

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Filosofía



TESIS

Para obtener

Doctorado en Filosofía de la Educación

"EL QUERER FUNDANTE-ESPERANZA:

RECUPERACIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL DE LA PSICOTERAPIA"

Defiende:

GABRIELA MARÍA SIERRA GARCIA DE QUEVEDO

Asesora:

Dra. Cristina Cárdenas Castillo

11 de mayo 2006

**"EL QUERER FUNDANTE-ESPERANZA:
RECUPERACIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL DE LA PSICOTERAPIA"**

Índice:

❖ La historia de la pregunta de investigación	2
❖ 1er. capítulo: Búsqueda y reflexiones desde mi quehacer terapéutico	19
- 1 / los marcos teóricos que le dan sustento a esta práctica	20
- 2 / mis significados personales	28
- 3 / la práctica psicoterapéutica como una situación vital	34
- 4 / la importancia de la historia personal en el proceso psicoterapéutico.	36
- 5 / algunas tareas que se desprenden de esta manera particular de comprender la psicoterapia	38
- 6 / las preguntas que se desprenden de las reflexiones de los significados personales	41
❖ 2º. Capítulo: Intuiciones y descubrimientos.	48
- 1 / ¿Cuáles fueron los supuestos descubiertos en este trabajo de reflexión?	48
- 2 / ¿Cómo sabemos las personas que podemos recibir ayuda?	55
- 3 / El encuentro del descubrimiento básico para este trabajo	59
- 4 / Análisis de un proceso terapéutico	63
- 5 / Reflexión sobre el análisis de este proceso: ¿cómo encuentro al querer fundante?	71
- 6 / ¿A dónde conduce el querer fundante en una primera aproximación?	77
- 7 / Formulación del encuentro fundamental	78
❖ 3er. capítulo: El querer fundante	80
- 1 / Los tres momentos que conforman el querer fundante	80
- 2 / Implicaciones del querer fundante	81
- 3/ El querer fundante y la esperanza	99
- 4/ ¿En qué marco filosófico se ubica el querer fundante-esperanza?	102
❖ 4º. Capítulo: Querer fundante: acogida y esperanza	111
- 1 / El querer fundante como constitutivo de la persona	111
- 2 / El querer fundante es responsabilidad personal pero necesita (en y por sí mismo) el encuentro con "el otro" para expresarse y transformar a la persona y a la cultura	115
- 3 / El querer fundante: esperanza y acogida	119
❖ Una reflexión para terminar	123
❖ Bibliografía	127

Introducción.

La historia de la pregunta de investigación.

La motivación para realizar este trabajo es la oportunidad de reflexionar filosóficamente sobre mi práctica como psicoterapeuta y de profundizar en ella.

Aunque no es la primera vez que realizo una reflexión sobre esta práctica, sí es la primera vez que indago en ella con el objetivo de desvelar, conocer y cuestionar mis principios y percepciones que han orientado mi manera particular de acompañar a algunas personas en sus procesos psicoterapéuticos.

He vivido rupturas, preguntas, fisuras... maneras distintas de arar la tierra que me han permitido nuevas germinaciones.

Han surgido preguntas nuevas que me cuestionan una y otra vez, que me conducen a ver más allá de lo que creo que ya conozco: ¿Cómo descubro mi manera de comprender a la persona? ¿Cómo accedo a la intersubjetividad? ¿Qué quiere decir regresar una y otra vez a la experiencia (petición que escuchaba reiteradamente en los cursos del doctorado)? ¿Cómo me doy cuenta de que entiendo y comprendo un concepto? ¿Cómo se construyen las categorías de pensamiento que aplico en la práctica psicoterapéutica? ¿Cómo están articulados mi proyecto de vida, mi profesión y mi compromiso terapéutico? ¿Cómo he articulado mi trabajo profesional con las perspectivas teóricas que lo sustentan?...

Expresar mis puntos de partida y escuchar las confrontaciones que me hacían mis compañeros/as doctorantes a pensamientos que eran para mí muy claros, lógicos y coherentes son parte de este trabajo de campesina, de abrir mi tierra.

Más de una vez salí de los seminarios confundida, me preocupaba creer que no sabía pensar, que no era clara para expresar mis valoraciones...

Me di cuenta de creencias que nunca había puesto en tela de juicio como "las personas somos transformadoras de la realidad"; "las personas podemos aprender a generar procesos de crecimiento", "el ser humano es capaz de autorrealizarse"... atreverme a exponer estas creencias me ayudó a buscar claridad y argumentos para sostenerlas, pero más que todo me ayudó a recibir y a aceptar la crítica y a empezar a ser crítica conmigo misma y con lo que había estudiado.

Comprender a los/las demás ya no era sólo una actitud personal, cerrada y sin fisuras ante la vida y para las relaciones, sino que me di cuenta de que este acto de comprensión se puede descomponer en otras actitudes y en acciones que tienen un fundamento social, antropológico, filosófico...

Entiendo entonces esta recuperación filosófica de la práctica (objetivo del doctorado) como una posibilidad de reflexionar sobre mi práctica para encontrar en ella sus supuestos últimos¹ y los valores que me ayudan a hacerme cargo de mí y de la/mi realidad; es también la oportunidad de darme cuenta de la tensión sentida y padecida entre quien voy siendo y cómo voy siendo; la capacidad de elegir hacia dónde y cómo quiero llegar a ser, algún día, desde el conocimiento crítico del pasado como luz orientadora; y, sobre todo, ha sido la ocasión para descubrir estos supuestos básicos y las creencias que han dirigido mi manera de estar y de relacionarme, ponerlos a juicio y cuestionarlos para comprenderlos y elegir si los necesito cambiar y en qué dirección.

Esta recuperación ha favorecido que haga explícitas las ideas centrales, fundamentales, que inspiran y le dan forma a mi desempeño profesional como psicoterapeuta. Y me he dado cuenta de que va más allá, reconozco la trascendencia de estas reflexiones al reconocer cómo este hacer impacta mi vida completa. Aprendo de lo que las personas me muestran de sí mismas, aprendo de la aplicación práctica de las teorías psicológicas que le dan sustento a mi profesión, aprendo de mí misma...

Este trabajo que realizo me permite estar cerca de la vulnerabilidad de las personas y de la mía, y esto me ha transformado inmensamente, sobre todo, creo, me ha hecho más sensible para captar los sentimientos más profundos que acompañan el proceso de realización personal.

Esta reflexión me ha abierto a comprender cómo "algo" que yo creía que sólo era una práctica profesional, en realidad refleja también una manera de vivir y de comprender la vida y a las personas.

¹ La filosofía tiene en la identificación de los supuestos de una acción su tarea específica, lo que se ha conocido como "ciencia de la ciencia". Así mismo, la filosofía se constituye cuando tal identificación es fuente de confrontación con la acción de quien la realiza, lo que se conoce desde Platón como conocer quién soy ante las verdades objetivas.

La pregunta original que generó la búsqueda para reconocer mi práctica en la psicoterapia fue: "¿qué nos mueve a las personas a buscar ayuda psicoterapéutica?". Era una inquietud centrada en el deseo de comprender los fines, las motivaciones, las necesidades sentidas por las personas respecto a su propia vida.

Esta pregunta ha sido como una "muñeca rusa", de las llamadas matriuskas.

Ésta es una metáfora que me ayuda a describir este proceso de reflexión, cada respuesta hallada contenía matices nuevos que me llevaban a profundizar en otras perspectivas y a encontrar "otra muñeca" que indicaba que todavía había camino que necesitaba transitar para llegar a algo más central. Cada nueva muñeca me revelaba matices distintos de la complejidad humana.

Así fue que llegué a la esperanza, y pensé que era la última muñeca, pero, me encontré con la sorpresa de que esta muñequita guardaba en su corazón algo muy fuerte, nuevo, que se convirtió en medular para este trabajo de reflexión: el querer fundante. Un querer íntimo, profundo, difícil de apagar, que nos arraiga en la vida, que nos motiva para encontrar la forma de vivir satisfactoriamente y nos sostiene mientras estamos en este proceso de búsqueda y de encuentro.

Este proceso no ha estado separado de mi quehacer terapéutico. Cada "muñequita rusa" descubierta ha descrito diferentes modos de comprenderlo, y cada nueva comprensión me permitía encontrar diferentes etapas en este hacer reflexivo, etapas relacionadas íntimamente con esta indagación. Al mismo tiempo, podía mirar con ojos nuevos mi práctica cotidiana y esta mirada me devolvía cuestionamientos distintos que enriquecían esta reflexión.

Así, poco a poco, se fue formando y delimitando el campo de trabajo:

Primera muñeca rusa. En un inicio, el dolor se iba perfilando como respuesta a la pregunta por lo que mueve a las personas a buscar/encontrar ayuda terapéutica.

Busqué cómo definir el dolor, y fue muy difícil llegar a una definición "única e inequívoca", como eran mis pretensiones.

Éste es una experiencia humana compartida, subjetiva-corporal, que modifica la relación consigo mismo/a, con las demás personas y con el mundo. Se siente, está presente, genera efectos y significados.

Pero esto mismo se puede decir de todos los sentimientos humanos. No define precisamente al dolor que es como "una de esas palabras grandiosas... que no pueden definirse, puesto que apunta como ellas, hacia misterios de alcance y profundidad infinitos"².

Se puede separar de la tristeza y del sufrimiento, aunque son matices del mismo. El dolor emocional no es depresión, nostalgia ni melancolía.

Más que definirlo, lo puedo describir como esa sensación de pesar, de no vivirse ligero/a; como la conciencia de una pena que se expresa a través de una queja que sale de la existencia; lleva a preguntas sobre los límites, los recursos y las capacidades de la propia vida y de la vida misma; invita al silencio (aunque se expresa en lágrimas y, a veces, en gritos desgarradores); invita también a la soledad y al aislamiento; a su vez, impulsa a caminar, a salir de sí, a encontrar respuestas, hace vivir con un ritmo más lento, con una cadencia especial; le da a la existencia personal una calidad distinta: "de un hombre que vive en permanente estado de alegría e ignora el dolor se puede dudar de su profundidad y de su inteligencia"³.

El dolor emocional sentido en la cotidianidad, el que acompaña el vivir y a las relaciones es una de las motivaciones más importantes para buscar ayuda terapéutica, ya que le da a la vida un color sombrío, un peso difícil de soportar; cuando se siente, pareciera que el bienestar es inalcanzable, convierte a la persona en prisionera de sí misma porque ahoga y sofoca.

El dolor espiritual-somático, se refleja en cuerpos tensos, en adicciones, en procesos depresivos, en actos de violencia...; y es que el dolor cansa, confunde... duele, y se padece en cuerpo y alma, si es que se pueden separar.

Es verdad también que casi siempre, las personas buscan asistir a una terapia cuando el dolor que les causa su vida es ya intolerable. Las confunde, las enoja, las limita y aísla... Gadamer⁴ lo expresa así: "¿qué es lo que me falla en realidad? Ésta es la pregunta que como paciente, uno suele dirigir al médico que lo examina y asesora... (y se pregunta) ¿qué es lo que se rebela contra ese estado, esa perturbación que conduce, cuando uno se siente mal, al alejamiento de todo lo que ocurre afuera?", describe con fuerza la duda que surge al enfrentar el dolor: "¿qué puede hacer la intervención humana ante esas situaciones en las que uno está del otro lado como médico al que se le confía la curación?".

² Thomas Moore, *Las relaciones del alma*, Urano, Barcelona, 1995. p. 263

³ Carlos Gurméndez, *Diez sentimientos clave*, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1997. p.33.

⁴ Hans-Georg Gadamer, *El estado oculto de la salud*, Gedisa, Barcelona, 2001. p. 91.

¿Qué es lo que dice, qué comunica la persona a través de su dolor?, eran preguntas que orientaban mi trabajo en ese tiempo, ¿cómo puedo establecer una comunicación con esta persona y hacerle sentir que aunque su dolor no es el mío (en el sentido posesivo) sí es mío como persona que comparto la/su vida?

Dice Boris Cyrulnik⁵: "Cuando el dolor es demasiado fuerte, nos vemos sometidos a su percepción. Sufrimos. Pero apenas logramos tomar un poco de distancia,... la desdicha se hace soportable..."

En ese tiempo (1999-2000), yo vivía también situaciones personales-familiares muy dolorosas que habían desestructurado mi vida, que habían roto una manera segura de vivir, lo escribí en mi cuaderno personal: "se ha roto el marco de mi alma, la que también está rota, fracturada".

Me decía: las personas buscan ayuda porque les duele vivir, les duele la forma como viven, les duelen sus recuerdos, les duele su impotencia: recuerdo a Ana⁶, religiosa, que vino a terapia porque los recuerdos de cuando fue violada por un tío, no le permitían vivir como deseaba su voto de castidad...; recuerdo a Beatriz, con una historia conyugal desastrosa, violenta, incestuosa, que le impedía realizar su deseo de estudiar y comprender su opción por el misticismo...; a Josie, casada con un hombre homosexual que fue asesinado... Trabajaba con ellas a través de su dolor, de sus heridas.

El objetivo de mi trabajo terapéutico en esta etapa, no estaba en que las personas se "contentaran" con su dolor sino que encontraran la fuerza en él.

Gracias a esta indagación descubrí uno de los aprendizajes-supuestos en mi vida personal y profesional: en el dolor hay una fuerza muy grande que impulsa a buscar cómo vivir de otra manera.

El dolor mismo me condujo a esta reflexión: aunque duela la vida, la manera conocida de existir se puede convertir en una estructura rígida que no permite una relación más fluida con la vida misma, que aferra más a lo conocido y a lo seguro que al vaivén vital. Es preciso encontrar la energía que fluye más libremente cuando se rompe el camino que se creía firme (en este caso, a través del dolor), esta percepción era una fuente de inspiración para el trabajo terapéutico.

⁵ Boris Cyrulnik, *La maravilla del dolor*, Granica, Barcelona, 2001. p. 13.

⁶ Los nombres de las personas son ficticios. Las historias de vida que me han iluminado para hacer este trabajo son síntesis de varias historias de personas que me han permitido estar cerca de ellas y que me han ayudado a crecer. Por lo que siento un profundo agradecimiento por ellas.

El trabajo terapéutico deja al descubierto la manera como el pasado organiza las respuestas existenciales que se dan en el presente, y me ha permitido aprender que el dolor es también un factor de organización de la vida personal y social cotidiana. Cuando se vive en el dolor, sin poder dar cuenta de él, es decir, cuando sólo se siente sin hacer el esfuerzo de integrarlo cognoscitivamente a la experiencia, éste estructura y organiza la percepción personal y de la sociedad.

Hay en él "algo" que atrapa y se convierte en forma de vida. Es como un eje transversal que atraviesa la vida misma en sus diferentes manifestaciones: somáticas, espirituales, relacionales, laborales...

Recuerdo a Arturo adulto joven, hijo de padre alcohólico y de madre golpeada, que aprendió a resistir la dureza de la vida con esfuerzos y lucha. Actualmente se desempeña como un profesional esforzado y comprometido, acude a terapia porque quiere "saber" qué le pasa que no puede conservar ni permanecer en trabajos exitosos, en todos fracasa. ¿Qué le sucedía? ¿Por qué tenía que vivir siempre en base al esfuerzo, a la lucha, al dolor? ¿Por qué no podía gozar el beneficio de sus esfuerzos?

¿Qué es lo que él necesitaba, desde un punto de vista terapéutico? Necesitaba aprender a vivir valorando sus esfuerzos y el beneficio que representan, aprender que la vida también es disfrutable, cambiar el concepto que tiene de sí mismo y de su historia familiar para poder vivir sin la creencia de que si "le va bien" traiciona la forma de vida valorada de sus papás. Aunque esto parezca absurdo.

Un aprendizaje importante de este tiempo de mi búsqueda es que la persona necesita aprender de y con el dolor. Y aprender a no permanecer en él más tiempo que el necesario.

A pesar de respetar y de confiar tan profundamente en el dolor humano, no acababa de sentirme satisfecha. No era suficiente. Fui muy cuestionada al respecto por mis compañeros/as en el doctorado y por mis asesores y seguí profundizando en mi pregunta.

Gracias a estos cuestionamientos se empieza a formar la siguiente "muñequita rusa", que me encaminaba a seguir con detenimiento aunque todavía sin certeza de lo que iba a descubrir (el querer fundante).

En esta primera etapa, el dolor se impuso. Como constituyente de la persona y de la vida humana.

Fue mi camino a través del dolor.

Segunda muñeca rusa. Esta reflexión dio un giro y apareció "la muñequita rusa" de la felicidad: si el dolor no es "la respuesta", entonces, las personas vienen a terapia porque desean ser felices, me decía.

Si el dolor estorba para encontrar la felicidad, entonces, ¿hay que quitarlo? Y, ¿si quitamos el dolor, qué más queda en la vida humana? Me di cuenta de que una formulación así mutila al ser humano, y presenta una dicotomía irreal: o la felicidad o el dolor, como si se pudiera vivir el uno sin la otra. O como si hubiera personas felices y personas dolientes.

La felicidad y el dolor forman parte de la vida misma, están entrelazados con ella. Pensar en la posibilidad de la felicidad me llevó a darme cuenta y a valorar la capacidad humana para vincularnos con las circunstancias cambiantes de la vida y para responder de diferente manera a cada circunstancia. Y a comprender al ser humano como alguien con una capacidad muy amplia para responder flexiblemente a las diferentes situaciones que la vida ofrece.

Aunque no siempre sucede así, ya expresé con anterioridad cómo la experiencia de dolor organiza la percepción de la vida humana y le da una dirección.

Vuelvo a la reflexión de mi práctica.

Las personas llegan a la terapia con las preguntas: ¿Qué me pasa? ¿Por qué tengo que sufrir tanto? ¿Por qué es tan difícil la vida? Es decir, con preguntas por la vida, por la muerte, por el destino, por la libertad...

Preguntas íntimas con las que llegan las personas al proceso psicoterapéutico que son también preguntas filosóficas ya que preguntan por la realidad, y cómo ésta afecta al sujeto que se pregunta, me doy cuenta de lo delgado que puede ser el límite entre la psicología y la filosofía y de la gran riqueza que puede haber en el diálogo entre estas dos disciplinas.

Al leer con más cuidado y profundidad los registros de mi práctica, me di cuenta de que lo que escuchaba de mis pacientes, en un nivel más profundo era "¿Se puede ser feliz? ¿Puedo ser feliz?". Lo que me facilitó descubrir otro de mis supuestos.

Encuentro y reflexiono en la tensión que une el dolor y la felicidad. Tensión que ha sido estudiada y elaborada desde diferentes comprensiones psicológicas. Profundicé en esta polaridad

dolor-felicidad, como una tensión que es parte de la vida, que representa dos formas de existir y que se intrincan una con otra.

En la psicología profunda, se reconocen estas fuerzas como inherentes a la vida humana, se les llama Tanatos y Eros; dos fuerzas que impulsan movimientos hacia la muerte y hacia la vida que se viven como la tendencia al sacrificio y al placer. Y que, a fin de cuentas no están tan separadas en sí mismas, forman una línea continua que describen las diferentes maneras de establecer la relación que las personas tenemos con la vida y con las demás personas.

Así como es muy difícil definir el dolor, también lo es definir la felicidad, ¿qué es?, ¿Cómo se encuentra? ¿Cómo se vive?... vislumbro algunos rasgos que me ayudan a identificarla.

La felicidad se relaciona íntimamente con la capacidad de encontrar sentido a lo que se vive en la vida, este sentido restablece y enriquece la experiencia vital. Es un modo de vivir, de sentir y de relacionarse. No es la ausencia de dolor o de problemas; comprendo a la felicidad como una sensación íntima que se manifiesta como fuerza vital, como la capacidad de disponerse a vivir lo que se tiene que vivir para aprender y poder transformar, por lo menos una parte de la realidad.

"El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento, en el momento en que encuentra un sentido"⁷.

Descubro entonces la importancia de la felicidad en la vida y la encuentro vinculada estrechamente con el encuentro del sentido,

"la felicidad no existe ni vale por sí misma, como un objeto que pudiésemos perseguir y asir en su propia entidad, sino que es tan sólo el signo, el efecto y como la recompensa de la acción convenientemente dirigida... El hombre feliz será, por lo tanto, aquel que sin buscar directamente la dicha encuentre inevitablemente la alegría en el acto de llegar a la plenitud y al cabo de sí mismo, hacia delante"⁸.

Los diferentes estudios sobre la resiliencia muestran que "...en el centro de la naturaleza humana se encuentra el deseo de felicidad.

La felicidad es una manera del ser humano que aparece a partir del cambio de mirada del individuo sobre el mundo.

⁷ Viktor E. Frankl, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1996. p.110.

⁸ Pierre Teilhard de Chardin, *Las direcciones del porvenir*, Taurus, Madrid, 1974. p.101.

(La felicidad) es lo que (se) llama una conversión filosófica. Presenta tres contenidos: la reflexión que permite al individuo llegar a ser la verdadera fuente de las decisiones concernientes a su existencia; el amor, por el cual el otro no es percibido como un objeto, sino reconocido como un sujeto; y el placer del mundo, que puede expresarse apreciando la belleza de la naturaleza, admirando una obra de arte o lanzándose a la acción"⁹.

Esto representa un gran giro en mi vida y en mi trabajo terapéutico: ¡las personas somos capaces de encontrar la felicidad a pesar del dolor!

Con un matiz muy rico: la felicidad no es la alegría estruendosa, la que hace ruido. La felicidad nace del bienestar personal relacionado con el encuentro de sentido, bienestar que pide la capacidad de comprender y valorar la propia existencia.

La felicidad descrita como la capacidad personal para encontrar y aceptar la responsabilidad de descubrir a cada momento lo que la vida le exige o le pide a cada persona.

Esta manera de comprender la felicidad permite que la persona pueda definirse no sólo desde parámetros externos, sino desde dentro del proceso de su propia vida. Desde situaciones que tienen que ver con un propósito y con la certeza de tener una misión. No es el esfuerzo por vivir de acuerdo a criterios ajenos a la persona, sino la posibilidad de encontrar lo que la satisface íntimamente.

Éste es un trabajo dialéctico: aumentar la percepción de la realidad psicológica única, que incluye las fortalezas y límites personales y, a su vez, apreciar los valores y la vida social, cultural, comunitaria.

Solamente es la persona (el ser humano en relación) la que puede elegir cómo quiere vivir lo que las circunstancias personales y sociales le exigen. Lo importante es la posibilidad de encontrar diferentes opciones para poder elegir la forma como se quiere y puede vivir.

"El interés central del hombre no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir con la condición de que ese sufrimiento tenga un sentido"¹⁰.

"...Siempre que se presentaba una oportunidad, era preciso inculcarles (a los judíos prisioneros) un por qué - una meta - de su vivir,... para soportar el terrible cómo de su existencia... Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida: tenemos que aprender por nosotros mismos y, después,

⁹ Stefan Vanistendael y Jacques Lecomte, *La felicidad es posible*, Gedisa, Barcelona, 2002. p. 82.

¹⁰ Viktor E. Frankl, op. cit. p. 111.

enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros"¹¹.

Para Viktor Frankl, la libertad está en encontrar y decidir cómo se quiere vivir. Cuando esto pasa, se vive con felicidad a pesar del dolor.

Sin ser sinónimos la felicidad y el sentido de la vida, en mi experiencia terapéutica los encuentro fundamentalmente unidos. Cuando la persona encuentra el para qué (el sentido) de alguna situación existencial, encuentra su fuerza vital para transformarla y así puede vivir con felicidad, lo que no quiere decir, como ya lo he expresado, ausencia de dolor y de esfuerzo.

