfried Langle, Kirk Schnaider, Bob Edelstein, Emmy Van

Deurzen, Yaqui Martínez Robles, Emilio Romero, Alberto de Castro, Ramiro Gómez Salas y tantos otros nombres que suenan en la movida existencial actual. Ser parte activa en ese acontecimiento me permitió trabajar para colaborar en el posicionamiento de una Delegación Argentina sólida y proactiva. Mi lugar dentro de ALPE fue siempre el de tender puentes y trabajar de manera activa e incansable en la difusión de nuestra mirada teórica.

Con la pandemia, los puentes se inician con lo virtual, que nos acerca y ofrece la posibilidad de encuentros e intercambios que pudieron ser capitalizados. Ante mi inquietud epistolar, surge un intercambio con los colegas argentinos sobre la experiencia de cuarentena, que darán forma al libro “Reflexiones en cuarentena” (Amazon, 2020), del que soy compiladora. Los puentes en la actualidad, también se tienden por escrito.

Pude descubrir también que cuando se construyen puentes, el idioma y la distancia no son obstáculo, dado que generosamente Bob Edelstein aceptó participar de un seminario que pude dictar de manera “on line” el 8 de Agosto de 2020. Contando con las traducciones de Norma Troncoso, querida maestra, amiga y compañera de esta aventura, Bob logró cautivar al auditorio latino, y principalmente de Bahía Blanca y la zona, exponiendo su mirada Humanista y Existencial, con sus ideas tan claras y que tanto resuenan en mi practica terapéutica.

Puentes que fuimos tendiendo, junto a mis compañeras de equipo: Norma Troncoso, Silvina Mitlanian, Gabriela Krujoski. Noelia Sevenié, Verónica Fernández, Elizabeth Lencina y María del Mar Abbate Sibilia, transitando tiempos difíciles con la esperanza propia de un ánimo de cercanía, en la virtualidad que se erigió en espacio real. Puentes que permitieron Charlas, Seminarios y hasta una verdadera Jornada Latinoamericana virtual. Puentes que co-construimos desde nuestro Espacio Humanista

Existencial: Psicoterapeutas del Sur. Puentes que se consolidan a través de la creación de la Red Humanista y Existencial, coordinada junto a Laura Cossovich y de la que participan terapeutas de habla hispana en el mundo y que ofrece actividades de formación no aranceladas en la certeza de que ha de haber una Psicología Humanista y Existencial al alcance de todos.

Y de aquí a futuro mi proyecto es continuar tendiendo puentes...

Tendiendo puentes, porque conectarnos cuando hay abismos u obstáculos en medio es un desafío que nos humaniza. El puente es un punto de encuentro. Construimos un puente cuando tenemos interés por lo que se encuentra del otro lado y tenemos intención de conocerlo y apreciarlo, sabiendo que quien lo cruza se transforma. Los puentes abren espacios, generan enlaces, permiten el paso entre lo que parece inconciliable, aumentando las posibilidades de diálogo. Los puentes están sostenidos por pilares sólidos, y se muestra suspendido, por lo tanto, vulnerable, por lo que se erige en mediador entre orillas, encontrando puntos en común para favorecer las relaciones entre los márgenes y el desarrollo de la cultura.

Siendo sensibles, respetuosos, solidarios, compasivos, y responsables tendremos el material sólido para construir el puente, sabiendo que nadie queda detenido en él. Es una metáfora que alude a la comunicación, al intercambio, al progreso y muestra un “entre-lugares” que da continuidad al paisaje. El puente es un lugar de tránsito, de camino, una invitación, un desafío. Y siempre, tender puentes, será un acto de amor...

Liliana Villagra  
lic.lilianavillagra@hotmail.com

## PUENTES SUGERIDOS

- Bob Edelstein <http://bobedelstein.com/>
- Binswanger, L. (1972) Tres formas de existencia frustrada. Buenos Aires. Amorrortu
- Binswanger, L. (1961). Artículos y conferencias. Madrid. Editorial Gredos, S.A.
- Buber, M. (2017) El yo y el tu. Barcelona. Editorial Herder.
- De Castro, A. (1999). Salud, enfermedad en Rollo May. Ficha de cátedra Universidad del Norte. Colombia.
- Cortazar, J. (1981). Libro de Manuel. Barcelona. Bruguera.
- Duero, D. & Limón Arce, G. (2007). Relato autobiográfico e identidad personal: Un modelo de análisis narrativo. En ABIR Revista Antropológica Iberoamericana, Vol. 2, N° 2. Mayo-Agosto, Asociación de Antropólogos Iberoamericanos, Madrid, España, 232-275.
- Frankl, V. (1987). El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona. Editorial Herder.
- Frankl, V. (1987). Psicoterapia y humanismo. México. Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. E. (1995). El hombre en busca de sentido. Barcelona. Editorial Herder.
- Frankl, V. (1988). La Voluntad de Sentido. Barcelona, Editorial Herder.
- Gomez Salas, R. Relación psicoterapéutica. Enfoque fenomenológico- existencial. Textos Universitarios, Universidad Garcilaso de la Vega, Perú.
- Guberman, M. ( 2009) El proceso psicodiagnóstico y sus problemas. Buenos Aires. Lumen
- Guberman, M. (1998) Humanismo, Logoterapia y

Psicodiagnóstico. Buenos Aires. San Pablo

Guberman, M. (2008) La enfermedad como situación límite. Abordaje desde la Logoterapia. 3º Congreso de Psicoterapia Humanista en el Siglo XXI Buenos Aires, 22 de noviembre de 2008

Guberman, M y Boffa, O. (2011). El test del paisaje: Aplicación clínica, laboral y forense. Buenos Aires. Ed. Lugar

Guberman, M. (2016). El dibujo como acceso a la comprensión de la temporalidad, la espacialidad y la corporalidad. Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial UN ENFOQUE COMPRENSIVO DEL SER. N°11 .