¿Cómo se vive en el cuerpo este paso del dolor a la felicidad? De una forma muy visible, hay aumento de la energía corporal, más brillo en los ojos, la persona puede sentarse "más derecha", erguida, sus ademanes tienen vigor... hay una mayor integración: no ha desaparecido el dolor, pero la persona encuentra su propio sentido personal y social, completa su experiencia, ya no se aísla, ya tiene algo que comunicar, hay una fuerza renovada que permite una nueva expresión a partir de su misma historia.

Comparto algunos recuerdos que ilustran esta etapa: cuando Georgina puede darse cuenta de cómo su historia de maltrato la induce a vivirse desconfiada, sobre todo en sus relaciones con la autoridad y con personas adultas, y que su experiencia de dolor, de desconfianza y la certeza de su propia vulnerabilidad le impide tener relaciones cálidas y cercanas, puede entonces mover sus recursos afectivos, espirituales y cognoscitivos para empezar a confiar y tener amigas. Se atreve entonces a ir con el doctor que le detecta fracturas antiguas en sus brazos (debidas a actos de violencia familiar) y se siente preparada para empezar y continuar un programa de rehabilitación. Se mueve a través de su dolor para poder establecer relaciones más confiadas, cálidas y amables consigo misma y en su propia vida.

Renata, llega a la terapia después de que le detectaron cáncer y ya no puede seguir trabajando en lo que le gusta y le da sentido. Se le rompió la vida así como se le rompió su cuerpo. Fue necesario acompañarla en su proceso de pérdida, de duelo por su cuerpo enfermo, duelo por el cambio de trabajo, duelo anticipado por sus hijos. Enojo, frustración, dolor, pérdida de su salud, miedo a la enfermedad y a la muerte, temor por sus hijos y por su esposo, ¿qué va a hacer ahora con sus ilusiones?... y sólo, hasta después de haber experimentado (vivencia y reflexión) la pérdida de su propia seguridad y de su autoestima como consecuencia de este diagnóstico, se abrió a la posibilidad de trabajar y de encontrar algo nuevo que la vitalizara y le

¹¹Idem. p. 78.

ayudara a comprender otros aspectos de la vida y no sólo el conocido y seguro; así se fue preparando al cambio de perspectiva y pudo aceptar la operación y la mutilación que le permitió comprometerse con la vida y con su trabajo de una manera renovada.

Paz, asiste a la terapia preocupada por su hija que padece bulimia; durante su proceso se puede dar cuenta de cómo su historia familiar llena de abandonos secretos muy dolorosos la ha marcado para relacionarse superficialmente aún con las personas más amadas, sus secretos la hacían vivirse con mucha distancia afectiva de las personas; sentía soledad, desconfianza y mucho miedo a relacionarse (¡no se fuera a descubrir su secreto!). En las primeras sesiones manifestó un miedo muy fuerte a respirar, "no fuera a hacer mucho ruido y entonces las personas se fijarían en ella".

Poco a poco, ella pudo asumir las consecuencias existenciales del abandono sufrido y palpar cómo determinaron la manera de comprenderse a sí misma; sólo hasta entonces, pudo empezar a confiar en su familia para compartir sus secretos y permitir que su esposo sea cada vez más compañero para ella. Y aprendió a respirar: a tomar y a soltar.

Entonces "quitar" el dolor ya no era suficiente ni posible. El dolor es inseparable de la vida misma al mismo tiempo que la vida es mucho más que sólo dolor.

Se me hizo indispensable acompañar a la persona para que encontrara el sentido de su historia y al encontrar este sentido, encontrar en ella misma los recursos para darle una dirección "más satisfactoria", más acorde a sus posibilidades, recursos, sueños y significados personales y sociales. Un reto distinto y muy grande.

La felicidad me aparece como una tendencia que "lleva inexorablemente a tener que preferir..."¹² y de, alguna manera, a hacerse cargo de la propia vida y de la realización de las posibilidades.

Las personas aspiramos a la felicidad, nos dice Chardin, "sin duda alguna, como todos los demás seres animados, el Hombre anhela esencialmente ser feliz. Pero esta exigencia fundamental adquiere en él una forma complicada y nueva"¹³.

¹² Xavier Zubiri, *Sobre el hombre*, Alianza editorial, Madrid, 1986. p. 352.

¹³ Pierre Teilhard de Chardin, op, cit, p. 97.

Esta aspiración no sólo motiva, sino que necesita expresarse y encontrar maneras de vivir que expresen la peculiaridad de cada persona y la expresión de la comprensión renovada de las experiencias de la vida.

Tercera muñeca rusa. Aprender y estar cerca de esta tensión existencial entre el dolor y la felicidad, me llevó a comprender que necesitaba explorar más profundamente en mi experiencia. Darle un peso distinto, más densidad. Me llevó a preguntarme más por aquello constitutivo que nos impele a vivir "de otro modo".

Y otra muñeca surge de las entrañas de la anterior.

Seguía mi pregunta, ahora con matices, ya no para preguntarme por la causa (¿por qué vienen y por qué siguen viniendo a pesar de lo duro y doloroso de su vida?), ni por si se puede o no encontrar la felicidad gracias al proceso psicoterapéutico, sino por el sentido de este proceso (¿para qué vienen las personas a la terapia?), y me mueve la confianza de que encontrar "algo profundo", un llamado, una voz intangible que motiva, que mueve, y a la que es necesario atender.

Esta pregunta por el sentido de la terapia contiene un cuestionamiento por la manera de comprender a la persona: o la persona es empujada a la terapia por una fuerza interna de la que no puede escapar o ésta es una fuerza que invita a buscar otra manera de vivir. Y me muevo otra vez entre dos polos.

Aunque todavía no lo reconocía como tal, el querer fundante se va haciendo presente, ahora como integrador de esta polaridad: sí hay una fuerza humana en forma de llamado que, aunque parezca contradictorio, exige y a la vez, deja en libertad, pero que no es más grande que la persona misma.

Entonces, me aparece la intuición de la fidelidad a uno/a mismo/a, es decir, la capacidad de descubrir las potencialidades propias y de responder ajustadamente a estas potencialidades que incluyen la percepción de la realidad y de los valores a los que se tienden y que favorecen la generación de una cultura en la que sea posible la felicidad, el dolor y el sentido: "la meta es importante sólo como una idea; lo esencial es el opus que conduce a la meta: ése es el objetivo de toda una vida"¹⁴, expresa Jung.

¹⁴ Daryl Sharp, *Lexicon jungiano*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1994. p.110.

Cuarta muñeca rusa. Prosigue, entonces, la historia de mi pregunta. Con un cambio: ¿cómo "sabemos" las personas que hay otra manera de vivir y que podemos aspirar a ella?

Ya no fue suficiente la respuesta "las personas buscan la felicidad", así como en su momento no fue suficiente la respuesta "las personas quieren aliviarse de su dolor". Una pista muy valiosa fue la de encontrar la importancia del sentido de la vida y de la fidelidad a sí mismo/a; pero tampoco era suficiente.

Y en un momento de inspiración y sin que yo supiera cómo se fue abriendo paso en mí una nueva luz, la de la esperanza.

¿Es la esperanza un saber profundo que impele y motiva, que no permite la quietud?

Fue muy confrontador. Llegué a algo que no había sospechado, que me cuestionaba, pero fue una luz certera que le dio un matiz distinto y renovador a esta búsqueda.

Esta inspiración fue súbita, aparentemente. En un momento dado, sólo llegó. Pero llegó como fruto de un proceso lento y muy denso, esta inspiración se iba abriendo paso a través de rupturas muy importantes en mi manera de comprender a Dios, al mundo, a las personas, a mí misma.

Así, una tarde, durante uno de los seminarios del doctorado me distrajo de la exposición un movimiento interno que se tradujo en estas palabras: la esperanza... el ser humano doliente y esperanzado... caminar con esperanza...

Supe (afectiva y cognoscitivamente; sentí/pensé) que había encontrado mi tema, o más bien que éste me había encontrado a mí. Mi indagación me había llevado a esta cuarta muñequita rusa.

Empezó entonces a integrarse mi búsqueda, a orientarse, a tener un significado renovado.

Corporalmente me sentía muy entusiasmada; me encantaba, literalmente, esta posibilidad; leí, compartí, busqué libros... platicué mucho con amigos/as, con colegas, con Miguel mi esposo...

Encontré unas palabras de Bergson¹⁵ que me ayudan a describir lo que me sucedió:

"...es necesario, para el verdadero trabajo de composición, algo más, un esfuerzo, a menudo penoso para colocarse en el corazón mismo del tema (en este caso el de la práctica psicoterapéutica) y para buscar, lo más profundamente posible, un impulso, al que después de todo habrá que dejarse ir. Este impulso, una vez recibido, lanza al espíritu por un camino donde encuentra los datos que había recogido y otros detalles más; se desarrolla, se analiza a sí mismo... y cuanto más adelanta, más descubre, no

¹⁵ Henri Bergson, *Introducción a la metafísica / La risa*, Porrúa, México, 2004. p. 39

llegando jamás a decir todo; y sin embargo, si nos volvemos bruscamente al impulso que sentimos detrás de nosotros para aprehenderlo se escapa, porque no era una cosa, sino una iniciación al movimiento y, aunque indefinidamente extensible, es la simplicidad misma. La intuición metafísica parece ser algo del mismo género..."

Me pregunté cómo comprendía la esperanza desde dentro de mi experiencia terapéutica y, en esos momentos, intuí¹⁶ esta comprensión: la esperanza como el compromiso con lo posible. A lo largo de este trabajo, mi esfuerzo personal se ha centrado en la intención de vislumbrar "desde dentro" lo que supone esta manera de comprender a la esperanza, por lo que esta expresión se ha ido matizando. "Llamamos intuición a la simpatía por la cual nos transportamos al interior de un objeto para coincidir con lo que tiene de único y por consiguiente de inexpresable"¹⁷.

Me animó mucho encontrar autores que llegaron a la esperanza a través del dolor, como Jürgen Moltmann y Viktor Frankl. Ambos prisioneros en Auschwitz.

"Durante tres años, (...) fui prisionero de guerra, por lo que pude aprender el lenguaje de los presos, de la soledad y los sueños de los "desgraciados". En las barracas cercadas por alambres de púas, leí por primera vez (a Dostoyevski), me ayudó a comprenderme tanto a mí mismo como a la situación en que me hallaba, "llena de sueños y visiones". Me enseñó la forma de sufrir y de esperar en y con el pueblo. Si mal no recuerdo, por aquellas fechas de mi presidio nacieron en mí las ideas y los temas de mi Teología de la esperanza"¹⁸, comparte Moltmann.

"Un psicólogo en un campo de concentración". No se trata... de un relato de hechos y sucesos, sino de experiencias personales, experiencias que millones de seres humanos han sufrido una y otra vez. Es la historia íntima de un campo de concentración contada por uno de los sobrevivientes... la vida en un campo de concentración abría de par en par el alma humana y sacaba a la luz sus abismos. ¿Puede sorprender que en estas profundidades encontremos, una vez más, únicamente cualidades humanas que, en su naturaleza más íntima, eran una mezcla del bien y del mal? La escisión que separa el bien del mal, que atraviesa imaginariamente a todo ser humano, alcanza las profundidades más hondas y se hizo manifiesta en el fondo del abismo que se abrió en los campos de concentración... ¿Qué es, en realidad, el hombre? Es el ser que siempre decide lo que es. Es el ser que ha inventado las cámaras de gas pero asimismo es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración"¹⁹.

¹⁶ Para H. Bergson, la intuición es el esfuerzo por penetrar a lo más profundo, a lo más interior de la conciencia, de un fenómeno, de las cosas mismas, para comprenderlas desde este adentro, desde su interioridad.

¹⁷ Henri Bergson, op, cit, p. 7.

¹⁸ Jürgen Moltmann, *El experimento esperanza*, Sígueme, Salamanca, 1977. p. 82

¹⁹ Viktor Frankl, op, cit, pp. 13, 87

Lo que me ayudó a terminar de decidirme por el tema de la esperanza, fue el entusiasmo con el que fue recibido este encuentro por mis compañeros/as y maestros/as en el doctorado, y me animé a continuar por este camino que ahora sí, por fin, reflejaba lo que estaba buscando.

Casi para concluir esta exposición sobre la búsqueda/encuentro de mi pregunta surge el deseo de darle a la esperanza la fuerza que percibo en ella presentar el entretejido entre el dolor, la felicidad y la esperanza. No pretendo presentar a la esperanza como un algodón de azúcar que se desbarata y sólo deja un dulce sabor de boca pero no pasa de ahí, sino, quiero resaltarla como una energía que nos brinda a las personas una gran vitalidad y pujanza durante nuestra vida.

Descubro que el "compromiso con lo posible" es una fuerza inherente al ser humano, que lo motiva, empuja e impulsa. Es también una fuerza que necesita encarnarse y expresarse mediante la realización de acciones que consigan la transformación de la realidad hacia una mejor humanidad; ¿cuál es esta mejor humanidad? La que se inspira en el deseo del mejoramiento del mundo y de la condición humana orientada por valores de amor, de equidad, de cuidado y de justicia.

Hablar de esta fuerza de la esperanza que nos empuja a los seres humanos para realizar lo que creemos posible, es comprender al ser humano como un ser abierto a lo que es posible llegar a ser pero que todavía no es, como un ser

"viviente reflexivo y crítico... Este don de la reflexión trae consigo dos temibles propiedades, la percepción de lo posible y la percepción del futuro... una y otra conjugándose para hacer inexhaustibles y dispersar en todos los sentidos nuestros temores, lo mismo que nuestras esperanzas"²⁰.

Además, la esperanza es necesaria para vivir en relación. Esto no quiere decir que es fácil. Hay acontecimientos, que sacuden y rompen y que generan confrontaciones, movimientos, preguntas, crecimiento y desarrollo. Sin embargo, las personas solas no podemos construir aquello que es posible.

Los acontecimientos de la vida, muchas veces, son iluminados por el dolor. El dolor como esa situación existencial, misteriosa, que no puede ser explicado desde la racionalidad y como fuente de conocimiento de la vida, de la cultura y de sí mismo/a. Lo mismo se puede decir de la felicidad como la búsqueda por el sentido.

²⁰ Pierre Teilhard de Chardin, op, cit, p. 97.

Éste es un reflejo de una de las dinámicas de la vida: dolor-felicidad/sentido-esperanza que vuelve una y otra vez, que ayuda a matizar y a vivir con una densidad cada vez más profunda.

Las personas nos conocemos y conocemos a través del dolor, de la felicidad y de nuestro compromiso con transformar el mundo que nos ha sido dado.

Confiar en la fuerza de la esperanza no es la negación del dolor ni del esfuerzo que conlleva la vida misma. Es confiar en una fuerza y en una práctica humana que promueven la transformación de la existencia que contiene constitutivamente la posibilidad del dolor y de la felicidad.

Ni la felicidad ni el dolor pueden ser cabalmente entendidos, como pasa con los misterios, que sólo pueden ser acogidos como parte de la existencia. Forman parte del ser humano y de la posibilidad (esperanza) de su crecimiento y realización personal, social y cultural.

La cultura y la sociedad, nos hacen de un modo y cada uno de nosotros es responsable de modificar este mundo que seguirá moldeando a otros seres humanos. Esta responsabilidad, se asume en un proceso que puede durar toda la vida y que implica una creciente percepción de nuestra realidad social, psicológica y corporal que incluye fortalezas y limitaciones personales y una apreciación cada vez más profunda de la humanidad; este proceso sucede también y se modifica gracias a las relaciones interpersonales, ya que nadie puede vivir sin las otras personas.

Quinta muñeca rusa. ¿Es posible confiar en la fuerza de la esperanza? ¿Cuál es esta fuerza?... Estas preguntas me condujeron al centro de las muñecas rusas, a sus entrañas: encuentro que creo que en el ser humano hay un querer fundante, un querer primordial que nos establece, que nos da cimiento en la vida, nos orienta y nos ofrece un modo de vivir en cercanía y armonía con los/las demás.

Aparece una nueva pregunta que contiene y orienta básicamente mi indagación: ¿es posible acompañar a las personas para que encuentren y confíen en este querer que nos arraiga, nos orienta y nos conduce a vivir en relación? Desde la esperanza y todo el esfuerzo y el compromiso que contiene puedo decir que sí.

Este camino para encontrar el tema de este trabajo lo recorrí en casi dos años y, si tomo en cuenta las notas de mi trabajo como psicoterapeuta, puedo decir que abarca más de seis ya que empecé a escribirlas desde 1999.

Me llevó a cuestionamientos muy fuertes y densos sobre la complejidad de las personas y de las relaciones psicoterapéuticas. Me llevó también a cambios importantes en mi manera de percibir a la persona y a su búsqueda: mi mirada se profundizó, aprendí a acompañar el dolor sin sobrevalorarlo y a empezar a darle fuerza a la esperanza a través de la ejecución de tareas psicoterapéuticas concretas que reflejaran la capacidad personal para transformar la realidad y el gozo y el disfrute que de esta transformación se derivan.

Esta quinta muñeca, la que guarda al querer fundante y su relación con la esperanza, es el tema de este trabajo.

Para terminar esta introducción, necesito hacer una anotación respecto al lenguaje, cuando en este trabajo me refiero a conceptos como dentro-fuera; espíritu-cuerpo; profundo-superficial, son conceptos que facilitan la expresión de lo que pretendo explicar; ya que concibo al ser humano como una unidad integrada que incluye las funciones biológicas, la tarea espiritual, la visión de la realidad de cada persona, su manera de establecer relaciones...; cuando yo escribo "el interior de una persona", por ejemplo, me estoy refiriendo a una de las dimensiones intrapersonales; lo mismo cuando hablo del espíritu y del cuerpo, creo que son uno sólo, y a la vez, creo que son expresiones distintas del ser humano.

"La unión entre cuerpo y espíritu tiene una densidad física muy real, que nos acerca el concepto abstracto ("unión substancial") a la realidad concreta y le quita toda azarosidad... la persona es cuerpo biológico especializado y consciencia espiritual en una unidad indisoluble; lo es en un mismo acto, en una misma y única posibilidad... La consciencia espiritual humana, sólo puede darse en ese cuerpo especializado"²¹.

²¹ Gerardo Anaya Duarte, *El pensamiento antropológico de Teilhard de Chardin*, Universidad Iberoamericana, México, 2005. p.34.

Primer capítulo.

Búsqueda y reflexiones desde mi quehacer terapéutico.

Este capítulo es una exposición de la manera de comprender y realizar un determinado estilo de práctica psicoterapéutica y algunas de las preguntas que desde esta práctica se desprenden.

Lo presento en seis partes:

- 1 / los marcos teóricos que le dan sustento a esta práctica,
- 2 / mis significados personales,
- 3 / la práctica psicoterapéutica como una situación vital,
- 4 / la importancia de la historia personal en el proceso psicoterapéutico,
- 5 / algunas tareas que se desprenden de esta manera particular de comprender la psicoterapia,
- 6 / las preguntas que se desprenden de las reflexiones de los significados personales.

Como ya lo expresé anteriormente, este trabajo ha sido para mí, la oportunidad confrontar un estilo personal de existir, de establecer relaciones y de comprender la vida, la cultura y la historia tan antigua y profunda del ser humano y sus vinculaciones misteriosas, más allá de lo que se puede (o puedo) explicar.

Es un trabajo de reflexión en el que pretendo "acoger en la propia mirada aquellas fugaces impresiones y aquellas percepciones inadvertidas con las cuales el mundo se me ofrece y con las cuales yo me ofrezco al mundo"²² y, describir cómo, desde este acoger construyo un estilo de relación con otras personas y su manera de comprender su vida y sus relaciones.

Este trabajo de reflexión me ha permitido caer en la cuenta de que me he movido buscando un saber humano que puedo describir como un saber del alma, la que

"no es una cosa (separada del cuerpo), sino una cualidad o una dimensión de la experiencia de la vida y de nosotros mismos. Tiene que ver con la profundidad, el valor, la capacidad de relacionarse, el corazón y la sustancia personal"²³,
o como dice Savater:

"el alma trenza sueños, se deja llevar por lo que no controla y padece más de lo que proyecta... el alma atiende a lo intensivo... a lo excepcional e incondicionado:

²² Virginia Moreira, *Más allá de la persona*, Universidad de Santiago, Santiago de Chile, 2001. p. 18.

²³ Thomas Moore, *El cuidado del alma*, Urano, Barcelona, 1993. p. 27

todos sus datos son incomparables y únicos en su especie, aunque juega con las similitudes y las remembranzas metafóricas"²⁴.

Para Bergson, el alma puede ser descrita como "cierta inquietud de vida"²⁵

Ha sido necesario aprender a tender un puente entre este saber que se desprende de las sensaciones, que se representa con imágenes y que parte más del modo de existir, y mi deseo de plasmar mi experiencia de manera comprensible, ordenada y además, interesante.

En la introducción expresé que comprendo a la esperanza como "el compromiso con lo posible". Esta tarea reflexiva es parte de mi esperanza, me comprometo profundamente con ella, lo que además, me entusiasma muchísimo.

1 / Marcos teóricos de este hacer psicoterapéutico concreto.

1- Encuadre teórico.

En esta parte, me propongo describir brevemente las principales influencias teóricas de la psicología que le han dado luz e intención a esta práctica y que me han ayudado a entender y a desarrollar el trabajo psicoterapéutico.

Estas influencias son, básicamente, la Psicología Analítica de Carl Jung, la perspectiva de la Psicología Existencial y el Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers.

Ya que mi intención es mostrar los aspectos básicos de mis encuadres teóricos declarativos como terapeuta, expondré solamente algunos de sus aspectos más relevantes para mí, sabiendo que con esta reducción no le hago justicia a la complejidad y riqueza que estos modelos de pensamiento y de terapia contienen. Es una síntesis apretada y una interpretación personal.

La psicología analítica:

Esta psicología forma parte de la psicología profunda, del primer sistema psicológico moderno cuyo objeto de estudio es la personalidad completa del ser humano para comprender lo que hace que la persona actúe como lo hace.

²⁴ Fernando Savater, *El contenido de la felicidad*, Punto de lectura, Madrid, 2001. p. 83.

²⁵ Henri Bergson, op, cit., p.34.

Sigmund Freud (1856-1939), creador de esta perspectiva psicológica, es considerado una figura cultural fundamental que ejerció gran influencia en los cambios profundos que tuvieron lugar en la transición del siglo XIX al XX y que le dan al ser humano una dimensión profunda y radical.

Entre sus discípulos destaca Carl G. Jung (1875-1961), creador de la psicología analítica.

La comprensión junguiana de la profundidad y extensión del ser humano y sus manifestaciones en la historia colectiva (historia y cultura) y personal han contribuido a comprender la riqueza, la individualidad, la dimensión colectiva y el misterio contenidos en cada persona.

"En Jung predomina lo supraindividual. El aspecto transpersonal desempeña (para él) un papel determinante, no sólo como un impulso de base biológica e instintiva, sino como arquetipo²⁶ y, por lo tanto como una energía corporal, psicológica y espiritual que trasciende al hombre, porque lo introduce en un proceso de maduración que perdura a lo largo de toda la vida. Este proceso es el logro de la "individuación", el camino que conduce a la realización plena del ser humano, tema central de la psicología junguiana... El interés último de Jung es, pues, la individuación como camino hacia la transformación en sí mismo, no sólo considerada desde el punto de vista terapéutico, sino relacionada con la transformación de la realidad y el descubrimiento del sentido profundo de todo lo espiritual y religioso"²⁷.

Aprender sobre el arquetipo de la sombra amplió mi perspectiva para entender las relaciones y las posibilidades insospechadas para el crecimiento de las personas:

"la sombra es esa estancia oscura en la que yacen dormidas todas nuestras imágenes y nuestros sueños; (son) también las imágenes arquetípicas que reconocemos como problemáticas (aunque contengan) talentos e impulsos positivos que se hayan visto reprimidos durante la infancia (y es) un adjetivo que describe el lado oscuro de una persona (reprimido) por la incapacidad de soportar la tensión entre los opuestos"²⁸.

Para Jung,

"la verdad es que la auténtica vida del hombre consiste en un complejo de oposiciones inexorables: día y noche, nacimiento y muerte, felicidad y desgracia, bueno y malo. Ni siquiera estamos seguros de que uno prevalecerá sobre el otro, de que el bien vencerá el mal o la alegría derrotará a la tristeza. La vida es un campo de

²⁶ Los arquetipos son símbolos comunes a toda la humanidad que están en la base de las religiones, de los mitos y de los cuentos de hadas, son dinamisismos estructurales del psiquismo humano que se manifiestan en imágenes claves para comprender los procesos que se desarrollan en la psique.

²⁷ Gerhard UER, *Jung*, Piados, Barcelona, 1991. p. 117

²⁸ Connie Zweig y Steve Wolf, *Vivir con la sombra*, Kairós, Barcelona. 1999. p.28

batalla. Siempre fue y siempre lo será y, si no fuera así, la existencia llegará a su fin"²⁹.

Para él, es muy importante comprender al alma como una cualidad

"inmanente del ser humano... (que) implica relación, complejidad y vulnerabilidad... el alma nos orienta y hace posible llegar a experimentar la sacralidad y la profundidad de la vida dotándonos de una cualidad de conciencia que es reflexiva, imaginativa y descendente y se halla plenamente inmersa en la cotidianidad (mientras que) el Sí mismo es el dominio transpersonal que impregna nuestra vida, y encierra todo el potencial de nuestra personalidad, incluyendo la sombra... puede dar sentido a la vida y proporciona la sensación de estar conectados con algo que trasciende a nuestro pequeño ego individual. En este sentido, el objetivo de nuestro proceso de individuación constituye una especie de reconciliación con el Sí mismo, escuchar su voz y aprender a obedecerla, llenará de autenticidad nuestra vida"³⁰.

Toda la vida de Jung

"estuvo dedicada, no al pronunciamiento de juicios ni a la aplicación de la justicia en la vida, sino a la comprensión de los seres humanos, de su espíritu más recóndito y sus motivaciones, y las sombras que proyectan ellos y sus comunidades. En varias ocasiones me dijo que la comprensión era quizás el elemento más estimulante de la vida... Consideraba que el trabajo de buscar la totalidad, y comprenderla objetivamente era de verdad religioso; la visión, el pensamiento y el sentimiento parciales o unilaterales casi eran blasfemias para él. Insistía en que una vez que se la comprendía, era maravilloso lo generosa y gratificante que se volvía la vida"³¹.

Para el ejercicio de mi práctica, ha sido muy importante esta manera de comprender a la persona, sobre todo en la dimensión de su alma, de su inconsciente, y de su sombra con todo y sus alcances para el proceso de crecimiento personal y social. Me ha enriquecido también en mi reflexión y en mi práctica sobre Dios, la sociedad y la cultura.

Otra aportación muy fuerte es su propuesta para el camino de individuación que "implica una creciente percepción de nuestra realidad psicológica única, incluyendo fortalezas y limitaciones personales, y al mismo tiempo una apreciación más profunda de la humanidad en general"³².

La perspectiva de la Psicología Humanista Existencial:

²⁹ Carl G. Jung, *El hombre y sus símbolos*, Biblioteca Universal Contemporánea, Barcelona, 1976. p. 83.

³⁰ Connie Zweig y Steve Wolf, op, cit, p. 27.

³¹ Aniela Jaffé, *De la vida y obra de C. G. Jung*, Libro Guía, Madrid, 1992. p.101.

³² Daryl Sharp, op, cit, p. 107.

Ofrezco un breve resumen de esta psicología que afirma que el conflicto más fuerte que viven los hombres y las mujeres emana de su enfrentamiento con los supuestos básicos de la existencia, los que, a su vez, forman parte ineludible de la misma existencia humana, tales como la muerte, el sentido de la vida, la libertad, la soledad, la esperanza, el amor...

Esta perspectiva psicológica, tiene una visión dinámica del ser humano, toma en cuenta el poder, la energía y la fuerza de la persona y hace hincapié en que "que dentro del individuo hay una serie de fuerzas en conflicto y que los pensamientos, las emociones y la conducta tanto la adaptativa como la psicológica, son el resultado de esas fuerzas en conflicto"³³.

La comprensión de la psicología de las personas es dinámica y se basa en el reconocimiento de las distintas fuerzas conscientes e inconscientes, de los motivos y temores que operan en su interior.

No es fácil identificar la naturaleza precisa de estos conflictos internos más profundos.

La persona presenta al/la terapeuta un cuadro enormemente complejo de preocupaciones; sus experiencias primarias están profundamente enterradas en capas y capas de represión, negación, desplazamiento y evasión (mecanismos de defensa).

Por eso la exploración personal en la psicoterapia es difícil, hay que buscar por varios caminos: reflexiones, sueños, fantasías, la experiencia infantil, la indagación profunda de los motivos que aparecen en la vida cotidiana, el miedo... lo importante es encontrar el acceso que conduzca a niveles cada vez más profundos de la persona para que desde ahí ella pueda comprenderse con más claridad y pueda tomar decisiones más acordes a sí misma, a sus posibilidades y a su realidad.

Uno de los supuestos de esta psicología es que en el fondo del devenir de la persona está la pregunta por ¿cómo existo? ¿Qué sentido le puedo dar a mi vida? ¿Es necesario encontrar un sentido si al fin de cuentas me voy a morir? ¿Qué es el sufrimiento? ¿Por qué y para qué sufro y sufren aquellos a quienes amo? Entonces, ¿quién es Dios? ¿Y quién y cómo soy?...

El enfrentamiento de la persona a estas preguntas sentidas y vivenciadas en su vida cotidiana y en sus relaciones, son el contenido del conflicto dinámico existencial y el material con el que se trabaja en la psicoterapia.

La vida cotidiana nos presenta estas preguntas invariablemente y las personas las vamos contestando "más o menos como podemos". La manera de responder, desde la niñez, organiza la

³³ Irvin D. Yalom, *Psicoterapia existencial*, Herder, Barcelona, 1984. p.16.

vida psíquica y, por lo tanto, la conducta, aunque no en forma definitiva ya que hay acontecimientos que rebasan la posibilidad de respuesta y desorganizan la vida interior.

Me inspira también la visión de terapeuta como acompañante en este proceso de encuentro y de sanación que pretende entrar en el mundo de la experiencia de la persona y escuchar los fenómenos que relata sin ningún supuesto previo que distorsione la comprensión.

Desde esta perspectiva, la tarea básica del/la terapeuta es la relación interpersonal profunda con la otra persona que es vista no sólo como se presenta en el momento determinado sino como la persona que puede llegar a ser. Para poder ver así a la persona es necesario desarrollar un sentido intuitivo de amplitud y de cercanía y la capacidad para experimentar a la persona en el sentido más amplio posible.

Otra característica de esta relación es la de comprender a la persona como única, con la que vale la pena comprometerse.

Esta manera de comprender la vida cotidiana, sus conflictos y la propuesta humanista sobre el estilo de establecer las relaciones entre las personas, es el que he desarrollado más intencionalmente en mi práctica.

El enfoque centrado en la persona:

El enfoque centrado en la persona de Carl Rogers se enmarca dentro de la perspectiva de la psicología humanista que pone su énfasis en la comprensión de las preocupaciones enraizadas en la existencia del individuo.

Mi opción ha sido aprender y establecer relaciones inspiradas en las actitudes y condiciones básicas y necesarias de empatía, congruencia, aceptación, que para Carl Rogers, a través del Enfoque centrado en la persona, son indispensables para la relación terapéutica.

Mucho más que la concepción de persona de Rogers y su modelo de desarrollo de la personalidad, para mí son centrales estas actitudes y condiciones. Las intenciono, las busco, las superviso constantemente.

Estas actitudes básicas son: la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional.

La empatía. Rogers la define como la "capacidad para sumergirse en el mundo de los demás y para participar en su experiencia en la medida en que la comunicación verbal y no verbal

lo permiten... es la capacidad de ponerse verdaderamente en lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve"³⁴.

Es una actitud que, como todas las actitudes se adquiere y puede desarrollarse; lograrla le pide al/la terapeuta una modificación de su personalidad ya que para acrecentar la empatía hay que reorganizar en cierta medida el sistema personal de valores, intereses y necesidades ya que es necesario poner límites, establecer vínculos, aprender a "explorar de forma respetuosa e inteligente lo que yace más allá de la superficie de nuestro mundo. La empatía nos enseña como movernos, permitiendo dejar fuera nuestros preconceptos y entrar a nuestras relaciones con el corazón y la mente abiertos"³⁵.

La congruencia. Es la capacidad de abrirse "al conjunto de sentimientos y actitudes que fluyan en (el) interior en un momento dado. El término "transparente" captura el sabor de dicha condición... "³⁶. Implica poder darse cuenta de la experiencia tal y como se presenta en la conciencia, no como "se quiere que sea".

Es necesario no actuar "como si te comprendiera", sino buscar la concordancia de lo que existe y se vive en la relación.

La aceptación. Es "la visión incondicionalmente positiva... el terapeuta está dispuesto a que el cliente sea lo que sus sentimientos inmediatos le dicten: confusión, resentimiento, miedo, ira, valor, amor, orgullo... "³⁷; es una actitud de acogida a la persona tal y como vive y se nos presenta. Implica el esfuerzo consciente e intencionado de no juzgar a la otra persona, sino acogerla tal y como puede estar en el momento que se nos presenta.

Para poder aceptar así, es muy importante el autoconocimiento y el respeto a los propios límites.

A continuación presento una síntesis personal de las condiciones que circunscribe Carl Rogers para el/la terapeuta, ya que son inspiradoras para la cualidad de la terapia que pretendo ofrecer:

❖ Apertura y actitud acogedora que hagan posible la armonía que conduzca gradualmente a una relación afectiva más profunda.

³⁴ Carl Rogers y Marian Kinget, *Psicoterapia y relaciones humanas*, Alfaguara, Madrid-Barcelona, 1967. p. 116

³⁵ Arthur Ciaramicoli y Katherine Ketcham, *El poder de la empatía*, Vergara, Buenos Aires, 2000. p.24

³⁶ Carl Rogers, *El camino del ser*, Kairós, Barcelona, 1987. p.61.

³⁷ Idem. p.62.

❖ Establecer una relación terapéutica afectiva y con los límites bien definidos. El afecto se manifiesta en un interés auténtico y en la aceptación de la persona.

❖ Perder el miedo a la implicación afectiva en la relación, y a la vez, tener la sensibilidad suficiente para reconocer y controlar las propias identificaciones con el fin de servir mejor a la persona.

❖ Evitar los extremos de frialdad o de demasiada relación afectiva. Es necesario crear un clima caracterizado por la cordialidad, el interés, la apertura y controlar decididamente los vínculos afectivos que puedan surgir.

❖ Permitir la expresión de sentimientos. No mostrar una actitud moralista o de enjuiciamiento sino de comprensión a lo que la persona exprese por más fuerte que sea. Así se brinda un espacio para que la persona pueda expresar sus impulsos prohibidos por ella misma o por su cultura y las actitudes silenciadas que complican su vida, al irse liberando las inhibiciones que no se lo hacían posible. A pesar de que se permite la expresión libre de los sentimientos, existen límites claros para su actuación durante la entrevista que proporcionan una estructura para que la persona pueda captarse a sí misma. La persona tiene la libertad de expresar verbalmente sus sentimientos y de enfrentarse consigo misma pero no la tiene para dañar a otros/as expresando sus impulsos en sus acciones.

❖ La persona es libre para usar como quiera el tiempo de su espacio terapéutico pero es importante que los límites respecto al tiempo queden claros y se respeten, lo que facilita el aprendizaje de emplear más constructivamente el tiempo de la relación. El tiempo es de la persona no del/la terapeuta.

❖ La ausencia de cualquier tipo de presión o de coacción. Para el/la terapeuta, es indispensable evitar introducir los propios deseos, reacciones o prejuicios en las situaciones terapéuticas.

❖ La persona es responsable de su propia vida y de sus decisiones. El proceso termina cuando la persona ha desarrollado la capacidad de aceptarse a sí misma, cuando está lista para disfrutar la vida (vivir con un sentido definido y una confianza básica en uno/a mismo/a que proporciona satisfacción en la lucha constante para resolver los problemas que la vida presenta), cuando ha desarrollado la capacidad de enfrentar sus problemas de una manera constructiva.

❖ La terapia no consiste en procurar ser agradable a la persona que está en dificultad sino en ayudar a dicha persona a alcanzar una captación intuitiva y una comprensión de sí misma que le ayude a relacionarse con los/las demás de una manera sana. La función principal del/la terapeuta es ayudar a la persona a que abandone sus actitudes defensivas, cualquier sensación de que debe ocultar sus sentimientos o la preocupación de que va a ser juzgado/a o criticado/a y de que debe obedecer las órdenes del/la terapeuta.

La hipótesis central del enfoque centrado en la persona es la llamada tendencia actualizante:

"el ser humano tiene la capacidad latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a su funcionamiento adecuado... igualmente tiene una tendencia a ejercer esta capacidad... El ejercicio de esta capacidad requiere un contexto de relaciones humanas positivas, favorables a la conservación y valoración (de la persona)"³⁸, Rogers afirma también que los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión y para alteración de recursos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida"³⁹.

Es la capacidad de los seres humanos para desarrollar sus potencialidades en forma positiva ya que el impulso al crecimiento es natural, inherente a la persona y ocurre cuando se le proporcionan las condiciones psicológicas, sociales, afectivas adecuadas; esta capacidad enfatiza la bondad del ser humano y propone una práctica centrada en las actitudes de aceptación, empatía y respeto a la persona y a su proceso.

A la vez que me he propuesto desarrollar cada vez más las actitudes y habilidades terapéuticas del Enfoque centrado en la persona, me he cuestionado la manera como Carl Rogers comprende a la persona:

"el objetivo de la propuesta rogeriana es dar importancia a la persona, centrándose en ella. Sin embargo, no toma en cuenta en qué persona se centra; cuestión de gran relevancia al abordar a la persona inserta en una estructura social. En una realidad como la latinoamericana, donde hay muchas desigualdades sociales, centrarse en la persona puede significar centrarse en la persona del dominador o del dominado, del opresor o del oprimido. Rogers no toma en cuenta esta realidad objetiva de inequidad social, hablando de un hombre subjetivo, que no se inserta en esta realidad concreta, objetiva. Habla de un "hombre planetario",... ignorando todas

³⁸ Carl Rogers y Marian Kinget, op, cit, p. 28.

³⁹ Carl Rogers, op, cit, p.60.

las diferencias existentes entre hombres que viven en contextos tan diversos e ignorando la realidad concreta en función de una visión subjetiva... sin tomar en cuenta el contexto sociocultural"⁴⁰.

Gracias a mi práctica terapéutica, he aprendido que la persona vive, aprende y se expresa en un mundo concreto, histórico, sociocultural que lo influye y marca.

Éste es un mundo sobre el que necesito indagar y que siempre me llena de asombro, ¡realmente, cuántas maneras tan diversas tenemos las personas para encarar los retos que la vida cotidiana trae consigo!

Ya en mi práctica, mi marco psicoterapéutico es una integración del enfoque centrado en la persona, de las preguntas de la psicología existencial y de la psicología analítica.

Del enfoque, me nutro sobre todo a través de poner en práctica las tres actitudes rogerianas básicas (congruencia, aceptación, empatía), de aprender de mis limitaciones y recursos para esta práctica. De la psicología analítica me nutro de la fuerza de sus imágenes personales y colectivas, de la profundidad para comprender la fuerza espiritual y la historia colectiva de la humanidad.

2 / Significados personales.

Así como en el apartado anterior explicité algunos aspectos de mi marco teórico como psicoterapeuta, en éste me propongo responder a la pregunta por mis significados personales con relación a lo que significa "trabajar como terapeuta", lo que es más complejo. Encuentro varios matices. Me doy cuenta de que las palabras no expresan "todo" lo que para mí significa estar cerca de una persona comprometida en un proceso de autoconocimiento y renovación. Es un trabajo que vivo y realizo con un gran sentido para mí.

Expondré algunas aproximaciones a estos significados, como si fueran diferentes postigos que me ayudan a describir desde distintos ángulos lo que para mí representa trabajar como psicoterapeuta.

⁴⁰ Virginia Moreira, op, cit, p.57.

- Primera aproximación: trabajar como psicoterapeuta me implica desarrollar mi capacidad personal para propiciar el encuentro entre personas:

Es decir, este trabajo me representa la posibilidad de hacer realidad mi capacidad de ofrecer un espacio físico-psicológico para que, a través de un encuentro íntimo que nos involucra a mí y a la otra persona, exploremos nuestros recursos personales y sociales para desarrollarlos y encontrar así el sentido que permite vivir la vida con más armonía con uno/a mismo/a, con los/las demás.

Esta armonía no la entiendo como "tranquilidad" sino como la sabiduría que implica saber que la vida humana es un proceso, una continua transformación, que implica el compromiso de hacer realidad cada vez más, lo más humano personal y social. Muy cercana a la manera como entiendo la felicidad.

Las personas traen a la terapia situaciones cotidianas que ponen de manifiesto conductas (propias o ajenas) destructivas que provocan dolor, sin-sentido, confusión, coraje, violencia, deseos de destrucción... En la medida en que se profundiza en las causas de estas conductas manifiestas se puede llegar a conocer el origen de estas conductas y contactar la capacidad de transformarlas.

Cuando se conoce el origen de una conducta, la persona conoce sus raíces y puede explicársela, pero lo que es indispensable para el proceso terapéutico es poner en juego la capacidad humana para cambiar la conducta ya que cuando no se logra realizar este cambio conductual en la vida concreta y cotidiana de las personas, la terapia fracasa, se convierte sólo en un espacio al que llamo "buzón de quejas y sugerencias".

Para conseguir este cambio ("hacer realidad lo posible"), es necesario, entonces, conocer y entender no sólo el origen y la explicación de estas conductas, lo cual ayuda mucho, sino también poder vivir un acercamiento a las sensaciones, sentimientos, percepciones inherentes a estas conductas y permanecer un tiempo (interior y silencioso) en los efectos afectivo-corporales que esas conductas originan en las personas.

A esto lo llamo "hacer contacto", a la capacidad personal para darse cuenta de las propias emociones, para permitir el movimiento que la emoción suscita y para permanecer en este estado el tiempo necesario para que haya una integración afectiva-cognoscitiva de esa emoción.

Las conductas manifiestas que inquietan a las personas y las hacen pedir ayuda terapéutica, son como un grito, es la petición de ayuda, el pretexto para iniciar un proceso de autoconocimiento.

En la medida en que avanza este proceso, y se contacta cada vez más con necesidades profundas, con carencias y con las diferentes creencias acerca de uno/a mismo/a, de la vida y de la sociedad, se puede descubrir una clara orientación, una dirección más coherente con lo que la persona "es" en realidad y así puede elegir acciones más armónicas, adecuadas, con sentido.

Descubro así una guía de mi trabajo: esta clara orientación, me ayuda a confiar en que en las personas hay un saber y un querer que se pone de manifiesto en nuestros deseos más profundos y que si nos dejamos orientar por este saber-querer nos muestra el camino de crecimiento personal y social.

Este es un saber profundo que contrasta con el saber de los roles sociales que se ponen en juego y que llegan a crear una máscara que encubre y reprime los sentimientos, los pensamientos, las intuiciones más verdaderas de una persona por razones de adaptación o de conveniencia personal.

"Las exigencias de decoro y buenos modales son una instigación para asumir una máscara digna. Lo que ocurre detrás de la máscara se llama "vida privada". Esta división dolorosamente familiar de la conciencia en dos figuras, a menudo absurdamente diferentes, es una operación psicológica incisiva que inevitablemente tendrá repercusiones en el inconsciente"⁴¹.

- Segunda aproximación: trabajar como psicoterapeuta me permite reflexionar sobre la pertinencia de ofrecer un espacio físico-psicológico para propiciar este encuentro entre personas:

Es importante poder disponer de un tiempo y un espacio (material y psicológico) para el encuentro entre dos personas comprometidas con "algo" que las identifica: la búsqueda/encuentro de los obstáculos y de los recursos para vivir la vida de una manera más plena que casi siempre se puede resumir en el encuentro del sentido, del significado de la vida.

Ésta es mi disposición interior. Me queda más clara cuando voy a recibir a una persona por primera vez. Me reconozco con incertidumbre, me pregunto si podré encontrar en mí la

capacidad de acompañar a esta persona en su camino hacia su interior. Cuando ya hemos vivido juntas (la persona y yo) algunas sesiones me siento más tranquila. El reconocimiento del camino andado me da seguridad.

Algo muy fuerte que he aprendido es que no he necesitado experimentar lo que la otra persona ha vivido para estar dispuesta a acompañarla y para encontrar en mí recursos para hacerlo. He aprendido que la experiencia humana tiene un núcleo que "hermana", y si me puedo acercar a este núcleo (mío y de los/las demás), encuentro experiencias que me permiten comprender, vincularme con la otra persona. Esto me pide un proceso constante de revisión personal y de supervisión responsable.

Los sentimientos, por ejemplo, todas las personas hemos tenido la experiencia de sentir, de no saber qué hacer con lo que sentimos, de podernos dejar guiar por nuestros sentimientos... En realidad, no importa tanto el contenido del sentimiento, lo que más importa es valorar que el sentimiento es una experiencia humana, y esto, nos vincula.

- Tercera aproximación: trabajar como psicoterapeuta me ayuda a darme cuenta de que el manejo del tiempo puede propiciar un encuentro psicoterapéutico:

En la experiencia terapéutica, el tiempo se vive de una manera no lineal: el pasado se hace presente y se re-vive al mismo tiempo que otorga pistas para avanzar (para el futuro) en el trabajo personal que ayude a vivir con más satisfacción.

Un ejemplo de cómo se vive el tiempo en la psicoterapia está en la riqueza y la valentía que implica trabajar (en el presente) con las heridas de la infancia (del pasado); hacer esta revisión facilita comprender desde otro ángulo la historia personal y encarar el presente con más libertad. He aprendido que estas heridas originadas en el pasado, cuando no se curan se convierten "en una tiranía" que controla la vida adulta.

Inseguridades infantiles, abandonos, secretos y silencios familiares... siguen marcando en la vida adulta estilos de relación, desconfianzas, baja valoración personal. Es necesario revivirlas, enfrentarlas, sufrirlas (llorarlas y enojarse) para quitar el bloqueo doloroso y permitir que esa parte lastimada se exprese para poder aliviarla.

⁴¹ Daryl Sharp, Op. Cit. p. 147.