Heidegger, M. (1997). Ser y tiempo. Madrid- Trotta.

Heidegger, M. (2001). La carta sobre el humanismo. Madrid. Alianza

Heidegger, M. (2001). Construir, habitar, pensar. En Conferencias y artículos, p. 112. Barcelona. Ediciones del Serbal.

Jaspers, K. (1966). Psicopatología general. Buenos Aires. Beta.

Längle, A. (2008). Vivir con sentido. Buenos Aires. Lumen

Lersch, P (1974). La estructura de la personalidad. Salamanca. Ed. Scientia

Luypen, W. (1975) Fenomenología Existencial. Buenos Aires. Ed. Carlos Lohle.

May, R; Allport, W; Maslow, A; Rogers, C (1963). Psicología Existencial. Buenos Aires. Paidós

May, R. (2000). El dilema del hombre: Respuestas a los problemas del amor y la angustia. Barcelona. Gedisa.

May, R., Angel, E. & Ellenberger, H. (1977). Existencia. Madrid. Gredos.

Maslow, A. (1968). El hombre autorrealizado. Hacia una Psicología del Ser. Barcelona. Kairos.

Merleau-Ponty, M. (1975). Fenomenología de la percepción.

- Barcelona. Península
- Merleau-Ponty, M. Signos. (1964) Barcelona. Seix Barral
- Otto Door Z. (1995) Psiquiatría antropológica. Santiago. Editorial Universitaria.
- Otto Door Z. (2002). Normalidad y anormalidad en psiquiatría.
- Otto Door Z. (1996). Espacio y tiempo vividos, estudios de antropología psiquiátrica. Santiago. Editorial Universitaria.
- Ravagnan, L. (1969) Psicología Existencial. Buenos Aires. Biblioteca Nova de Psicología.
- Ricoeur, P. (1983). Texto, testimonio y narración. Santiago. Editorial Andrés Bello
- Ricoeur, P. (1978). Historia y Narratividad. Barcelona: Paidós, 1999
- Rogers, C. R. (1972). El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica. Buenos Aires. Paidós.
- Rogers, C. R. (1975). Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires. Paidós.
- Rogers, C. (1997). Grupos de encuentro. Buenos Aires. Amorrortu.
- Romero, E (2018). A sabedoria da vida e os absurdos do mundo. Sao Pablo. Editora Norte Sur
- Rud, C. (2004). Entre metáforas y Caos. Buenos Aires. Nueva Generación.
- Seguin, C. (1963) Amor y psicoterapia. Buenos Aires. Paidos
- Sartre, J. P. (2002). El existencialismo es un humanismo. Buenos Aires. Losada.
- Sartre, J. P. (1976). El ser y la nada, Buenos Aires, Editorial Losada.
- Soru, María F. y Duero, Dante G. (2011), Experiencias corporales y sentimiento de orientación vital: una aproximación fenomenológica y narrativa, en Revista Pensando Psicología, vol. 7, núm. 13, pp. 59-74.
- Yalom, I. (2007) El don de la terapia. Buenos Aires. Emece

Yalom, I. (2008) Mirar al sol. Buenos Aires. Emece

Yalom, I. (2000) Psicoterapia Existencial y terapia de grupo. Buenos Aires. Paidós

## LILIANA VILLAGRA

- Profesora y Licenciada en Psicología.
- Especialista en Psicología Clínica con Orientación en adultos.
- Posgrados en Psicología Fenomenológico Existencial: Enfoque Centrado en la Persona.
- Formación en el Acercamiento Centrado en la Persona (ACP) de Carl Rogers.
- Posgrado de Actualización en terapias sistémicas. Posgrado en terapia narrativa, Curso Superior de Formación en Logoterapia y Análisis Existencial.
- Curso de Formación de posgrado en Terapia Existencial: su aplicación a la terapia.
- Curso de posgrado en Terapia Existencial: bases, actualización y prospectiva.
- Curso Superior de Posgrado: Terapias Existenciales.
- Curso de Posgrado: Sobre el duelo y sus implicancias.
- Posgrado: Terapeuta en Duelo y cursando actualmente la Diplomatura Universitaria de Posgrado Psicología del Duelo.
- Se desempeñó como docente universitaria y en la formación de terapeutas humanistas y existenciales en el sistema privado.
- Directora del Grupo Tercera Fuerza en Psicología. Coordinadora de la Subdelegación Sur de ALPE Argentina (Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial).
- Coordinadora del Espacio Humanista Existencial: Psicoterapeutas del Sur.
- Co- Coordinadora de la Red Humanista y Existencial.

- Ha organizado y coordinado múltiples actividades de formación e intercambio, talleres, cursos, jornadas y congresos, habiendo participado en ellos, además, como expositora.
- Coordinadora de grupos de co-visión / inter-visión de la praxis profesional.
- Asesora y consultora de profesionales e instituciones de la ciudad de Bahía Blanca acerca de problemáticas relacionadas a los duelos.
- Autora de artículos y creadora de la idea original del e-book “Reflexiones en cuarentena” que ha sido compilado en colaboración de otros autores.
- Presidente del Capítulo Psicología Humanista y Existencial de la AASM (Asociación Argentina de Salud Mental)