- Cuarta aproximación: el encuentro psicoterapéutico es un medio para que salgan a flote los recursos de las personas involucradas para realizar este encuentro:

La experiencia psicoterapéutica saca a flote recursos personales de diferente índole: cognoscitivos, afectivos, espirituales. Recursos para acompañar y para dejarse acompañar, recursos para facilitar y llevar a cabo una exploración más profunda de sí mismo/a.

No son sólo recursos de quien viene a la terapia sino también míos. Son condiciones para que la persona pueda sentirse segura para explorar su historia personal. Necesito ser creativa, permitir que las imágenes que vienen a mí me orienten, me indiquen el camino, ya que son imágenes que surgen desde la relación que estamos sosteniendo. Recuerdo una sesión, cuando me vino a la mente la imagen de un equilibrista para describir la manera como yo percibía a un joven profesionista. Esta imagen la confronté con él, él la aceptó como una buena descripción de lo que le estaba pasando, y así, "el equilibrista", nos brindó su riqueza para encontrar lo que él estaba necesitando.

- Quinta aproximación: la incertidumbre y la honestidad personal son necesarias para llevar a cabo el trabajo psicoterapéutico:

El encuentro psicoterapéutico es un espacio y un tiempo en el que se vive y se necesita el deseo de transformar la realidad sentida, la misericordia, la compasión, la confianza, la honestidad. En el que hay que aprender a caminar sin certezas.

En este trabajo terapéutico también han salido a flote mi agresividad, mis celos, mi inseguridad, mi deseo de poder, de control... En la medida en que los reconozco como parte mía, puedo poner en juego, durante la relación, estas facetas de mi personalidad, expresarlas y permitir que la otra persona se dé cuenta de las respuestas que su manera de vivir se suscita en mí. Todo mi ser está presente durante las sesiones de terapia.

Mi confianza la pongo en que las personas podemos realizar nuestros sueños, podemos hacer realidad nuestra esperanza.

La capacidad de esperar es básica para mí en la realización de este trabajo. No permanece igual todo el tiempo, sobre todo es necesario cuidarla, alimentarla, cuando se están revisando situaciones muy dolorosas en las que se puede encontrar la tentación de la desesperanza

expresada a través de la pregunta ¿para qué seguir, al cabo sabía vivir sin esto de lo que me estoy dando cuenta? ¿De veras es necesario?

Para mí ha sido muy importante aprender a combinar la compasión con la firmeza y aprender a contener a la persona para que pueda soportar el peso de su historia, para que luego pueda superar el dolor del pasado-presente.

Cuando digo " mi confianza la pongo en que podemos realizar nuestros sueños, lo que quiero expresar es que lo que he encontrado en la base del trabajo terapéutico es querer poder vivir de acuerdo a una realidad interna más amplia, más creativa y más enriquecedora.

Las personas no vienen a terapia para aprender a ser más ricas económicamente hablando, por ejemplo, vienen para aprender cómo vivir con más satisfacción y coherencia interna aunque esto no tenga otro tipo de ganancias.

➤ Sexta aproximación: el encuentro terapéutico necesita encarnarse:

Es muy importante tomar en cuenta la vivencia de la corporalidad. Surge la certeza de unidad al percibir (sentir, captar, tocar) la manera como la historia personal modifica, esculpe, el propio cuerpo y como el compromiso de transformar la vida se manifiesta claramente a través del cuerpo.

Me conmueve todavía el recuerdo de una persona que ha adelgazado 7 kilos desde que decidió, en terapia, hacerse responsable de su salud.

Y es que

"... el individuo es su cuerpo. No hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que la rodea... La mente, el espíritu y el alma son aspectos de todo cuerpo viviente... Ahora bien, si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, éste expresa quien eres. Es tu modo de ser en el mundo. Cuanto más vida tenga tu cuerpo, más estás en el mundo. Cuando tu cuerpo pierde algo de su vitalidad, por ejemplo, cuando estás agotado, tiendes a retirarte..."⁴².

"Los procesos psíquicos y los somáticos no son independientes. La cualidad de una actitud psíquica depende de la cantidad de excitación somática subyacente. La energía activa no sólo lo somático sino también lo psíquico..."⁴³.

⁴² Alexander Lowen, *Bioenergética*, Diana, México, 1983. p. 52.

⁴³ Agustín Ramírez, *Psique y Soma*, Iteso, Tlaquepaque, Jal, 1995. p.27.

Esta unidad integral e integradora del ser humano queda reflejada en estas palabras de Zubiri: "...El cuerpo corporiza la psique... La psique no es sólo "de" cuerpo sino que es en sí misma "corpórea", y el cuerpo no es sólo "de" la psique sino que es en sí mismo "psíquico""⁴⁴.

- Séptima aproximación: en el trabajo psicoterapéutico, es necesaria la comprensión del pasado y su función orientadora del presente:

En estos encuentros sale a la luz la manera como el pasado organiza la experiencia de vida y que sólo es en el presente cuando podemos resignificar ese pasado y organizar nuestra vida de una manera más satisfactoria. Por ejemplo cuando la experiencia de carencia de amor "obliga" a tomar decisiones que afectan a las relaciones y que, a la larga, no satisfacen esta necesidad porque se tomaron desde la angustia de la carencia.

Esta manera de comprender la influencia del pasado en el presente es muy importante en esta tarea psicoterapéutica, "no hay sentimiento, por simple que sea, que no encierre virtualmente el pasado y el presente del ser que lo experimenta, que pueda separarse él... a no ser por un esfuerzo de abstracción y de análisis"⁴⁵.

Resumiendo, éste es un encuentro íntimo, personal y muy fuerte de dos personas frente a frente, con sus propias vidas y recursos, que las hace diferentes y al mismo tiempo tremendamente cercanas y solidarias. Así es como comprendo el espacio que puedo ofrecer, que no está construido ni terminado sino que se va construyendo con las personas que comparten su caminar junto conmigo.

3/ La práctica psicoterapéutica como una situación vital.

La práctica psicoterapéutica puede ser estudiada y descrita desde un punto de vista científico y se puede aprender mucho desde esta perspectiva, pero contiene también un aspecto misterioso no explicable ni descriptible que no se puede abordar solamente desde el punto de vista científico.

Es una práctica que sólo puede ser comprendida desde las situaciones vitales que conciernen a la vida, al modo de existir y al modo de establecer relaciones intra e interpersonales.

⁴⁴ Xavier Zubiri, op, cit, p. 462.

⁴⁵ Henri Bergson, op. cit, p. 14.

- En esta práctica es fundamental la forma cómo se recuerda lo que se ha vivido.

La selección y organización de los recuerdos, la forma como cada persona acomoda su historia personal, sus claroscuros, sus interpretaciones que hace de su vida y sus acontecimientos, dan orden y significado a la reflexión que hace de sí misma, de sus relaciones con los/las demás, con su entorno y de su vida.

Al inicio de las sesiones, esta organización se presenta como una estructura rígida que impulsa para que las respuestas que se den a las diferentes situaciones vitales sean siempre iguales.

Por ejemplo, alguien que ha vivido maltrato emocional o físico y la confianza en sí mismo/a está dañada, se relaciona a través de la desconfianza y "pone una serie de pruebas" para saber si puede confiar, en este caso, en mí.

Sólo cuando se establece la confianza, y hasta entonces, se puede decir que empieza el trabajo terapéutico. La confianza se puede comparar con un piso seguro que permite que se vaya des-velando la historia personal y sus complejidades.

Por ejemplo, recuerdo a Paloma, que tenía unas reglas ocultas muy estrictas para saber si podía o no confiar en mí, y vigilaba con suma atención cómo me relaciono con la perrita que vive en el lugar en el que tengo mi consultorio; de estas observaciones silenciosas y exigentes, sacó conclusiones que, en este caso, le ayudaron a confiar en mí. Pudiera haber sucedido lo contrario.

Recuerdo a Tomás que en sesiones sucesivas me platicaba una misma historia pero en forma contradictoria, pretendía darse cuenta si yo recordaba lo que me había dicho y cómo lo había hecho.

En estos dos casos "pasé la prueba", que por supuesto no conocía, hasta después de un tiempo me enteré de esta situación.

Al lograr establecer la confianza y cuando compartieron conmigo las pruebas a las que me sometieron, pude explorar con estas dos personas cómo las traiciones vividas las han condicionado para la desconfianza y que caminar hacia la libertad interior pide reconocer estas traiciones y aprender de ellas para que no controlen y limiten su necesidad de vivir relaciones confiables.

En la experiencia terapéutica, se espera que esta forma pierda su rigidez y se convierta en algo dinámico que pueda ayudar a responder a las diferentes situaciones de la vida de forma adecuada y no estereotipada.

- En la práctica psicoterapéutica es importante tomar en cuenta que cada situación vivida por las personas tiene una estructura que le es propia, tiene sentido y tiene un contenido y se integra en la persona de determinada manera de acuerdo a la comprensión que tiene de sí misma y de su existencia, contiene las diferentes maneras como se asume la responsabilidad por la propia vida.

- En esta práctica, es indispensable crecer en responsabilidad personal.

Para lograrlo, es necesario darse cuenta de que no se puede "regresar la vida", de que el pasado es irremediable, y surge la capacidad de elegir: o vivir a través de situaciones pasadas no resueltas o enfrentar el futuro de una manera distinta al encontrar la posibilidad de resignificar; asumir que nadie puede vivir la vida de otra persona, lleva a la vivencia de la limitación personal y a la de la propia autonomía (que asusta) y conlleva la propia responsabilidad de elegir cómo se quiere/puede seguir viviendo.

- La terapia, entonces, enfrenta con el conocimiento de sí y con la libertad.

Al conocer la manera rígida y poco satisfactoria con la que se estructura la comprensión de las situaciones, se pueden explorar las posibilidades para elegir un cambio.

Elegir es una experiencia difícil porque conlleva la posibilidad del error. Vivir y sostener la tensión entre las alternativas es una tarea muy ardua en la terapia, que enfrenta no sólo a las limitaciones sino también a la posibilidad de equivocarse.

La posibilidad de elegir lleva a experimentar las consecuencias irremediables de las decisiones tomadas o de acciones ya realizadas, como no se puede volver al pasado al escoger una opción se deja fuera otra con carácter irrevocable, de forma absoluta.

Sin embargo, en la medida en que se va optando por encontrar el significado de la propia vida y en que se vivencia la capacidad de elegir sobre ella, la fuerza personal y la confianza personal se incrementan.

Así es como voy caminando en la psicoterapia, con meros acercamientos, con certezas provisionales que dan pie a otras certezas, es como una espiral, de una vuelta surge la otra.

4/ La importancia de la historia personal en el proceso psicoterapéutico.

Trabajar con "historias personales" encierra una dificultad intrínseca.

La persona, cuando llega a la terapia, presenta una historia ante mí. Historia que le ha dado identidad, en la que se reconoce y explica y con la que pretende ser conocida, es su "tarjeta de presentación".

Al contar de determinada manera su historia, la persona se imagina que va a despertar diferentes emociones, sentimientos, pensamientos en el/la terapeuta, muchas veces con la intención de hacer alianzas y de saberse aprobada.

El contenido de las historias iniciales no es tan distinto en las diferentes personas. Tiene relación con la cultura y se puede explicar desde el grupo social en que la persona ha crecido y se ha desarrollado.

Presentan "lo imposible" de cada vida, que puede justificar la decisión de tomar una terapia pero que casi siempre justifica, arma y articula la propia historia desde la perspectiva de la dificultad para vivir y para resolver las situaciones de la existencia.

Percibo esta historia como "un objeto", como "algo" que está fuera de mí y ante mí, que se me presenta con la ilusión de que yo la comprenda desde los significados y relaciones que la han construido e integrado. En esta ilusión de comprensión de la persona encuentro el deseo de formar un "nosotros", una relación. Encuentro también la necesidad de que yo acoja la historia, que la escuche y la comprenda.

La persona presenta su historia conformada por diferentes momentos y sucesos recordados y conectados de manera que favorece la conformación del sentido que enlaza situaciones y ayuda a comprender, también de determinada manera la vida y las relaciones.

Todo este orden (consciente e inconsciente) sostiene, mantiene y conecta a la persona con la realidad mayor, la de su propia vida y la vida de los/las demás, con la naturaleza y con la trascendencia.

Sin embargo, he aprendido a sospechar. Este trabajo me ha enseñado a "sospechar" de estas primeras historias. Es necesario y muy importante encontrar los huecos, los saltos, los silencios...

Cuando una historia es muy cerrada y dura hay que realizar un trabajo muy paciente para encontrar una fisura, por más pequeña que sea, para poder entrar a los contenidos ocultos y desde ahí "ensanchar" el camino y encontrar otras maneras de relacionar, de comprender, de significar.

Aquí encuentro uno de mis aprendizajes relativos a mi esperanza: gracias a mi vida y a mi experiencia tengo la certeza-intuición de que hay otros significados más profundos de la historia personal, más allá de los superficiales, con los que "hacemos nuestra presentación". En la medida que avanzamos en profundidad crece la posibilidad de dinamizar los recursos afectivos, intelectuales, espirituales, psicológicos... para poder tomar decisiones que conduzcan a un "proceso de existir" con más sentido, con más felicidad.

5 / Algunas tareas que se desprenden de esta manera de comprender la psicoterapia.

La psicoterapia es una forma de relación interpersonal. Es un proceso intencionado en el que las personas involucradas se comprometen a realizar acciones coherentes encaminadas a conseguir la curación de las heridas afectivas para poder vivir la vida cotidiana con la mayor salud posible; entendiendo "salud" no como la carencia de enfermedad, sino como la posibilidad de "acoger y amar la vida así como se presenta, alegre y trabajosa, saludable y enfermiza, limitada y abierta a lo ilimitado que vendrá más allá de la muerte"⁴⁶.

Las personas involucradas en este proceso llevan a cabo diferentes tareas y roles.

El/la terapeuta, es la persona dispuesta a escuchar (verbal y no verbalmente) los aspectos conflictivos de la forma de vivir de la otra persona, sus sentimientos de fragilidad, confusión y vulnerabilidad con los que se presenta. También es la persona con capacidad para contactar, indagar y expresar estos aspectos y sentimientos para que la otra persona pueda conocer los orígenes de estas vivencias, la forma como las ha entendido, como las vive y lo que le representan, para encontrar en ella misma la fuerza para resignificarlas.

Estas capacidades de escucha y de indagación están esencialmente vinculadas con la manera como el/la terapeuta comprende al ser humano y a su historia, y a su trabajo personal de autoconocimiento para reconocer y valorar su historia, sus valores, limitaciones y recursos, además de reconocer también su capacidad para escuchar y valorar las otras historias relatadas por los/las pacientes.

⁴⁶ Leonardo Boff, *Cuidar la tierra*, Dabar, México, 2001. p.149.

El/la terapeuta necesita también la capacidad de dejar a un lado su propia historia de la historia de la otra persona para que sean el respeto y la comprensión empática las actitudes que imperen en la relación.

Por su parte, la persona que llega a la terapia tiene necesidades afectivas y cognoscitivas no resueltas que influyen en su vida (personal, social y laboral) en forma conflictiva e insatisfactoria. Llega con diferentes expectativas y espera que el/la terapeuta le ayude a resolverlas.

Las diferentes tareas y roles de las personas involucradas en este proceso pudieran presentar la relación psicoterapéutica como una relación desigual, persona experta-persona necesitada, sin embargo, mi experiencia es que a la hora de estar cara a cara, el/la terapeuta (con formación y orientación humanista) busca estar como una persona que ofrece su saber y que busca desde su propia humanidad la manera de acompañar el proceso de la otra persona. Quien trabaja como terapeuta necesita la acogida de la otra persona y se dispone a recibir lo que la otra persona puede brindar.

El riesgo de dejarse regir por esta dicotomía (persona experta-persona necesitada) es el de reducir a las personas a una función que las despersonalice y que acentúe la soledad individual.

Tampoco hay que caer en la ingenuidad de creer que el trabajo que cada persona desempeña en esta relación es el mismo; cada una tiene responsabilidades distintas; cada una realiza acciones diferentes; cada una vive diferentes encuentros; lo que las une es la búsqueda compartida para lograr una vida más satisfactoria, pero con formas distintas de realizar esta búsqueda.

No todas las terapias son exitosas, ni todas las sesiones tienen la misma calidad ni eficacia. En la práctica personal, he sufrido fracasos rotundos que me han dejado con las manos vacías, confundida, dolida y muy confrontada, sobre todo cuando no he podido establecer contacto íntimo con la otra persona y por lo tanto, no he conseguido comprender su mundo y no he entendido sus necesidades.

Otros fracasos se han dado cuando no he logrado expresar mi comprensión de lo que la persona vive o sufre, cuando mi lenguaje no ha alcanzado a establecer el contacto cercano que la otra persona necesita o busca.

Más aún, cuando la persona decide ponerle fin a su proceso psicoterapéutico y trabajamos juntas para cerrarlo, no me quedo con la certeza plena de que haya resuelto lo que venía a

resolver; con lo que me quedo es con la confianza de que puede movilizar sus recursos y potencialidades para vivir lo más satisfactoriamente posible.

Este trabajo implica más incertidumbres que certezas.

Para terminar esta exposición acerca de mis significados personales en relación a mi práctica psicoterapéutica, quiero expresar parte de mi experiencia.

Vivo mi trabajo como terapeuta con entusiasmo, con interés y con gran zozobra.

Este trabajo mío me enfrenta cada día al misterio del ser humano; para el que no tengo respuestas, sólo intuiciones, vislumbres y para el que sí tengo una responsabilidad que se convierte en un deseo enorme de ofrecer mi experiencia para el caminar juntos en la vida.

Una parte de este trabajo encierra soledad, a pesar de que supone un encuentro íntimo y fuerte entre dos (o más personas, cuando es trabajo de grupo o de parejas). Es un encuentro entre personas, que comparten un interés, una búsqueda común para encontrar sentido a las circunstancias de su vida, pero, a fin de cuentas, cada una de estas personas necesita recorrer su propio camino, caminar por sí misma.

Me ha ayudado a aprender que la vida humana tiene una parte común (la historia, la cultura, el inconsciente colectivo...) y, a la vez, que se vive en profunda soledad.

Hablo de soledad y no de aislamiento.

La soledad existencial que no excluye la necesidad de compañía, el compromiso de la solidaridad, el gran significado que tiene la vida en comunidad y comunitaria. Nos construimos juntos, en grupo. Sin embargo, la responsabilidad por la vida propia es personal y ésta incluye las acciones que cada persona lleva a cabo para la transformación de la sociedad y de la cultura ya que esta responsabilidad personal incluye en forma esencial "al otro, a la otra".

"El hecho fundamental del hombre es que no puede llegar a ser hombre más que a través de la mediación de los demás, a través de la palabra, la obra y el amor de los demás. Ninguna opción, ninguna apertura hacia el futuro puede realizarse sin una dependencia fundamental de los demás y sin una profunda solidaridad con ellos"⁴⁷.

Éste "hecho fundamental" si es cierto, me lleva a un gran cuestionamiento en mi reflexión filosófica: si el encuentro es una de las formas del amor, pero la vida se vive en forma individual, ¿qué tiene que ver el amor en estos encuentros?, y uno de mis descubrimientos, que sólo esbozo aquí, es que el amor contiene una gran dosis de respeto y de confianza por la otra persona.

"Mientras más te quiero menos tengo derecho a interferir en tu vida", me digo. Éste es uno de los aprendizajes más fuertes que he tenido gracias a las personas que han compartido y comparten conmigo sus cuestionamientos: mi fuerte compromiso (otro matiz del amor) con ellas se refleja en mi confianza de que encontrarán su propia mejor manera de vivir.

Este encuentro entre las personas conlleva también diferente responsabilidad. La persona que viene a terapia se lleva el encargo de realizar lo que aquí encontramos. Yo me quedo con un conocimiento enriquecido de lo que va significando "caminar por la vida", que sensibiliza mi corazón, agudiza mi percepción y enriquece la calidad de mis relaciones humanas. Y este aprendizaje lo llevo conmigo para otras sesiones.

También vivo estos encuentros con incertidumbre. Si en buena medida yo soy para mí misma un misterio, más lo es la otra persona. Entonces, lo que ofrezco son mis tanteos, mi capacidad de sumergirme en mi experiencia para que brote de ahí una luz que pueda ofrecer.

6 / Preguntas que se desprenden de las reflexiones anteriores acerca de los significados personales.

En esta manera de entender teórica y prácticamente el trabajo psicoterapéutico se descubre un supuesto muy importante: "la persona tiene la capacidad de incrementar el conocimiento de sí misma a través de profundizar en su historia personal".

De este supuesto surgen algunas preguntas relacionadas básicamente con la manera de comprender al ser humano y que han iluminado mi reflexión:

¿Puede el ser humano conocerse a sí mismo y conocer a otra persona?

¿Es el ser humano un ser capaz de comprender y comunicar su historia? ¿Es el ser humano capaz de comprender la historia de otra persona? ¿Puede el ser humano expresar esta comprensión?

¿No es esta comprensión sólo proyección de sí mismo/a?

¿Es el ser humano un ser que tiene la capacidad de acompañar (es decir, estar cerca) y de dejarse acompañar (es decir permitir la cercanía de otra persona)?

¿Es el ser humano un ser capaz de ayudar (hacer acciones que posibiliten a su vez

⁴⁷ Joseph Gevaert, *El problema del hombre*, Sígueme, Salamanca, 2001. p.238.

acciones del otro/a por medio de las cuales, al menos, atenúe la dificultad que lo inquieta o incomoda) y de dejarse ayudar (estar al menos en disposición de indiferencia ante la solicitud del/la interlocutor/a)?

Estas preguntas me enfrentan directamente a mi hacer en la psicoterapia. Se refieren a la posibilidad de conocer a otra persona y a las capacidades de las personas para salir de ellas mismas y mostrarse ante otras. Categorías inherentes al hacer psicoterapéutico por lo que me limitaré a reflexionar sobre estas preguntas desde este desempeño profesional.

Presento una breve reflexión como futura guía para responder a estas preguntas.

+ Sobre las capacidades, la historia personal y la posibilidad de que ésta pueda ser conocida por otra persona: entiendo las capacidades humanas como las posibilidades, los talentos, las necesidades, el propio cuerpo, los rasgos humanos particulares, que se manifiestan en forma de inclinaciones naturales, propensiones o tendencias que la persona necesita poner en movimiento para llevar a cabo su proceso de individuación, es decir, estas posibilidades necesitan pasar al plano de la realización continua, ya que están en un movimiento constante de desenvolvimiento.

Lograr que las personas conozcan sus capacidades/posibilidades, las expresen, las intencionen, y las desarrollen en la vida cotidiana es lo que se llama el proceso de realización personal o de individuación. Este proceso se lleva a cabo fuera del consultorio del/la terapeuta ya que la psicoterapia es un hacer limitado al consultorio, lugar y espacio en el que se acompañan procesos de autodescubrimiento y de los recursos para movilizarlos; un lugar para imaginar cómo se puede realizar aquello que es posible para que la vida personal sea más satisfactoria, lo que no significa ausencia de problemas sino confianza en que se tienen los recursos personales para enfrentarlos; también es un lugar para evaluar y dar seguimiento a la realización de estos recursos en la vida cotidiana, la que sucede fuera del consultorio.

Las capacidades/posibilidades tienen una doble función. Por un lado, marcan rumbo en el proceso de individuación, y por otro, favorecen un estilo de vinculación personal con las diferentes circunstancias y relaciones vitales. Conocerlas permite entrar en las profundidades de la conducta humana, reconocer sus recovecos y su capacidad de transformación.

Comprender al ser humano como un ser con posibilidades no es nuevo, "desde épocas remotas, se ha venido considerando al ser humano como un conjunto único de posibilidades que esperan su realización"⁴⁸, que indica la capacidad y la responsabilidad de hacerse cargo de la propia vida.

La polaridad de la realización de estas posibilidades, es la desidia, la posibilidad humana de no hacer con la propia vida lo que se sabe que se podría hacer en términos de autorrealización.

Las posibilidades a las que me refiero para este trabajo, de ayudar-dejarse ayudar; acompañar-dejarse acompañar; comunicar su historia-comprender la historia de otra persona son parte del mismo acto, son dos partes de una misma posibilidad; una parte más activa "yo acompaño" y otra más pasiva "yo me dejo acompañar". Posibilidades que están referidas a un estilo de inter-relación personal, que favorecen que la persona pueda salir de sí misma (ya sea para ayudar o para dejarse ayudar) para llevar a cabo este encuentro interpersonal especial como el que se da en la relación terapéutica.

En su parte activa, ayudar, acompañar, comunicar suponen que se puede tener un conocimiento de la otra persona. Este conocimiento es necesario para ayudar y acompañar de la forma como la persona cree y expresa que lo necesita.

La polaridad de la ayuda y del acompañamiento es el dominio o el deseo de ejercer poder sobre la otra persona, tentación reconocida en las profesiones de ayuda pues el conocimiento que se tiene de la otra persona puede convertirse en un arma de poder y de manipulación muy peligrosa.

Este dominio representa también uno de los peligros de la proyección cuando no se puede distinguir ni separar lo propio de lo ajeno.

+ Abordar la proyección me ayuda a abordar la pregunta por el conocimiento: ¿Realmente puedo conocer a la otra persona o sólo veo mi experiencia y la "pongo" como suya?, si cada vida personal es única, individual, ¿cómo puedo conocer al otro sin que este conocimiento sea un reflejo de mí misma?

Llego aquí a la reflexión sobre el propio conocimiento que luego me llevará al conocimiento de la otra persona.

⁴⁸ Irvin D. Yalom, op, cit, p.338.

"Conocer es la actividad humana mediante la cual la existencia consciente intenta enunciar e interpretar su experiencia de la realidad"⁴⁹. En esta definición, conocer implica la experiencia (contacto con la realidad que se vive), el pensamiento conceptualizante (palabra y discurso) y la tensión entre la experiencia y el concepto.

En la psicoterapia el conocimiento que se promueve es el conocimiento personal como proceso y como resultado. Viene de realizar la capacidad de reflexionar sobre la propia historia y sobre los datos que la realidad proporciona; de realizar la capacidad de conocer y de poder decidir y de justificar los criterios de valor y de verdad, y los modos de relacionarse que cada historia pide junto con las posibilidades y recursos para la transformación de esa historia.

El conocimiento personal refleja la capacidad intelectual del ser humano para dar cuenta del estilo de vida, de las decisiones que toma, de los criterios que se eligen, del estilo para relacionarse. No se acaba nunca, por lo que necesitamos estar preparados/as para la sorpresa y para el asombro ante lo nuevo que depara cada día.

Desarrollar esta capacidad para el conocimiento personal trae consigo la posibilidad de conocer al ser humano como persona (me voy conociendo como persona, como humana) y de poder abrir esta experiencia para poder percibir e imaginar como será la de otra persona, imaginación que necesita ser compartida, confrontada con la verdad que la otra persona tiene y vive y enriquecida con lo que la otra persona comparte de sí misma.

Ésta es una tarea muy vieja en la historia de la humanidad, impresa en Delfos, desde los tiempos de Sócrates: "conócete a ti mismo". Es una acción reflexiva que consiste en preguntarse por el propio ser y "de captarse a sí mismo enfrentado a las verdades (objetivas). Esta capacidad es la que hace estimable la vida... La primera interrogante que se plantea la conciencia reflexiva es ¿quién soy yo y qué es la realidad en que me muevo?"⁵⁰

Al conocimiento personal se le pueden añadir la comprensión (que abarca la experiencia sensorial y sensitiva) y el entendimiento (poder dar cuenta a nivel intelectual de esta experiencia).

"Comprendemos a la persona de un modo más primordial que a las demás cosas y podemos entender los estratos infrapersonales del ser en su entidad y sentido propios sólo desde la analogía del ser personal"⁵¹.

⁴⁹ Joseph Gevaert, op, cit, p.160.

⁵⁰ Juan Bazdresch, "¿Cómo, para qué, por qué piensa el alumno de la UIA?", en *Revista Umbral XXI No. 9*, Iberoamericana, México, 1992. p. 68.

⁵¹ Emerich Coreth, *¿Qué es el hombre?*, Herder, Barcelona, 1991. p. 221.

Este conocimiento de sí mismo/a, entra en diálogo con el conocimiento de sí que tenga la otra persona. Y en la medida en que cada persona pueda aceptar lo suyo como propio está menos propicia a hacer de la otra persona un mero reflejo de sí misma.

Un supuesto importante en el trabajo terapéutico que llevo a cabo es que la persona quiere enriquecer el conocimiento que tiene de sí misma. Este supuesto, muchas veces se ha puesto en tela de juicio ya que algunos fracasos en mi trabajo tienen que ver con haber asumido este supuesto sin confrontarlo con la otra persona quien sólo necesitaba un consejo o alguien que estuviera dispuesto a escuchar.

Y es que el autoconocimiento puede ser un arma de dos filos, al mismo tiempo que motiva, asusta, porque enfrenta con realidades personales que no tienen nada que ver con la imagen ideal que se ha necesitado crear para soportar la convivencia. Conocernos va contra nuestra propia "grandeza", requiere asumir cada vez más la realidad de quien somos y cómo somos.

Otro de los riesgos del autoconocimiento es enfrentar la posibilidad de romper esquemas sociales de género. Hay rasgos femeninos y masculinos socialmente permitidos y aceptados. ¿Qué pasa cuando una mujer empieza a atreverse a pensar con lógica y no sólo guiada por su intuición?; ¿qué pasa cuándo un hombre reconoce como suyos sentimientos como la ternura y la delicadeza, vedados para la masculinidad?

El autoconocimiento también genera libertad, por ejemplo cuando una esposa reconoce su capacidad para tomar decisiones y hacerse responsable de ellas. Cuando un hijo reconoce que puede cuestionar los valores familiares. Cuando una persona homosexual puede expresar los sentimientos reprimidos y pedir satisfacción a su necesidad de amor.

Lo que pasa es que asusta. Para mí ha sido necesario aprender a tejer una red que apoye este reconocimiento y brindar un espacio para que la persona ensaye opciones para expresarse y no volver a ser lastimada.

Así como la desidia, el control que se puede ejercer sobre otra persona y la manipulación son algunas de las polaridades y tentaciones de las profesiones de ayuda, la polaridad del autoconocimiento es la arrogancia.

De hecho, el mito de Adán y Eva, con su peligroso árbol del conocimiento del bien y del mal "que no debe ser tocado, tiene paralelo en otras muchas culturas, que sienten también que el

conocimiento es algo reservado a los dioses"⁵². A Prometeo, por ejemplo, lo encadenaron los dioses por haber entregado a los seres humanos el fuego del conocimiento. Si consideramos estas historias como creadas por los seres humanos está claro el mensaje que previene el castigo peligroso y cruel para quienes se interesan por incrementar el propio conocimiento reservado sólo a unos cuantos (¡en general, masculinos!).

+ El medio que tenemos las personas para lograr, compartir y dar a conocer nuestra experiencia de vida es el lenguaje, esa capacidad humana para expresarnos con símbolos culturales, comunes y compartidos: El lenguaje como vínculo que favorece la comprensión de la vida más allá de su configuración simbólica, que permite generar signos compartidos para nombrar lo que sucede en el mundo externo y en la vida de la persona.

En el proceso psicoterapéutico, es básico dedicarle un tiempo a comprender el lenguaje y su valor simbólico de la otra persona.

¿Qué me quiere decir con esta determinada manera de expresarse? ¿Qué significa para él/ella este hecho?, ¿Cuál es el valor que le da a esta relación?... estas preguntas, entre otras, favorecen la comprensión de la experiencia ajena y es otra de las maneras de romper la proyección y la tentación del control.

Sin lenguaje (verbal y no verbal) no hay conocimiento, por lo menos el que se necesita en la psicoterapia. Necesito que la persona exprese su manera de entender el mundo, que exprese sus pensamientos, sentimientos, recuerdos, significados, valoraciones... para poderla conocer.

Necesito recibir la palabra de la otra persona que dice sus significados, sus nombres, su cultura. Esta palabra puede iluminar y convertirse así en ayuda para comprender, o puede oscurecer y presentar solamente lo que la persona quiere o necesita para reforzarse su idea que tiene de sí.

Porque el lenguaje puede ocultar, oscurecer, disimular, es importante tomar en cuenta el lenguaje no verbal: la manera como se viste la persona, como se sienta, los tonos de voz, como mira y hacia donde... Y como señalé en el capítulo anterior, un trabajo muy importante del/la terapeuta consiste en prestar su atención a los huecos de la historia que se nos pone enfrente, complementar lo que se dice con lo que no se nos dice, estar atentos/as a la congruencia entre la palabra expresada y la silenciosa.

⁵² Abraham Maslow, *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona, 1968. p. 98.

Conocer y valorar los significados distintos le da humildad al lenguaje psicoterapéutico ya que cada persona lo tiñe con matices únicos que expresan la riqueza individual contenida en cada experiencia de vida y que son importantes de captar.

El lenguaje psicoterapéutico, en la apertura y comprensión que exige, tiene una doble dimensión que favorece la comprensión de la otra persona: ayuda a romper con los propios significados para dar cabida a otras maneras de entender al mundo, y desde esta ruptura ofrece la posibilidad de movimiento, de ir hacia el/la otro/a.

Es necesario romper el esquema personal para dar cabida a otro esquema que nos complementa.

Aprender el lenguaje de la otra persona tiene como consecuencia el respeto a la individualidad y nos ofrece realizar la capacidad de acompañar-ser acompañada/o, de ayudar-ser ayudada/o y de comunicar-conocer la historia personal ya que la revelación y el conocimiento de la experiencia de otra persona me da la oportunidad de resonar con ella, de encontrar respuestas personales nacidas de mi experiencia pero **para** la otra persona, no para mí misma; conocer íntimamente a otro ser humano me llama, me pide salir de mí para establecer una relación que permita romper el aislamiento y ofrecer mi acompañamiento y mi ayuda.

Vuelvo al tema de la proyección, que se puede desbaratar cuando se reconoce que la experiencia personal es el punto de partida para comprender la experiencia de la otra persona y a la vez se desarrolla e incrementa la apertura para la confrontación, para la contrastación y el encuentro de las diferencias y similitudes entre las dos experiencias.

Esta apertura a la confrontación es muy exigente. Exige respeto a la persona que se impone y se revela por su propia fuerza y necesita ser reconocida. La otra persona afecta mi propia vida y mi comprensión del mundo y de mí misma. Pero yo no puedo conocerme si no es por lo que la persona me revela de ella y de mí. Exige el silenciamiento de la propia experiencia, la que se enriquece al escuchar matices diferentes a los personales para "las mismas" situaciones de la vida.

Ésta es una fuerza en la psicoterapia, gracias a la autorrevelación se crece en el autoconocimiento y se puede desbaratar la proyección, dándole cabida a la otra persona en su individualidad.

No siempre se consigue desbaratar la proyección en el primer momento, muchas veces he escuchado a la otra persona sólo desde mí y hasta después he podido separarme. Es una de las

razones por las cuales yo también soy una persona necesitada (por lo menos de paciencia) en mi trabajo como terapeuta. Pero estoy convencida de que "asumir... esta tarea tiene como consecuencia algo más que aprender una ciencia. Implica hacer una opción por una clase de hombre, de vida y de sociedad"⁵³.

Quiero enfatizar, para terminar este capítulo, que una de las riquezas inconmensurables del trabajo psicoterapéutico es la oportunidad de entrar de lleno a este campo misterioso y pleno de significados, que me une al caminar de la humanidad, que me ayuda a cristalizar mi esperanza y mi compromiso de aportar mi experiencia para que en este mundo se refleje cada vez más la gran riqueza del ser humano.

Resumo y finalizo este capítulo con la formulación de mi compromiso terapéutico: "me comprometo a acompañarte en este proceso, en este viaje hacia tu interior hasta que tú encuentres tu propia manera de realizar el sentido y la felicidad posibles para ti y para tu alrededor".

Es mi compromiso con la esperanza.

Segundo capítulo.

Intuiciones y descubrimientos.

En la introducción de este trabajo expuse el camino que recorrí y que me condujo inicialmente a la esperanza y como ésta, me ayudó a descubrir mi supuesto más importante en mi práctica psicoterapéutica, "el querer fundante".

En el primer capítulo, presento el contexto teórico y de reflexión personal que delimitan mi hacer psicoterapéutico. Ahora, en este capítulo expongo los supuestos que he descubierto que orientan mi práctica terapéutica así como el descubrimiento del querer fundante.

1 / ¿Cuáles fueron los supuestos descubiertos en este trabajo de reflexión?

El trabajo de revisión de los registros personales sobre los procesos psicoterapéuticos me ayudó a encontrar mis supuestos.

⁵³ Juan Bazdresch, op, cit, p. 68.

De estos registros, elegí tres para profundizar en ellos, los estudié y sistematicé, y obtuve nuevos cuestionamientos de mi práctica. Después, sólo elegí un caso, como el más representativo para los fines de este trabajo.

Esta nueva revisión de mi experiencia, como todo proceso alquímico que necesita decantarse lentamente para que se pueda extraer la sustancia oculta, me facilitó el hallazgo de varios supuestos (que presentaré más adelante en orden de aparición) que me permitieron encontrar un descubrimiento fundamental para mí y mi trabajo, que llamé "querer fundante".

Éste es un hallazgo es personal, que emerge de la reflexión de esta práctica terapéutica concreta.

Soy consciente también de que este asunto del querer fundante, expresado así o con otras palabras, ha sido pensado, reflexionado y expuesto por otras personas con anterioridad.

Se parece a la sabiduría orgánsmica postulada por Carl Rogers, por ejemplo. Esta sabiduría que puede describirse como la capacidad de la persona para considerar, evaluar y equilibrar los estímulos, las necesidades, valores y demandas sociales y de relación para poder hacer la elección que se aproxime más a la satisfacción de las necesidades mediatas e inmediatas de realización personal.

También se puede aproximar a la idea desarrollada e investigada por Boris Cyrulnik acerca de la resiliencia, esa capacidad humana para triunfar, vivir y desarrollarse, de manera socialmente aceptable a pesar del dolor, de la fatiga y de la adversidad.

Moltmann reconoce en las personas la capacidad para aceptar y realizar la inquietud que no permite que nadie se resigna con su suerte. Para Viktor Frankl, es la voluntad de sentido.

Tomando prestadas unas palabras de Bergson⁵⁴, puedo decir que este querer fundante, se parece a "un esfuerzo por ir a buscar, por encima de la inteligencia, una visión, un contacto, la revelación de una verdad trascendente".

La importancia que adquiere el querer fundante en este trabajo es la novedad que le ofrece a mi reflexión a través del diálogo con mi práctica.

Me ayuda también a nombrar algunos dinamismos del ser humano. Por ejemplo, a la constancia de las personas para resolver aquello que afecta su vida puedo nombrarla como el dinamismo de la búsqueda de la armonía personal; el querer fundante, me facilita la comprensión del sentido como orientador de la vida humana, cuando la búsqueda de la armonía encuentra una

⁵⁴ Henri Bergson, *Las dos fuentes de la moral y de la religión*, Porrúa, México, 1997. p. 125.

dirección capaz de comprometer a las personas para realizar acciones que les ayuden a vivir con esta armonía; también me ha permitido descubrir rasgos constitutivos de mi personalidad y me ha ofrecido un conocimiento reflexivo sobre la realidad del encuentro con el/la otro/a contenida en mi práctica terapéutica.

Reconozco la conexión de este "querer fundante" con mi historia personal y con la forma que ha tomado mi desarrollo personal y profesional, sobre todo en la orientación de mis decisiones y de mi estilo de vivirme en la vida.

También he descubierto como he sido transformada gracias a las personas que han compartido conmigo los secretos de su alma.

Todos estos son caminos nuevos e inexplorados.

Primer supuesto: "Antes que la esperanza está la necesidad de amparo y de acogida y una de las expresiones de esta necesidad es la búsqueda para recibir ayuda".

Ofrezco mi reflexión al respecto:

Antes de llegar al piso que me ofrece el querer fundante, al revisar mi práctica, aparece este primer supuesto⁵⁵ que queda más al descubierto durante las primeras sesiones del proceso psicoterapéutico en las que se me presentan con mucha fuerza estas necesidades de las personas aunadas al deseo de encontrar satisfacción para éstas.

Lo relaciono con la necesidad de amparo y de acogida, y me llevó a preguntarme por mi manera de comprender al ser humano. ¿Es el ser humano un ser que necesita amparo y acogida? ¿El ser humano "sabe" que se puede encontrar ayuda?; ¿La ayuda solicitada requiere de otra persona dispuesta a ofrecerla?

En el capítulo anterior había expresado que comprendo al ser humano como un ser capaz de conocerse a sí mismo y a otro ser humano; estas preguntas que ahora me hago y que se desprenden de este supuesto, me llevan a comprender a la persona como un ser necesitado, carente, insuficiente; situaciones que lo llevan a salir de sí mismo para pedir ayuda y, al mismo tiempo, como un ser capaz de brindar esa ayuda solicitada.

⁵⁵ Un supuesto filosófico tiene carácter axiomático. Es una afirmación básica desde la cual se puede elaborar un pensamiento sistemático acerca de la realidad. Por ejemplo, Rogers afirma la bondad intrínseca de los seres humanos y desde ahí elabora su teoría de la persona.

Estas preguntas me condujeron por diferentes derroteros que al final se juntaron, me propongo profundizar en ellas ya que me ayudaron a discernir sobre una faceta del ser humano muy importante para mí, ya que es con la que trabajo casi cotidianamente.

La pregunta de si hay alguien que pueda brindar esa ayuda, me lleva a la importancia del otro. La pregunta por el saber que sí se puede encontrar-recibir ayuda me llevó a lo que llamé querer fundante.

Pensar en el ser humano carente, necesitado, insuficiente, no es ninguna novedad.

Trabajar psicoterapéuticamente desde la situación existencial de la carencia, de la necesidad y de la insuficiencia es confrontante pues se favorece que esta situación pase de "ser sabida en forma intelectual" a "ser sentida vivencialmente", y que se incorpore a la experiencia de vida y de comprensión de sí; la persona se enfrenta al reto de reconocer su carencia, su necesidad, su insuficiencia y de hacerse cargo de ellas en forma responsable o vivir sin atenderlas.

Sobre el ser humano carente que interpela nuestra capacidad para la alteridad.

¿Qué genera en el ser humano darse cuenta de sus carencias? ¿Los sentimientos de angustia, miedo, confusión? ¿La fuerza para aguantarlas o para superarlas? ¿La experiencia de soledad?

¿Las carencias son un grito "al otro"? ¿Generan un camino para reconocer la necesidad de ayuda? ¿Este reconocimiento, saca a la persona de sí misma y la sitúa en el plano de las relaciones interpersonales? ¿Son un medio para ofrecer también ayuda al otro que se convierte en el acompañamiento que todas las personas necesitamos unas de otras?

¿La necesidad de ayuda viene de un saber interno que se relaciona con la carencia, con la insuficiencia, con la certeza de que "no podemos todo" ni podemos solos/as, que necesitamos a las demás personas y a la naturaleza para vivir?

Estas preguntas concatenadas unas con otras muestran el camino de la propia reflexión, como un esbozo de respuesta y se refieren a la apertura de la vida humana y a la presencia del "tú" sin el cual no se puede vivir humanamente. Este "tú" que me interpela y que me necesita, y a quien yo necesito.

Hablar de necesidad es hablar de carencia, de insuficiencia.

Hablar de carencia y de insuficiencia, me remite a la relación que no se da sin "el otro" y que adopta múltiples maneras, desde la cultura, la historia, la sociedad, hasta los seres humanos lejanos en el espacio, en las ideas, en los valores compartidos, o los más cercanos y amados.

¿Cómo es que hablar de carencia y de insuficiencia remite a la relación? Tomo las palabras de Pablo Freire⁵⁶:

"Siempre digo que me siento una persona intensamente carente y creo que una de mis mejores virtudes es este sentimiento de carencia, de necesidad del otro. Jamás me sentí bastándome a mí mismo. Necesito de los otros. Y es tal vez por eso que puedo entender que los otros necesiten de mí... Empujados por su propia curiosidad, hombre y mujer en proceso, en desarrollo, se reconocieron inacabados y la primera consecuencia de ello es que el ser que se sabe inacabado entra en un permanente proceso de búsqueda. Yo soy inacabado, el árbol también lo es, pero yo soy más inacabado que el árbol porque lo sé. Como consecuencia casi inevitable de que soy inacabado, me inserto en un movimiento constante de búsqueda..."

La carencia (que para los efectos de esta parte de mi trabajo engloba la necesidad y la insuficiencia) es un rasgo constitutivo de nuestro ser personas, señala algo que falta, muestra nuestra incompletez, genera insatisfacción y ésta puede ser una motivación para la búsqueda de la que habla Freire.

En las personas que buscan un proceso psicoterapéutico esta insatisfacción es clara y se muestra de diferentes modos: depresión, tristeza, vacío existencial, falta de gusto, incapacidad para amar o para sentirse amada...

La búsqueda de satisfacción puede tener dos vertientes, se puede solamente buscar como llenar este vacío, lo que se puede describir como la sensación de vivir en un pozo sin fondo, o se puede caer en la cuenta de que no se trata de llenar sino de realizar y ejercitar las capacidades personales para, a partir de la carencia (que es personal y única aunque se genera también en la inter-relación) se empiece un proceso de realización personal, que no se acaba mientras haya vida.

Segundo supuesto: "La experiencia de carencia, de insatisfacción, de estar inacabados/as se puede convertir en una fuerte motivación para el proceso de crecimiento de la persona y para encontrar relaciones satisfactorias".

Ésta es mi reflexión:

⁵⁶ Paulo Freire, *El grito manso*, Siglo XXI, Buenos Aires, 2003. p.12.

Otro cariz de las carencias es que las personas no podemos satisfacerlas desde el aislamiento, sino que esta satisfacción viene de fuera de la persona misma, la recibimos de las otras personas y de la naturaleza. Lo que puede significar el riesgo de caer en la dependencia del satisfactor o la oportunidad de incrementar la responsabilidad por la propia vida y de acompañar a las personas ofreciendo nuestros recursos para esta búsqueda.

Las personas sentimos miedo ante nuestras carencias no sólo porque nos presentan nuestra pequeñez sino también porque, en un primer momento, pareciera que "sólo nosotros" las sentimos, al relacionarnos con otras personas, carentes también, crece el sentimiento de identidad como seres humanos, sentimiento que facilita la reciprocidad que surge de "una experiencia previa de la otra persona"⁵⁷.

Comprendo, entonces al sentimiento de carencia como algo dinámico que motiva a la persona para que se lance fuera de sí misma, hacia "el otro", y pueda establecer relaciones, aunque de diferentes tipo.

Tercer supuesto: "El ser humano es un ser con recursos personales y sociales para satisfacer esta situación, que puede o no estar dispuesto a correr riesgos para lograrla y que es capaz de tomar decisiones encaminadas a este propósito".

Y aunque percibo al ser humano carente, insuficiente, necesitado, lo percibo también con recursos personales y sociales para satisfacer esta situación, que puede o no estar dispuesto a correr riesgos para lograrla y que es capaz de tomar decisiones encaminadas a este propósito.

El paso de ser humano a ser persona pasa por la relación. La persona es un ser humano en relación con otras personas, con la naturaleza, la trascendencia, la cultura, la sociedad y consigo misma. No se puede ser persona sin la mediación de los/las demás y sin las acciones que las demás personas realizan para que esta posibilidad se realice en la individualidad de cada cual.

Durante un proceso de psicoterapia se establecen relaciones fuertes, íntimas, en las que cada una de las personas involucradas se enfrenta a otra manera de ser persona, de resolver problemas, de establecer relaciones y se van construyendo nuevas maneras de expresar este proceso personal.

En la psicoterapia es indispensable caer en la cuenta de la alteridad para que las relaciones que se establezcan conduzcan a la realización personal. La otra persona, la que está frente a mí,

⁵⁷ Irvin D. Yalom, op, cit, p.439.

es un ser totalmente distinto a mí. En la terapia he aprendido que realmente "el otro", es otro (aunque parezca obvio) y que nomás cuento con mi experiencia y con la reflexión de mi experiencia para comprenderlo y establecer la relación.

En su estudio sobre la resiliencia, Boris Cyrulnik enfatiza la atracción sentida entre las personas como un elemento importante para la relación y para mantener la estabilidad en el grupo social; señala también la necesidad de las personas para mantener la propia individualidad. Éste es un conflicto entre dos necesidades distintas: la necesidad de la relación con la otra persona que ayuda a sentir la seguridad suficiente para generar el propio desarrollo y la necesidad de desarrollar la propia personalidad en sus rasgos de unicidad.

Éste es uno de los dilemas que presenta la alteridad en la psicoterapia: ¿si las personas somos tan diferentes, se pueden encontrar y generar puentes que ayuden a comprender la experiencia de la otra persona? ¿De qué material están hechos estos puentes? ¿Por más que se encuentren y se hagan estos puentes, habrá siempre un espacio de soledad en la persona que nadie puede llenar o acompañar?

Una manera de construir estos puentes la sugiere Moltmann cuando dice: "simpatía es la patencia de una persona a la presencia de otra. Posee una estructura dialógica... (que permite) que el hombre salga de sí mismo, interesándose por la vida de los demás"⁵⁸; relata cuando "acepté mi situación de presidiario y asentí positivamente a las alambradas de púas que **nos** cercaban, (descubrí) en esta situación al hombre real y verdadero que se escondía en mí mismo y en los restantes presos"⁵⁹.

Cuarto supuesto: "La reflexión personal de la experiencia vivida y hacer abstracciones de ella, genera conocimiento de la vida y de la humanidad que permite tender estos puentes hechos de experiencias de vida, de reflexión y de saber de sí".

¿Qué implica este supuesto?:

Este supuesto pide el trabajo personal necesario para permitir la apertura hacia otra persona en un movimiento de vaivén, ya que mientras más se conoce a sí misma una persona, más material tiene para acercarse a otra.

⁵⁸ Jürgen Moltmann. Op, cit, p. 74.

⁵⁹ Idem. p.82.

Estos puentes hechos gracias al conocimiento de sí que permite la abstracción y la generalización para el conocimiento de la persona remiten a la subjetividad y a la posibilidad de expresarla para lograr una relación de intersubjetividades.

Son puentes que permiten el encuentro, que pueden abrir a la experiencia del amor pero también, a la experiencia del dolor, a la posibilidad real de lastimar a la otra persona ya sea por ignorancia, por conflictos no resueltos, por la indiferencia, por la injusticia. Situaciones psicoterapéuticas que brotan del conflicto en las relaciones, que nunca resultan lo suficientemente adecuadas para una persona en proceso de realización. Estos conflictos brotan también de la dimensión irreducible de la persona, de la no-posibilidad de lograr la expresión totalmente adecuada de la comprensión del problema ajeno. En la psicoterapia se vive este conflicto, esta tensión generada por la relación misma y por los objetivos pretendidos, que generan una tensión adicional a esta relación.

Esta posibilidad de no comprender totalmente a la otra persona y de expresar en forma no adecuada esta comprensión conduce al espacio de soledad que cada persona vive y siente y que, creo, permite el movimiento.

Entonces, la apertura necesaria para establecer puentes entre las personas exige también respeto a ese hueco de soledad. Pareciera contradictorio pero la soledad es necesaria para vivir y para establecer relaciones importantes. Soy diferente pero si me quedo en esa sola diferencia, me muero, me digo a mí misma.

Resumiendo: las personas somos carentes, insuficientes y necesitadas y la experiencia de estas situaciones nos remiten a la relación interpersonal que nos enfrenta a la alteridad y sus riesgos amorosos y conflictivos.

2 / ¿Cómo sabemos las personas que podemos recibir ayuda, pregunta que se desprende de estos supuestos?

En parte, porque la hemos recibido desde los primeros momentos de nuestra concepción, que se complementa con la relación con la cultura, expresada en los diferentes matices del cuidado. "Sin embargo, cuando, a pesar del sufrimiento, se murmura un deseo, basta que otro lo escuche para que la brasa vuelva a dar llama"⁶⁰.

⁶⁰ Boris Cyrulnik, *El murmullo de los fantasmas*, Gedisa, Barcelona, 2003. p. 236.

Describo así este proceso: el ser humano es un ser necesitado, esta necesidad impulsa a buscar/encontrar ayuda para satisfacerla.

Sin embargo, hay diferentes tipos de necesidades. Están las básicas que "abarcan a todas las especies; es decir, urgencias aparentemente inmutables y, por su origen, genéticas o instintivas... Hay, además, necesidades de índole psíquica más que puramente fisiológicas; constituyen éstas una verdadera naturaleza interior de la especie humana"⁶¹. Maslow ⁶², en su estudio sobre las necesidades humanas dice que éstas pueden ser consideradas una molestia, o generadoras de problemas, especialmente para personas que no han podido solventarlas pero "aun admitiendo (las deficiencias en la satisfacción de las necesidades)... se pueden aceptar y disfrutar las propias necesidades, así como también recibirlas con agrado en el momento en que adquirimos conciencia de ellas si la experiencia pasada ha sido satisfactoria (y si) se puede confiar en poder satisfacerlas en el presente y en el futuro".

Las necesidades de la persona son complejas y van más allá de la mera satisfacción inmediata; por ejemplo, la necesidad de amar y de ser amado/a; de vivir en un clima de respeto; de apertura a la trascendencia, son necesidades que se van satisfaciendo en un proceso que no termina.

La capacidad humana para reflexionar favorece ampliar el rango y la calidad de las necesidades, favorece además la posibilidad de vincularlas entre sí y de orientarlas en la dirección del crecimiento. Las necesidades humanas no son fines en sí mismas, son medios que orientan y propician la realización personal, es decir, que las personas descubramos y confiemos en nuestra capacidad para decidir hacer realidad nuestras potencialidades para tener cada vez más una vida más armónica y satisfactoria.

Las necesidades orientan hacia el futuro, por lo que otro rasgo de las necesidades humanas es que al decidir cómo resolverlas se deben tomar en cuenta sus implicaciones y consecuencias.

Quedaría incompleto este trabajo si no tomo en cuenta la polaridad de la satisfacción de las necesidades, la frustración, como esa insatisfacción que genera inseguridad, sufrimiento, desaliento.

⁶¹ Frank G. Goble, *La tercera fuerza, la psicología propuesta por Abraham Maslow*, Trillas, México, 1980. p.49.

⁶² Abraham Maslow, op, cit, p. 60.

Esta frustración deviene de la experiencia de que nunca una necesidad se satisface cabalmente (lo que puede seguir motivando el movimiento ascendente hacia la satisfacción) y de las formas como se busca la satisfacción de las necesidades, que muchas veces está más en función de la frustración; pareciera un movimiento circular más que espiral.

Aprender de la frustración es importante. Éste es un aprendizaje que se relaciona con las formas como se busca la ayuda, formas que se aprenden en la familia, en la escuela... que son culturales, incluso se aprende lo que sí/no está permitido buscar.

Aprender cómo y con quién se busca la ayuda es cultural. Cuando se premia la capacidad de aguantar, por ejemplo, de soportar estoicamente el dolor, el niño (hombre) aprende a no decir que le duele cuando se cae. Tiene que ver con los aprendizajes culturales de género que condicionan los comportamientos adecuados para los hombres y para las mujeres. Otro aprendizaje, por ejemplo, es que es peligroso buscar ayuda cuando se han vivido traiciones, así como con cual tipo de personas es adecuado o no buscar esta ayuda.

Así, aparece un **quinto supuesto: "La necesidad, la sensación de carencia, la vivencia de que algo hace falta, enfrenta a la persona con su propia incompletez y la impulsa a buscar/encontrar fuera de sí misma su satisfacción; éste es un impulso que orienta hacia "lo otro" y "el/la otro/a", porque hay un saber humano: la necesidad pide/exige ser satisfecha".**

¿Qué es este saber humano de que la necesidad puede ser satisfecha?, la reflexión sobre esta práctica psicoterapéutica me condujo a encontrar este supuesto: antes de saber cómo buscar ayuda, está el impulso a buscar esa ayuda.

¿Qué es este impulso? ¿Es "un saber interno" de que hay algo que puede ayudar a encontrar la satisfacción de esta necesidad?

¿Puede ser la esperanza este impulso que nace de la necesidad y que exige una satisfacción que sí es posible realizar, que sí es posible llevar a cabo?

Confrontada esta reflexión con la definición de esperanza como "el compromiso con realizar lo posible" aparecen dos direcciones distintas: el impulso de quien necesita y la posibilidad de responder a quien necesita; además, aparece la posibilidad de encontrar respuesta a la necesidad que se presenta.

Es un riesgo relacionar a la esperanza con el impulso ya que hablar de impulso es hablar de la no-voluntad. El impulso puede ser descrito como algo que avienta, como una energía que

necesita descargarse. En un primer momento pareciera que el impulso y el compromiso son fuerzas contradictorias que jalan en diferente dirección. El movimiento espontáneo del impulso tiene que restringirse y dirigirse, para que pase a ser compromiso, es decir, pasar a ser un movimiento constante, direccionado, que implica a la persona en su voluntad, en la orientación de su esfuerzo puesto que se dirige a una determinada realización concreta.

Para reunir al impulso y al compromiso recurre a la figura del oximorón (unir dos palabras antinómicas), en las que cada "término hace resaltar al otro, y el contraste los aclara"⁶³.

Impulso es un movimiento interior no reflexivo, que empuja. El compromiso supone reflexión, poner en movimiento la voluntad y realizar acciones congruentes con lo que se pretende.

La unión del impulso con el compromiso se puede realizar mediante el ejercicio de la voluntad, comprendida ésta como "un impulso puesto positiva y activamente al servicio del yo"⁶⁴. Idea contraria a la de que los impulsos son peligrosos y que hay atacarlos y anularlos.

"Los estoicos, la mayor parte de los hedonistas, casi todos los teólogos y gran número de economistas teóricos han coincidido en la afirmación de que el bien, la felicidad o el placer son la consecuencia esencial de la aminoración de los estados psicológicos de deseo, ansia o necesidad. Digámoslo lo más brevemente posible: todas estas personas consideran el impulso como una molestia, incluso como una amenaza y, por tanto, intentan desembarazarse de él, negarlo o evitarlo"⁶⁵.

En situaciones críticas de carencia y de necesidad es muy difícil saber con claridad y exactitud lo que se necesita. Aparece el impulso de pedir ayuda como otra manera del saber de sí misma de la persona, éste saber está relacionado con los sentimientos, con las percepciones, con las necesidades, con la carencia y la insatisfacción.

Si la esperanza nace como un impulso, como una energía más bien difusa y poco a poco se transforma en un compromiso que puede ser dirigido por la voluntad puesta al servicio de la realización personal, entonces, la esperanza de recibir ayuda ante la carencia, necesita ser orientada hacia "alguien" o "algo" que la reciba.

⁶³ Boris Cyrulink, op, cit, p.21.

⁶⁴ Irving Yalom, op, cit, p.357.

⁶⁵ Abraham Maslow, op, cit, p.59.

Y encuentro el **sexto supuesto**: "**Se puede encontrar "alguien (otra persona)-algo (la cultura, un nicho social)" que reciba este impulso: esta posibilidad es la que hace posible la esperanza**".

En este sentido se habla de la esperanza sentida por la persona que la dirige hacia fuera de sí misma, "considerar lo que nos viene de otro, aspirar a algo contando con otro. La posibilidad (así) considerada no se refiere sólo al bien que se trata de conseguir, sino al favorable ejercicio del poder ajeno..."⁶⁶.

La persona puede buscar impulsada por su esperanza, pero se necesita que esta búsqueda sea acogida para que pueda ser llevado a cabo el compromiso de realizar lo posible.

Cuando en este trabajo, se habla de la persona carente, necesitada e insuficiente, se habla también de esa energía que remite a esa persona a la búsqueda de la satisfacción de esa necesidad en un movimiento que es posible imaginar en tres fases:

- 1 - experiencia de la necesidad,
- 2 - búsqueda de la satisfacción,
- 3 - que se encuentra gracias a la apertura al otro, a la naturaleza, a la sociedad.

Viene entonces, una nueva manera de comprender a la esperanza:

- . como un impulso orientado,
- . que se vincula con la necesidad de acogida,
- . que pide/necesita ser acogido por otra persona o por la sociedad o cultura para que se convierta en "el compromiso para realizar lo posible",
- . que no sucede en soledad sino en una comunidad que es la que hace posible el encuentro que acoge. Es el encuentro lo que hace posible la esperanza.

3 / El encuentro del descubrimiento básico para este trabajo.

En este apartado me propongo exponer algunas de mis reflexiones que me condujeron al encuentro del querer fundante:

Como ya lo he expresado, el trabajo terapéutico es un hacer que permite estar muy cerca de las personas, de la manera como ellas se conciben a sí mismas y al mundo que las rodea; me

⁶⁶ Pedro Laín Entralgo, "*La espera y la esperanza*", Revista de occidente, Madrid, 1962, p.93.

permite también conocer muy diferentes modos de existir basados en experiencias de vida que dirigen y orientan las relaciones y las decisiones.

A la vez que la persona se presenta de acuerdo a una comprensión "prefabricada" de sí misma, acorde a su manera de interpretar su vida, se presenta también con datos importantes aunque, se puede decir, desconocidos para ella, uno de estos datos es el del querer fundante.

He aquí algunos ejemplos que apoyaron el encuentro de este querer:

+ Algunas veces, este querer se me presenta como una intuición.

Durante una crisis, algunas personas son capaces de responder a la intuición de que pueden buscar ayuda. Esto queda muy claro en las primeras entrevistas terapéuticas. Son muy escasos los casos en los que la persona busca terapia como un medio para conocerse mejor, generalmente, por lo menos en mi experiencia, las personas piden terapia psicológica para superar situaciones angustiosas de su existencia.

Lo que para este estudio actual llama la atención es que las personas buscan ayuda y creen en la posibilidad de encontrarla, situación que favorece empezar un proceso psicoterapéutico.

¿Cómo reconozco esta capacidad para pedir ayuda? Porque la petición que recibo es concreta y directa: "necesito ayuda, ¿cuándo me puedes atender?"; esto no quiere decir que mi estilo de trabajo terapéutico sea el más conveniente para su necesidad; a veces sí otras, no, y cuando esto sucede encauzo a la persona con otros/as terapeutas que puedan estar más acordes con sus expectativas. Tampoco quiere decir que para quienes "se quedan" conmigo el proceso está garantizado, ya que esto depende de muchos factores. Lo que quiero resaltar es que la persona mueve sus recursos para solicitar la ayuda que está necesitando.

+ Otras veces, reconozco al querer fundante a través de la entereza necesaria que muestran las personas para adentrarse en su dolor a pesar de lo difícil que pueda ser.

Con miedo y con mucho cuidado las personas se atreven a des-velar sus dolores; muchas veces he pensado que alguna persona ya no va a regresar a la terapia (quedó a descubierto su dolor guardado, muy íntimo) y con sorpresa me doy cuenta de que vuelve, y de que vuelve dispuesta a seguir conociendo más sobre su dolor como un recurso para aliviarlo. Es otra manera de comprometerse con la misma ayuda que están solicitando.

+ También vislumbro a este querer en la fuerza y la decisión para llevar a cabo "tareas terapéuticas" que implican un gran esfuerzo al romper con pautas en el estilo de relacionarse.

Al inicio estas tareas pueden resultar enojosas, incómodas y asusta realizarlas por los cambios implicados; cuando la persona se da cuenta de que estas tareas facilitan, encarnan y traducen el proceso de conocimiento y transformación, las realizan poniendo en este ejercicio la fuerza de la voluntad.

+ La constancia para seguir asistiendo a la terapia con todo lo enojoso, frustrante y confrontante que pueda resultar lo que se descubre es otra forma como se manifiesta este querer. Curiosamente, este enojo, frustración o confrontación son sentimientos que guían para un conocimiento más profundo de uno/a mismo/a y de la propia historia personal o social.

+ También es un querer que alegra al ampliar la propia percepción que trae como consecuencia cambios en relaciones importantes.

Al principio del proceso terapéutico, estos cambios asustan ya que van dirigidos a cambiar un estilo de existir y de relacionarse conocidos, pero la persona encuentra en sí misma la fuerza necesaria no sólo para hacer los cambios sino para sostenerlos y mantenerlos.

+ Es un querer que no se termina cuando se acaba la sesión, las personas siguen un proceso de reflexión personal "más allá" de las sesiones de terapia.

Las personas siguen reflexionando sobre sí mismas y toman decisiones importantes en las que cada vez más se integran el pensamiento y el afecto. Esta dinámica no deja de sorprenderme y me ayuda a confiar cada vez más en la fuerza y el poder personal.

Me surgían más preguntas relacionadas con el sentido de la terapia para la persona, ¿por qué la persona sigue asistiendo a las sesiones de terapia si lo que se revisa es tan impactante y fuerte (recordar el maltrato materno, cruel y sin piedad, por ejemplo? O darse cuenta de la imagen femenina tan desvalorizada y como el modelo que se quiere alcanzar es el masculino lo que impide reconocer los propios éxitos como mujer profesionalista; hablar de las traiciones de los padres y de cómo se ha traicionado a los propios hijos...)?

Seguirle la pista a los supuestos mencionados, a los datos de la experiencia terapéutica, a mi inquietud por encontrar la fuente de donde sale ese esfuerzo constante y continuado, me llevó a preguntarme qué hay, qué impulsa a buscar y a continuar un proceso terapéutico a pesar del esfuerzo, del dolor, de la confusión y encontré este deseo que sostiene, que permanece... y lo llamé **"querer fundante"**.

Este término propio es una manera personal de darle nombre a esta energía que aparece como un fuego que no se apaga a pesar de las dificultades.

Lo vislumbro como fuerza íntima que sostiene en la vida, que anima a correr riesgos, que llama a seguir trabajando en "lo que se puede llegar a ser" a pesar de lo difícil de un proceso. Lo percibo como un movimiento interno unificador de los diferentes esfuerzos, que aparece como un esbozo y poco a poco se precisa y adquiere sentido. Como si la persona tuviera una intuición de sí misma y de sus posibilidades más amplias y profundas y esta intuición la sostiene, motiva, anima a romper esquemas, a buscar y encontrar modos de vivir más satisfactorios sin importar el costo.

Definir al querer fundante de una manera unívoca no me es posible,

"...las ideas abstractas son incapaces de remplazar a la intuición, es decir, a la investigación metafísica del objeto en lo que tiene de esencial y de propio. Por un lado, en efecto, (los) conceptos puestos en línea no nos darán jamás sino la recomposición artificial del objeto del que sólo pueden simbolizar ciertos aspectos generales y en cierto modo impersonales; es en vano, entonces, suponer que se aprehende con ellos una realidad de la que se limitan a presentarnos la sombra... (La reflexión metafísica)... se libera de los conceptos rígidos y concluidos para crear conceptos harto distintos de los que manejamos habitualmente, es decir, representaciones flexibles, móviles, casi fluidas, siempre prontas a moldearse sobre las huidizas formas de la intuición"⁶⁷.

¿Por qué querer y por qué fundante?

Estas preguntas las puedo contestar sólo si soy consciente del límite que me presenta la reflexión personal de mi práctica.

"Me doy, pues, una intuición, y de ésta intento descender a los símbolos elementales que reconstituirán su expresión"⁶⁸.

Es decir, lo que expresaré es parte de un proceso personal que da cuenta de una manera concreta de comprender a la persona dentro de un proceso terapéutico; lo que llamo "querer

⁶⁷ Henry Bergson, *Introducción a...*, op, cit, p.12.

fundante" es una manera de conocer y comprender mejor la realidad de mi práctica y mis relaciones con las personas; es una confianza que me sostiene, sobre todo en los momentos oscuros de los procesos psicoterapéuticos. Encontrarlo y darle nombre fue decisivo en esta reflexión, me ha permitido "buscarlo" en las personas y aliarme a esta fuerza que sostiene el compromiso personal de vivir con la mayor satisfacción posible, así sea necesario realizar un gran esfuerzo para lograrlo. Puedo afirmar también que dentro del marco del querer fundante, la realización de este esfuerzo ya es parte de la satisfacción.

Dentro de este contexto, el querer fundante es una cualidad de la persona que la anima a buscar cómo vivir con la mayor felicidad posible. Se expresa como deseo, afirmación y disposición a la acción; ya está en la persona, pero es necesario irlo realizando en el proceso de la vida; permite que las personas se relacionen entre sí gracias a esta necesidad de realización; ayuda a organizar la experiencia de la vida. Es un eje que permite comprender la motivación central del ser humano, que le da estructura y que a la vez permite la apertura hacia la naturaleza, la cultura y las demás personas, también a la trascendencia.

Tiene que ver con amor y con poder personal; con dar respuesta a la vida y con la voluntad. Se manifiesta como solicitud, como cuidado, como compromiso con la vida y con el crecimiento.

Es la persona frente a sí misma, tomando decisiones ante los actos decisivos que conforman su propia vida.

Profundizaré en este tema en el siguiente capítulo.

Lo que presento a continuación es el análisis reflexivo del hacer terapéutico que me condujo a encontrar este querer.

4 / Análisis de un proceso terapéutico.

Como lo expresé al inicio de este capítulo, de todos los procesos psicoterapéuticos estudiados, elegí sólo uno, que es el que expondré a continuación. Lo considero representativo y creo que terminó exitosamente, lo que quiere decir que la persona puede ya reconocer sus propios recursos personales y sociales para ser responsable de su propia vida y para tomar decisiones que le ayuden a vivir satisfactoriamente.

⁶⁸ Idem. p. 15.

Este proceso es el que “más me llevó de la mano” para encontrar y valorar el querer fundante.

+ Datos generales:

Es el proceso de una mujer a la que llamaré Rocío.

De unos cuarenta años, casada desde hacía más o menos catorce años. Con dos hijas y dos hijos que cursaban primaria.

Ella es la mayor de ocho hijos/as, de una familia procedente de la costa mexicana. Al emigrar sus papás a Guadalajara, y para poder trabajar y cuidar y mantener a la familia, le encargaron a Rocío el cuidado de sus hermanos/as pequeños y la organización de la casa, a pesar de que ella estaba muy chiquita.

Acude a la terapia porque la relación con su esposo es muy tensa ya que él sufre una depresión severa y continuamente amenaza con suicidarse. En el pasado ella había podido manejar esta situación, pero ya la rebasa y se da cuenta que se están afectando sus hijos.

Trabajamos más de dos años juntas y revisamos su familia de origen para comprender si en sus aprendizajes familiares podía encontrar recursos nuevos para enfrentar esta situación y pudimos descubrir juntas limitaciones, ideas, creencias... que la llevaban a comprender su vida de un modo determinado.

Exploramos su capacidad para abrirse a nuevas maneras de comprender su vida y su situación familiar lo que le facilitó encontrar recursos nuevos para enfrentar de una manera más real y más constructiva la situación tan dolorosa y tan difícil que vivía con su esposo.

Puedo resumir así su proceso: ella aprendió que es un ser humano valioso y desde este aprendizaje ha podido aprender a amar y a tomar decisiones, unas muy duras y difíciles, otras más fáciles y que le implican menor esfuerzo.

+ Etapas del proceso (desde el análisis de mi bitácora):

1ª. etapa) En los primeros momentos del proceso terapéutico revisamos su historia personal para comprender su modo de vida actual; ella puede formular algunos de sus aprendizajes familiares y darse cuenta de como han influido en la manera como establece relaciones.

Dice que "su sentido de la vida que orienta y le da dirección a su esfuerzo es ser buena, para poder conseguir el amor y mantenerlo: aprendió desde muy chica a ser niña trabajadora y sin sueldo y sin ratito de descanso, me dice. Aprendió a trabajar sin frutos para ella sólo para los demás. Cuando terminaba los quehaceres domésticos, tenía que irse a trabajar en el negocio familiar y llenar hasta quinientos pomitos de aceite...

En momentos difíciles para ella y su familia, aprendió que para sentirse querida, valorada y con un lugar en su familia, no debía poner límites en el servicio que ella podía prestar a los demás.

Aprendió que sólo es querida cuando es buena y que ser buena es no poner límites.

- Vemos como metáfora el ejemplo de un dios que come corazones, que pide sacrificios humanos, y a su mamá como este dios, que le pidió su corazón para su servicio y es así como ella aprendió a amar, sin poner límites. Sin embargo, esta manera de conducirse le ha dado un lugar en su familia, le ha dado importancia y prestigio familiar. Un sentido de pertenencia. Así es como ella se siente querida y, por lo tanto, y muy importante, se siente buena.

Paradójicamente, su vivencia es de poca valía ante los otros miembros de su familia, su sensación es la de vivir siempre en función de los/las demás y la de que sus necesidades y gustos siempre se han visto relegados.

La baja autoestima y vivirse en función de los/las demás, se conjugan en ella para no haber experimentado la fuerza de sus recursos, sólo reconoce su necesidad de sentirse querida.

¿Cómo se relaciona esta parte del proceso con el encuentro del querer fundante?:

Los sentimientos de frustración y de miedo le resultan intolerables. Su cansancio es muy grande, su cuerpo exige su atención ya que no soporta el dolor en su espalda. Es este dolor en su espalda el que la presiona físicamente para pedir ayuda.

Ella quiere, necesita y pone su energía en encontrar una manera más amable (de amor) de vivir. Así se vive, comprometida con este esfuerzo, sólo que por más que hace no logra ningún cambio ni en sus estados de ánimo ni en las relaciones familiares, lo que la desconcierta mucho pero no deja de esforzarse. Un poco de "más de lo mismo".

Sin embargo, ella manifiesta una seguridad interna de que no puede seguir viviendo con tanta insatisfacción. Se presenta a la terapia porque quiere, porque está decidida a encontrar una forma de vivir menos esforzada y en la que ella se viva más contenta.

Los estudiosos de la resiliencia afirman:

"...Parece que necesitésemos de lo que es imperfecto y de lo que escapa a nuestro dominio para construir una vida rica, profunda y dichosa... "⁶⁹.

"...Hay (en el ser humano) un ardor secreto que lo impulsa hacia otra cosa, hacia algo nuevo... por eso la existencia humana es vivida como una tarea que cumplir, como posibilidad de realizarse, como vocación de vivir, como una llamada a la que responder. Es un don y una tarea... "⁷⁰

2ª. etapa) Empezamos el proceso de autoexploración y de reconocimiento de su historia familiar.

"¿Por qué no puedo amar y ser amada?, se pregunta, ¿por qué si me esfuerzo tanto por los demás no puedo sentirme contenta, satisfecha?

Porque ella aprendió el desamor.

Aprendió también que el amor no es gratuito, hay que ganarlo. Desde muy chiquita aprendió que "amar es servir, y me da miedo que si dejo de servir, no me quieran".

"No creo en el amor gratuito de Dios", me dice como si fuera una falta.

Aprendió también a vivir en la confusión, sin tener claras las situaciones de su vida y de su familia ya que le daba miedo preguntar, así es como aprendió a resolver sola sus situaciones vitales, por ejemplo, cuando ella tuvo su primera menstruación tenía mucho miedo, pues su mamá le había dicho que cuando los hombres tocan a las mujeres, ellas sangran. Creía que su mamá le iba a pegar muchísimo.

Y esta tensión la hace vivir alerta, con miedo de no "hacer las cosas bien", y confiando en que "mañana me van a salir mejor".

Por esto no lleva a su esposo con el doctor, está convencida de que "si ella hace bien las cosas, él estará cada día mejor".

Pareciera que su miedo a "saber", a preguntar, la impulsa a actuar constantemente, llevar a cabo acciones "que cada vez tienen que ser mejor hechas" aunque no puede definir qué quiere decir "hacer las cosas bien".

¿Cómo se relaciona esta etapa de la terapia con el encuentro del querer fundante?

⁶⁹ Stefan Vanistendael y Jacques Lecomte, op, cit, p.39

⁷⁰ Joseph Gevaert, op, cit, p.149.

Aparece el miedo como una constante en su vida, miedo que la lleva a controlar sus decisiones, a estar continuamente alerta ante sus equivocaciones aunque, en realidad, no tiene un "modelo preciso" ante el cual compararse pero siempre pierde frente a su confusión.

Para Maslow, "el hombre motivado por la deficiencia (por la falta o por la necesidad) depende mucho más de los otros... está más necesitado, más dependiente y más ansioso... La necesidad amorosa... es una necesidad deficitaria. Es un vacío que hay que llenar, un hueco en el que se vierte amor..."⁷¹.

Pareciera que a pesar del desamor, su búsqueda continúa, no se rinde. Su inquietud la traduce en preguntas fundamentales relacionadas con el amor, el motivo central de su búsqueda. Me doy cuenta de que este no rendirse, a la vez que me inquieta, me alienta a seguir trabajando con ella, y me ayuda a encontrar un asidero este trabajo: ella no se rinde, ¿por qué?

3ª. etapa) "Su experiencia más profunda es la de ser hija no deseada, lo que se agrava además, porque se parece a su papá con quien su mamá tiene una relación de desprecio y desamor.

Llegar a esta verdad fue muy importante. Le ayudó a comprenderse a sí misma y su historia empezaba a encajar. Fue muy importante que ella pudiera constatar y aceptar el rechazo vivido:

- + desde niña ha sentido el desamor de su mamá.

- + le está doliendo mucho constatar que de veras su mamá no quiere que ella esté cerca: "aunque llevo mi camioneta, mi mamá prefiere no subirse y espera el coche de mi hermana", "no me avisa a que horas son las citas para la quimioterapia".

- + "prefiere que mi hermana sea la que la acompañe", "cuando yo llego cierra los ojos", "me dice que mis hijos la molestan".

¿Cómo se relaciona con el querer fundante?,

Su fuerza personal para enfrentar el dolor de su infancia la lleva a una verdad sobre sí misma mucho más profunda, que había estado oculta para su razón, pero no para su manera de vivirse. Se da cuenta de que la manera como se percibe a sí misma tiene que ver más con la situación familiar que con su valor como persona.

⁷¹ Abraham Maslow, op, cit, p. 76.

¿Cómo es que puede soportar este dolor?, llora, permite que la abrace, se enoja muchísimo... y curiosamente, al mismo tiempo, pareciera que su vida encaja, se ajusta. Puede separar los modos, las conductas paterno-maternas nacidas de la carencia, de su valor como persona.

Este valor que estaba oculto, que en ratos parecía que no existía, se revela y se hace su aliado para poder seguir avanzando.

Vuelvo a citar uno de los supuestos de la resiliencia: "...Ahora bien, comprender los mecanismos de la agresión puede ayudarnos a comprender los mecanismos de la reparación"⁷².

4ª. etapa) "Sin embargo, el encuentro, la aceptación, y la expresión de este rechazo como parte de su historia personal es un logro decisivo en su proceso.

¿Qué pasó? Habló abiertamente con su mamá del rechazo que ha sentido durante toda su vida y su mamá no lo negó.

"Me dijo mi mamá cuando le pregunté por qué se portaba así conmigo: "es por eso que te aborrezco, que no te soporto, porque eres igualita a tu papá, es más, me dijo mi mamá que ni quería que yo naciera, que nunca me quiso".

Resalta la palabra "te aborrezco", la repite varias veces. Me dice que lo que le pudo contestar es que de todos modos ella la quiere mucho.

Sigue hablando. Me dice lo duro que ha sido para ella vivir sabiendo que su mamá no la ha querido, y que ahora que se lo confirma parece que descansa; como si ya tuviera palabras, ya puede nombrar la sensación que ha tenido toda su vida. Y habla mucho, sobre lo mismo, 2 ó 3 veces, muy rápido, con mucha ansiedad, casi no respira"..."

Este descanso interior que ella siente me lleva a pensar en el querer fundante.

¿Por qué? Por la congruencia que se establece entre la verdad de sus sensaciones y lo que ya puede expresar de sí misma; al reconocer esta verdad, puede asumir la realidad de su vida, cuando ella reconoce su búsqueda por ser querida, y las heridas que por su historia y su contexto ha recibido, ya "está lista" para aprender otra manera de amar.

⁷² Boris Cyrulink, *El realismo de la esperanza*, Gedisa, Barcelona, 2004. p.26.

Además, por más dolor que tocamos y lloramos juntas, ella no se cansa, continúa en su exploración⁷³⁷⁴ personal, pareciera que "algo" la empujara a seguir buscando para encontrar una vida más amorosa para ella y para su familia.

Por fin puede preguntarse por ella misma, ya sin miedo y me permite acompañarla en esta búsqueda por ella misma con cada vez más profundidad.

Podemos traspasar la barrera del dolor que ciega, que impide avanzar y hace que las personas vivamos en círculos.

Las heridas de la infancia se convierten en tiranía para la vida adulta. A pesar de lo duro que era para ella explorar sus recuerdos, seguía adelante. Llegaba puntual. Hacía las tareas terapéuticas. Quería saber más de ella misma, entonces, se pregunta, se cuestiona y empieza a relacionar la historia de su mamá con la forma como ella (Rocío) fue educada y con el poco sentimiento de pertenencia, de no haber sido acogida y de poca autoestima.

5ª. etapa) "Pasa del recuerdo inicial del maltrato a su responsabilidad personal actual. Se atreve a cuestionar el modo que tenía su mamá para relacionarse con ella lo que le ayuda a empezar a pensar y a decidir que puede poner límites a la situación de abuso.

Aunque esta parte del proceso fue muy dolorosa, le permitió aceptar el rechazo y abuso como parte de su historia y darse cuenta de que no está en sus manos modificarla. En sus manos sí está lo que ella pueda hacer con esta situación en su vida personal y familiar.

Entonces puede hacerse otro cuestionamiento que tiene que ver con su vida actual, con su responsabilidad ante ella y sus hijos. Y, por más difícil que resultara había que enfrentar la enfermedad de su esposo:

- Recuerda aprendizajes familiares: "hay que sacrificarse por el bien de los hijos", "aunque haya problemas, los papás necesitamos sacrificarnos por el bien de los hijos" y el "bien de los hijos es que los papás sigan juntos aunque no se lleven bien", me dice que así pasa con su hermano, a pesar de dificultades muy serias con su esposa, violencia y gritos delante de sus hijos, "él sigue con ella para que luego no le puedan reprochar nada sus hijos". Y subraya cómo esta situación familiar de su hermano es muy valorada en su casa.

⁷³ Erich Fromm; "La revolución de la esperanza"; Fondo de cultura económica; México; 1980; p. 26.

⁷⁴ Erich Fromm; "La revolución de la esperanza"; Fondo de cultura económica; México; 1980; p. 26.

- Me dice que se siente presionada por sus papás y su hermana para no divorciarse. A pesar de que la apoyaron frente a la familia de su esposo (al que se le diagnosticó una enfermedad mental muy seria), ahora que necesita separarse de él, la presionan para que no lo haga. Él necesita también un tratamiento lejos de la familia, en un lugar más seguro y relajado, necesita ser atendido, con urgencia.

-Puede darse cuenta del papel que juega el miedo en su historia y puede comprender su situación y tomar decisiones con más apertura.

Además es muy importante darse cuenta de que "por miedo" ha permitido una serie de abusos físicos y emocionales muy graves. Y los ha infringido.

Ya puede comprender por qué ha permitido tanto abuso en su vida. Siendo casi adolescente (cerca de los doce años) su hermano abusó sexualmente de ella durante mucho tiempo. No se lo pudo decir a su mamá porque les hubiera pegado muy fuerte (me platica escenas de golpes muy violentas) tanto a ella como a su hermano.

- Por fin puede separarse (no divorciarse) de su esposo y permitir que él tenga el tratamiento adecuado y que sus hijos reciban atención psicológica que les ayude a descargar la tensión vivida.

¿Y el querer fundante? Lo identifico en la fuerza interna que la sostuvo para dismantelar aprendizajes (acerca de sí misma, acerca del amor, acerca de sus significados de ser buena...); que la ayudó a darse cuenta de situaciones que la hirieron; y para enfrentar y deshacerse de estilos inadecuados para relacionarse; encuentra sus propias fuerzas para tomar decisiones convenientes para ella y su familia.

Me preguntaba constantemente ¿qué la llevó a pesar de tanto dolor y confrontación a aceptar su realidad y a encontrar en ella fuerzas para hacer lo que hacía falta en forma adecuada, y tomar decisiones en relación a la salud, a una mayor armonía? Para mí, el querer fundante.

"...quienquiera que trate de avanzar hacia el estado de ser él mismo... sabe que se produce una inconfundible sensación de fuerza y alegría... Siente como si hubiera comenzado una nueva fase de su vida... La vida que se estanca tiende a desaparecer... de aquí se sigue que la vida con su propiedad de cambio y movimiento tiende a romper y a superar el statu quo..."⁷⁵

⁷⁵ Erich Fromm, *La revolución de la esperanza*, Fondo de Cultura Económica, México, 1980. p. 26.

6ª. etapa) Éste es un tiempo de recapitulación, de revisión de sus creencias, de tomar decisiones más acordes a sus necesidades personales y familiares.

Cuando empieza su proceso terapéutico no se cuestionaba a sí misma, sólo estaba confundida porque no alcanzaba lo que quería a pesar de sus esfuerzos, y muy segura de su modo de vivir y de amar:

- + con mucho gusto por ser una niña tan buena y responsable, me dice que por eso es que la quieren y ella quiere a los demás a través del servicio que puede prestar.

- + ella inmediatamente relaciona la enfermedad de Manuel con culpa: "si yo fuera mejor esposa él estaría bien".

¿Cómo puedes ser mejor esposa si estás tan cansada, tan asustada, y si Manuel puede sufrir convulsiones a cualquier hora y en cualquier lugar?, le pregunto. No sabe.

- + no se atreve a exigirle a las personas que cumplan (con su compromiso de trabajo), porque la manera como ella entiende el servicio tiene que ver con comprender a las personas.

- + no cuestionarse es un valor familiar inamovible. Debajo de este valor, descubre el miedo.

- + amar es servir, por eso sirve a todos. Y si deja de servir, está segura de que no la van a querer. Desde chiquita, entonces, el sentido de su vida está en ser útil y necesaria (para no ser abandonada, para ser querida), así la educaron, la enseñaron a posponerse por el servicio y así fue como ella tuvo y tiene un lugar en su familia. Recuerda además, que un sacerdote amigo de sus papás les dijo que es una dicha tener una hija así, lo que marcó más este estilo de relación y de autovaloración.

Puede darse cuenta de que esta forma de amar es "utilitaria", nace de la carencia, "amo para que me quieran; sirvo para que me quieran" y de que es esta necesidad de amor la que exige que su vida sea de determinada manera. Es una exigencia, no una decisión. No se vive libre ni permite la libertad.

Entiende la forma como ella fue educada, conecta la dependencia y el control vivida en su familia de origen, con la dependencia que tienen sus hijos y Manuel hacia ella, no los deja nunca solos, no los deja hacer nada si ella no está, pero me dice que es así como los sirve, como los cuida y así es como aprendió a expresar que los quiere.

- + En el proceso, vamos cayendo en cuenta de cómo no se ha cuestionado los valores y las costumbres de su familia y de la familia de su esposo: los valores y las costumbres familiares por

encima del dolor personal y familiar, la exigencia de no asumir decisiones que contradigan estos valores, manipular para que otra persona tome decisiones acordes a las suyas y así "quedar limpia" y ser buena.

Al poder reconocer sus propios valores, sus sentimientos, sus necesidades más profundas puede encontrar sentido a su vida y tomar decisiones más congruentes con la realidad que vive. Me dijo: "ahora sí ya no le tengo miedo a la realidad, ya no la tapo", y encontró su fuerza y sus recursos. Ya no se deja morir en vida. Quiere encontrar una relación amorosa adulta, se empieza a valorar por la manera como ella es no por lo que hace.

Y así avanza hacia su libertad que le ayuda a encontrar sentido y encuentra la manera de poner límites que le ayuden a crecer. Por ejemplo, afirma ya no está en sus manos cambiar la percepción que su mamá tiene de ella: "¿Crees que si sigues permitiendo que te rechace ella te va a querer más ahorita que eres adulta?" "No, porque no ha sido así". Y entonces, puede formular claramente su necesidad: "Necesito que mi mamá me quiera antes de que se muera". El cambio de exigencia a necesidad es muy importante. Las necesidades pueden o no ser satisfechas, o pueden encontrar diferentes cauces para su satisfacción, son más flexibles.

5 / Reflexión sobre el análisis de este proceso: ¿cómo encuentro al querer fundante?

1- ¿Hacia dónde se inclinaba esta reflexión que poco a poco tomó forma como "querer fundante"?:

Inicialmente, al "querer que orienta" hacia la búsqueda, como si en las personas existiera una certeza que dice que hay otras maneras de vivir.

Era muy claro en Rocío. En ella, sin saber cómo, se va abriendo paso la intuición de vivir de otro modo, de que puede cambiar su vida, de que puede encontrar más satisfacción, tomar decisiones más adecuadas; sobre todo de que puede vivirse con más valor y gusto por ella misma.

Y esta intuición de que "las personas sabemos que hay otras maneras de vivir", dirigió esta etapa de indagación, ¿cómo sabemos que se puede vivir más satisfactoriamente?, es que hay un querer fundante que orienta.

2- Al analizar los registros que tenía sobre otros procesos terapéuticos, encontré esa misma orientación del querer fundante al saber que se puede vivir de otro modo en:

+ Las motivaciones expresadas para empezar un proceso terapéutico. La mayoría de las veces, estas motivaciones se relacionan directamente con una situación concreta de la vida cotidiana (de la persona o de la pareja), como violencia, culpa, infidelidad, depresión... y en la medida en que, durante las primeras sesiones se exploran estas situaciones, se des-vela la necesidad de vivir "de otra manera", más satisfactoria. Como si hubiera una certeza interna de que se puede vivir de otro modo, de ser más felices.

Al revisar los diferentes procesos terapéuticos y revivir la forma de escuchar, compartir y explorar las motivaciones por las que las personas deciden entrar a un proceso de esta naturaleza, y a la luz de los cuestionamientos personales sobre ¿por qué es necesaria la terapia?, ¿qué impulsa, qué motiva, a llevar un proceso que muchas veces es doloroso y que implica tomar decisiones y llevar a cabo acciones difíciles?, apareció con claridad el proceso de Rocío, cómo a pesar de descubrir con cada vez más dolor el desamor en su vida familiar y como éste repercute en la relación con sus hijos, descubre, quiere y se compromete a conseguir que su familia tenga una vida "más feliz".

Recuerdo otros casos, el de Tomás, por ejemplo, que en el primer encuentro dice que él vive detrás de un vidrio que lo protege, y que ya no quiere vivir así. Al responder a la pregunta sobre su motivación para asistir a una terapia, dice primero que por su insatisfacción en su vida de pareja, pero ya con más confianza, confiesa que lo que más le inquieta es su capacidad para dividirse, para no estar completo en ninguna parte, "siempre está pensando al mismo tiempo en otra cosa, siempre tiene algún pendiente que le ayuda a irse a otro lugar...", lo que no le permite relacionarse con amor confiado, ya que siempre está "sobre aviso", "sin bajar la guardia".

El caso de Inés, que necesita que la quieran mucho y si no es así, dice que mejor morirse. Entonces, para vivir, busca desesperadamente el amor, y esta ansiedad la lleva una y otra vez al fracaso. Viene a la terapia para conseguir que la quieran, como si fuera esto algo que "tiene que" suceder fuera de sí misma. Poco a poco descubre cómo en su familia fue "utilizada" para ocultar la adicción de su padre y cómo su necesidad de ser querida se sofocó.

Las motivaciones expresadas tienen que ver con insatisfacción, dolor, deseos y con un saber intuitivo "de que se puede vivir de otro modo".

+ Encuentro al querer fundante en la valentía para "escarbarle al dolor" y seguir adelante.

Vivir un proceso terapéutico no es fácil. Requiere esfuerzo, tenacidad, honestidad... y fuerza interna para poder estar cerca del propio dolor y del esfuerzo que exige un proceso de esta naturaleza.

Expresarlo así puede sonar a masoquismo, pero no lo es. Sólo tocando el dolor se puede traspasar para integrarlo a la propia vida. Después de un tiempo, el dolor forma parte de la historia pero ya no la determina.

¿Qué hace que una persona (o una pareja) pueda aprender de su dolor, profundizar en él y desde esa profundidad encontrar fuerza para superarlo y recuperar su "integridad personal"?

Recuerdo el caso de Mara que acude a la terapia en medio de una depresión crónica severa. Al explorar sus recuerdos, trae al presente la muerte de su hermana y cómo, por diferentes circunstancias, ella tuvo que viajar en el mismo vehículo en el que trasladaron el cadáver, ella no quería pero no se pudo defender de esto. Al explorar este recuerdo para ver su evolución, puede empezar a darse cuenta como aprendió a encapsularse, a parecer "tonta" que es lo que sus papás decían que ella era y como esto le dio un lugar en su familia. Ahora ella se porta "como la hicieron".

Todo esto la va llevando a otras muertes estremecedoras y, ahora que "ya no es tonta" y que puede expresar su fuerza, puede gritar la intensidad de su dolor desgarrante, y así ir saliendo de su depresión. Más adelante en el proceso terapéutico, ella estudió y puso su propio negocio porque le interesa que sus hijos estudien en una "buena universidad".

¿De dónde surge esta valentía con la que Mara enfrenta y supera "su muerte en vida"? De ella misma, de lo que llamo querer fundante. Creo que uno de los frutos del análisis terapéutico es "no tenerle miedo" al dolor emocional. Es necesario reconocerlo, aceptarlo, hablar de él y poderlo asimilar.

+ También lo encuentro en la puntualidad para asistir, en el compromiso paulatino de cumplir las tareas a pesar de que fueran difíciles, en la creciente confianza en sí mismos/as al encontrar más claridad en el proceso.

Esto de cumplir las tareas terapéuticas no es fácil, aunque lo pudiera parecer.

Recuerdo la dificultad tan grande de Rocío para atreverse a permitir que sus hijos "tendieran solos su cama" ya que hacerlo significaba que ella no es una buena madre. Tuvo que fortalecer la confianza en sí misma y en su capacidad de amar para lograrlo.

Para María, que se ha vivido como "mártir de Dios, de la vida, de su familia"... la tarea de encontrar tres cosas buenas que hubiera vivido en el día, le costó un gran esfuerzo. Cuando lo hizo pudo confrontar la idea que tiene de sí misma con una parte de la realidad. No le ha sido fácil romper esta máscara y aprender a existir de otra manera. Todavía se defiende. Sin embargo es muy puntual, no sólo para llegar sino en su asistencia comprometida a la terapia.

De este punto rescato la capacidad de comprometerse con los recursos personales para vivir con más armonía y para ponerlos en práctica aunque se rompan modelos tradicionales y familiares que brindaban seguridad a la persona.

+ Lo encuentro gracias a que hay personas "que no se cansan", que están dispuestas a "buscar y buscar" en su vida interior, en su historia pasada, en sus propios recursos, con compromiso y con deseo, con "querer fundante". Con Rocío, y con otras personas, me preguntaba qué las sostiene. Porque aunque esté difícil el proceso y se muestren aparentemente desanimadas, siguen con puntualidad y manifiestan su deseo de continuar.

Preguntarme por qué es lo que sostiene a las personas a pesar de la dificultad, fue esencial para el encuentro con el querer fundante.

Marichu viene a terapia cuando acaba de cumplir setenta años, quiere encontrar una manera de llevarse mejor con su esposo, de ochenta. Busca en sus recuerdos, en la historia de su maternidad, sus culpas con sus hijos, su infancia... relaciona su historia con la de su esposo, compara, confronta... se decide a poner límites, saca fuerzas para cambiar sus aprendizajes de que "la mujer debe ser sumisa" y le puede manifestar su amor a su esposo pero le pone condiciones para estar cerca de él. Al fin, él acepta a "su nueva mujer".

Alvaro, joven de familia de pocos recursos económicos que aprendió a ocultar su realidad para tener amigos y trabajo, considera una proeza ser cada vez más verdadero, más auténtico.

A pesar de las aparentes pérdidas (de imagen, de modos de relacionarse, de formas de ganarse el afecto) las personas continúan en el proceso, se arriesgan, aprenden a confiar en ellas y en sus intuiciones acerca de su vida.

+ En el entusiasmo ante los encuentros, aunque sean duros pareciera que "descansa el alma", este respiro permite continuar. Ya comenté cómo, cuando Rocío se dio cuenta de cómo su

vida giraba en la exigencia (por la carencia) de ser querida, pudo comprenderse a sí misma y empezar a encontrar amigas y amigos distintos, con otros modos para relacionarse.

Por ejemplo, al descubrir secretos familiares (ser hija de madre soltera; o el alcoholismo de la mamá de Cecilia y como su papá les ocultó a los/las hijos/as esta situación; la infidelidad del padre que se descubre "casi por azar" y Anel sabe que tiene otra hermana de su misma edad...) pareciera que de repente "todo encaja" y aunque sea muy duro, experimentar esta sensación de claridad y de comprensión profunda, ofrece seguridad y deseos de continuar en el proceso.

No en todos los casos sucede así. Hay personas que no pueden resistir saber estas verdades ocultas, pareciera que traicionaran la lealtad familiar y prefieren dejar la terapia. Como en el caso de Tomás, después de trabajar fuerte su integración personal, trabajamos su tendencia a la infidelidad y descubrimos la raíz de la fuerte influencia de su mamá en su infancia... y él decidió no regresar a la terapia.

+ También encuentro al querer fundante en la relación que se establece durante las sesiones de terapia. En el encuentro terapéutico, las dos personas, a pesar de ser individuos separados, tenemos profundamente que ver una con otra. Se vive una implicación profunda.

La realidad espacio-temporal, vivida puede ser distinta, sin embargo, la experiencia de vida, la experiencia vital (de buscar-aprender-seguir buscando como vivir y relacionarse) vincula profundamente.

El encuentro terapéutico es elegido por las dos personas, en la que cada una sale al encuentro de la otra y permite que la otra "influya", interpele, haga contacto con su vida.

Este encuentro me ha exigido mucho trabajo personal en mi propia terapia, me ha pedido encuentros íntimos y profundos con personas en quienes confío para crecer en el conocimiento de mí misma; este trabajo de autoconocimiento y de cambio son mis mejores habilidades para comprender a la otra persona que me refleja aspectos de mí misma y de la que me tengo que cuidar para que la terapia no se convierta en un espejo de proyecciones en el que las personas involucradas quedemos atrapadas.

Dice Buber: "Únicamente cuando el individuo reconozca al otro en toda su alteridad como se reconoce a sí mismo, como hombre, y marche desde este reconocimiento a penetrar en el otro, habrá quebrantado su soledad en un encuentro riguroso y transformador"⁷⁶

Motivaciones, valentía para enfrentar, realización de cambios y satisfacción por haberlos realizado, paciencia para buscar y revisar cuantas veces sea necesario, soportar las pérdidas de las máscaras impuestas y mi creciente confianza personal que me permite compartir la intimidad y la exploración de las profundidades de la persona me ayudaron a bucear y a encontrar este querer fundante.

Otros ejemplos:

+ "Después de trabajar una recaída en su depresión, Isabela, regresó a la terapia con buen ánimo. Sigue con tratamiento psiquiátrico, y al reconocer sus progresos, el doctor psiquiatra la invita a trabajar con muchachas que sufren trastornos alimenticios. Profundizamos en esta invitación que la enfrenta a compartir su historia con otras mujeres que han padecido lo mismo, y puede matizar su frenética búsqueda de trabajo y empieza a reflexionar más en lo que ella quiere hacer, en sus preferencias más profundas".

+ "Con Hilaria, trabajamos como es ella la única en su familia que optó por la terapia, ni sus hijos ni su esposo quieren hacerlo. Ella dice "los quiero atrapar", no les deja opción, los quiere controlar para que vayan por el "buen camino", el que ahora ella vislumbra.

Lo comprendo así: ante el mundo caótico y lleno de violencia de su familia, la terapia le abre una alternativa para aprender a relacionarse con más armonía y bienestar pero "le sale" su formación primera, sus impulsos de control. Más adelante, con más paciencia y confianza en ella misma, pudo hacer y proponer "un programa familiar" en el que todos/as se comprometieron para respetarse más".

+ "Amelia, religiosa, de casi ochenta y cinco años, se ha dado cuenta de cómo gracias a la formación que recibió (de acuerdo a su tiempo) reprimió "su voz" y su sentir. Ahora siente la fuerza y la confianza para expresarse, sin temor a faltar al voto de obediencia, porque necesita completarse ella misma, ahora que está en la vejez".

⁷⁶ Diego Sánchez Meca, *Buber*, Ediciones del Orto, Madrid, 1977. p.81.

6 / ¿A dónde conduce este querer fundante en esta primera aproximación?

- Al misterio de la vida, al momento en que el óvulo y el espermatozoide "saben" a donde dirigirse para poder seguir el programa de vida que llevan impreso.

- A bebés nacidos a pesar de circunstancias adversas.

- A lecturas sobre los estudios de la resiliencia que abordan la capacidad de las personas para encontrar "algo" aunque sea muy pequeñito que les permita sobrevivir en circunstancias inhumanas.

- A la pregunta por el suicidio, ¿hay circunstancias en la vida en que se pierde este querer?

- A recordar a tantas personas que han ofrecido voluntariamente su vida o para salvar a otras o por un ideal.

- A la separación de una determinada formación profesional en la que aprendí que "el ser humano es bueno", lo que implica una postura moral y rígida desde el concepto mismo. Ya no creo esto. Puedo decir ahora que la dimensión ética del ser humano lo mueve "hacia el/la otro/a" desde un querer que impulsa a la vida (no a la muerte o lo que destruye).

- A la pregunta por lo qué pasaría si no "existiera" este querer. Pregunta básica para esta reflexión. Un esbozo de respuesta es el siguiente:

1/ Por un lado, pareciera que este "querer fundante" es determinante: "manda vivir". La vida se nos impone. No se escoge vivir biológicamente. Gracias a este querer se establece la vida y, para que haya vida, se necesita este querer.

2/ Otra determinación de este querer es que manda vivir en relación con otros seres humanos, con la sociedad y con la cultura. Casi pareciera que esto es algo fatal. Sin embargo, creo que aquí reside la dimensión ética del ser humano, en esta irremediable atracción hacia "el otro".

3/ ¿Cómo sería si no existiera este querer? Me cuesta mucho trabajo imaginarme la vida humana sin el orden que le imprime este querer primero. Me imagino un caos, producto de ser "dejados y puestos al azar", como si la vida sólo fuera un producto de un principio evolutivo, que un "día" sólo comenzó.

Y, en parte es así, la vida de la naturaleza tiene sus propias leyes determinantes para ella misma, parte de la vida del ser humano sigue estas leyes (la muerte es un ejemplo). Pero creo que este determinismo "natural" se conjunta con una voluntad, con este querer que arraiga, orienta y

acoge, que le da a la vida humana una cualidad distinta a la de otros seres vivos. En esta dirección va mi esbozo de respuesta.

4/ El doctor Pedro Solís (reconocido terapeuta) distingue el querer fundante y el querer no fundante. El querer fundante tiene "algo" que determina y orienta. Se pudiera decir que facilita "la estabilización".

El querer no fundante⁷⁷, pudiera decirse que es "voluntarioso", azaroso. Recuerdo a una persona que asistió a terapia y que siempre está en búsqueda, no se detiene en sus encuentros, por lo tanto, no se entrega a su vida ni a la vida misma.

¿Se pueden integrar el querer fundante y el querer no fundante?, probablemente se necesiten para no caer en una estabilidad que provoque inamovilidad y/o en un desorden que conduzca a la destrucción y al sufrimiento. ¿Son uno y otro partes de un mismo "querer"?

7 / Formulación del encuentro fundamental.

Esbozo aquí lo que profundizaré en el siguiente capítulo.

La vida del ser humano se funda en el querer. A este querer, lo llamo "querer fundante".

A - este querer arraiga en la vida, sostiene, impulsa y orienta en dirección del crecimiento y del desarrollo. Implica "el compromiso de realizar lo que es posible", es decir, la esperanza.

B - este querer es dado, es biológico-humano.

C- este querer requiere "del otro" y de "lo otro" para poder ser y expresarse⁷⁸.

Implicaciones del querer fundante:

+ **El ser humano es un ser necesitado de acogida y amparo.** Desde su concepción, para que la persona "siga viva" necesita de otro ser humano y de "lo otro", es decir la sociedad y la cultura.

Es decir, este querer fundante necesita ser acogido y amparado para que pueda fortalecerse. El amparo y la acogida, son ofrecidos en diferente grado y calidad y tienen una relación muy estrecha con aprendizajes culturales.

⁷⁷ Pedro Solís, documento personal.

⁷⁸ Ibidem.

Esta acogida es básica para que pueda florecer este querer fundante.

La necesidad de acogida supone a un ser humano abierto a otro ser humano y "a lo otro".

+ La manera como se da esta acogida y amparo es un sello que influye en el desarrollo y crecimiento. El ser humano, por lo tanto, es un ser vulnerable, es afectado.

+ El ser humano puede ser afectado porque está abierto a "lo otro" (la cultura, familia, sociedad, la moral, otra persona...).

+ Esta apertura, está orientada por el querer/gustar.

Considero la orientación por el gustar como la capacidad humana de orientarse no sólo hacia lo que ayuda y acoge la vida, sino también a lo que satisface, a lo que no frustra, a lo que produce una satisfacción íntima.

Este gustar se relaciona con la capacidad de encontrar sentido.

+ Ni la cultura ni la sociedad satisfacen completamente esta necesidad de acogida y de amparo.

Esta no-satisfacción abre posibilidades; permite, por un lado, el movimiento humano orientado para buscar/encontrar lo adecuado para satisfacerla, y, por otro, la transformación de la cultura.

+ En esta búsqueda orientada por el querer/gustar, el ser humano puede tomar decisiones cercanas-alejadas a la orientación del querer fundante. Aparece la libertad.

Tercer capítulo.

El querer fundante.

Nombrar a mi descubrimiento "querer fundante", como ya lo he dicho, es una expresión personal con la que intento describir esa chispa que impulsa a las personas no sólo a vivir sino a vivir de la forma lo más gratificante y armónica posible.

En el primer capítulo expuse los conceptos que orientaron esta búsqueda: el dolor > la felicidad > la fidelidad a uno/a mismo/a > la esperanza > el querer fundante; en el segundo, presenté los supuestos descubiertos en mi trabajo psicoterapéutico.

Con este capítulo inicio la tercera parte de mi trabajo: profundizar en mi comprensión del querer fundante.

1 / Los tres momentos que conforman el "querer fundante".

Este querer es básico para mi práctica terapéutica concreta y puede ser invocado en las personas que asisten a la terapia, es decir, se puede favorecer su emergencia durante el proceso de conocimiento de sí mismo/a y de restauración de la confianza en las propias capacidades.

Este querer me presenta una paradoja inicial, ya que, por una parte, éste es un querer dado, lo recibimos con la vida misma. El ser humano no decide vivir, la vida se le otorga como un don que contiene en sí el germen prefigurado de lo que se puede llegar a ser, de lo que se puede alcanzar en el proceso de vivir. Y, por otra parte, es necesario que las personas decidamos poner nuestra voluntad en el esfuerzo de darle nuestra forma única a este querer. Este querer tiene una manifestación pasiva (al ser un don) y otra activa (un don que necesitamos realizar).

La vida tiene un dinamismo que le es propio, tiene movimiento, energía, ¿es este dinamismo una expresión de este querer?, creo que sí, ya que este movimiento ejerce una fuerza de atracción que nos impulsa a la vida y a darle forma a las potencialidades contenidas como posibles, en este querer recibido como un don.

Me pregunto si confundo el querer fundante con la vida misma; mi percepción es que la vida en sí, contiene este querer. Lo puedo reconocer en la fuerza erótica (de amor y de relación) que existe en el ser humano, fuerza que "une y mantiene a todas las cosas conectadas y actuando en armonía"⁷⁹, que contiene la capacidad de disfrutar y que impulsa al encuentro.

Este querer supone, entonces, una fuerza erótica que llega con la misma vida. La vida cuando llega, llega con su propia querencia.

Supone también la voluntad.

Para Zubiri, "en el vocablo querer... van implicados los tres conceptos de voluntad que... han gravitado en la historia de la filosofía... la voluntad como apetito superior... la voluntad como

⁷⁹ Thomas Moore, *El alma del sexo*, Plaza Janés, Barcelona, 1999. p. 25.

determinación... la voluntad como complacencia y fruición con que el hombre se abre a aquello que elige: es la voluntad como amor"⁸⁰.

Esta fuerza del querer como voluntad implica la posibilidad de tomar decisiones sobre la vida misma.

Se relaciona profundamente con la "orientación" que trae consigo este querer fundante. Lo que implica otras reflexiones: ¿hacia dónde se dirige esta orientación?, ¿cómo se toman las decisiones? Preguntas que conducen hacia la complejidad de lo moral y a la relación con la cultura.

Sírvame lo anterior como introducción para el desarrollo de mi pensamiento en torno a lo que llamo querer fundante:

Este querer, es uno y se conforma con las siguientes:

- **es un querer que arraiga en la vida,**
- **es un querer que orienta,**
- **es un querer que acoge/es acogido.**

2 / Implicaciones del querer fundante:

Éste es un querer que posibilita las condiciones para que la vida se establezca⁸¹. Que sostiene la vida y que contiene la energía y los recursos organizados para mantenerla y continuarla. Es un querer posibilitante.

El querer fundante arraiga.

Ésta es la primera parte de este mi encuentro básico: en los seres humanos hay un impulso para "querer vivir" y para mantenerse vivo.

¿Qué significa esta expresión?

.... Que las personas nacen con este querer, este querer es dado.

Hay una parte del querer fundante que arraiga que se pierde en el misterio: el momento de la concepción.

Hablar de "querer" en este momento supone darle al embrión un "saber, una voluntad de sentido", cierto nivel de conciencia. ¿Es posible? ¿Cómo es la vida biológica-humana que desde

⁸⁰ Xavier Zubiri, op, cit.,p. 142.

⁸¹ Pedro Solís, op, cit.

el primer momento en que se manifiesta aparece "el querer"? ¿Este querer es esencial para la vida humana?

Zubiri afirma que "(el ser humano) es la vida trascendiendo **en** el organismo a lo meramente orgánico⁸²",

"si partimos de las reacciones físico-químicas y queremos ascender a una determinación completa de sus caracteres dentro del sistema total, llegará un momento en que para dar cuenta de la cadena de reacciones físico-químicas habremos de apelar a notas que no son físico-químicas... En cierto nivel, pues, la cadena de reacciones físico-químicas hace intervenir, en alguna forma, a notas psíquicas... el (ser humano) es psico-orgánico... es una estricta y rigurosa unidad estructural de sustantividad, es la unidad intrínseca, formal y estructural de organismo y psiqué... Este organismo es formal y constitutivamente "organismo de" esta psiqué; y esta psiqué es formal y constitutivamente "psiqué de" este organismo"⁸³.

El organismo humano es, entonces, posibilitante de este querer. Aunque es muy difícil conocer las predisposiciones psíquicas inconscientes merced a las cuales el ser humano está en condiciones de reaccionar en forma humana. Parece innegable que sus notas físico-químicas-psíquicas generan una vida distinta a la de los demás seres vivos, con una organización y orientación que apuntan a la complejidad, a un crecimiento que trasciende lo meramente biológico.

Este querer, entonces, supone desde el inicio de la vida personal un nivel de conciencia (entendida como la capacidad de reflexionar sobre las experiencias para convertirlas en situaciones de transformación existencial) que se expresa a través del cuerpo desde los primeros momentos de y en la vida; los avances científicos en relación a la medicina psicosomática muestran la necesidad de aceptar la realidad social dolorosa del sufrimiento humano desde sus inicios en la vida que se expresa y refleja en cuerpos de bebés dolidos, sufrientes.

Un/a bebé, por ejemplo, "no puede dar cuenta" a nivel de lenguaje conceptual de su sufrimiento, sí a través de su cuerpo. Recuerdo a Paulina, una chiquitita recién nacida que vivía en el Hospicio Cabañas, su cuerpo, la curva de su columna vertebral, gritaba el dolor al que fue sometida durante su gestación.

Zubiri desarrolla su pensamiento⁸⁴ acerca de cómo (el ser humano) está aprehendido en su propia realidad. Es decir, es necesario que en su proceso de crecimiento, el ser humano se haga

⁸² Xavier Zubiri, op, cit, p. 59.

⁸³ Ibidem.

⁸⁴ Idem. pp. 70 y 86.

cargo de su propia realidad. Las notas que favorecen hacerse cargo de la realidad son: inteligencia, sentimiento y voluntad que, en el recién nacido actúan pasivamente, es decir, "se van realizando".

... Que las personas, aun con este querer que arraiga, pueden enfrentarse a la realidad de la muerte.

En el otro extremo del misterio de la concepción está el misterio de la extinción de esta vida tal como la conocemos, de la muerte.

¿Cómo ha sido mi experiencia terapéutica "con la muerte"? He trabajado con personas que han tenido ideas suicidas (y hemos podido enfrentar la desesperanza, la inquietud, la confusión que la vida contiene). He trabajado con personas que han perdido a seres queridos (y nos hemos acercado al temor de la soledad, al dolor de la separación, a la confrontación ante el silencio definitivo del ser querido). He trabajado con mujeres que han abortado, ya sea por propia decisión o por accidente (y encuentro que la muerte de sus bebés, siempre las asusta y las acompaña. Aparece muy fuerte y determinante la necesidad de asumir las propias decisiones, en soledad. Es muy pesada la culpa silenciada y reconocida en la intimidad de la consulta así como la necesidad de perdón).

Un miedo muy fuerte es a la propia desaparición. En terapia he encontrado como algo muy básico el deseo de permanecer, cueste lo que cueste (de ahí muchos apegos con los hijos/as, por ejemplo), y frente a las faltas cometidas, ante la idea de morir crece el miedo al castigo; en estos casos, es difícil pero necesario trabajar más bien la responsabilidad en la vida presente para cambiar lo que sea necesario cambiar.

En este miedo a la muerte (cultural y natural), en el deseo o fantasía de la inmortalidad (tan vieja como la humanidad misma) encuentro parte de la sombra de este querer fundante, ¿qué pasa cuando las personas nos morimos, se acaba el querer fundante individual? Es una respuesta muy difícil a la que sólo quiero presentar algunos esbozos.

La vida y la muerte son misteriosas, interdependientes y están profundamente imbricadas. A fin de cuentas, si no se puede definir qué es la vida, tampoco la muerte. Que tanto la vida como la muerte sean misterio significa que su significado está oculto, que puede ser des-velado pero no totalmente descubierto.

Saber que vamos a morir nos da a las personas la dimensión de temporalidad y finitud, la condición de peregrinos/as, caminantes. Ser peregrinos entre la vida y la muerte ofrece la oportunidad de vivir con una conciencia distinta de la vida.

También es muy cierto que hay diferentes modos de morir, esta realidad me ofrece situaciones en las que puedo identificar al querer fundante. Hay quienes dan su vida para que haya una situación social mejor, o quienes, sin pensar, ofrecen su vida por algún ser querido. Recuerdo a una mamá, vecina de la casa, que impidió que un coche atropellara a su hijito pero ella murió; y a un amigo que por salvar a su niño que se estaba ahogando en el mar, él fue el que murió.

¿Qué pasó con ellos, perdieron su querer fundante? Su impulso de **cuidar** otra vida los llevó a poner la suya en riesgo. Intuyo que morir no fue su deseo, murieron como consecuencia de una decisión que puso en riesgo su vida. ¿Si hubieran sabido que iban a morir lo hubieran hecho?, probablemente sí, hay un saber corporal que capta y acepta el riesgo; es una manera trascendente de asumir este querer, que lleva no sólo a cuidar la propia vida sino que el cuidado del/la otro/a implica también la posibilidad de ir más allá de la vida personal; el querer fundante es capaz de darse, de entregarse como una manera de cuidar otra vida.

Otro asunto es el de las personas que se suicidan. Su deseo sí es morir. ¿Qué pasa? ¿Es la necesidad de "un mundo mejor" que éste? ¿Se pierde la parte del querer fundante que arraiga y orienta para encontrar las condiciones que posibilitan la vida? No quiero acomodar mis respuestas para que mi querer fundante quede muy bien establecido; los procesos psicoterapéuticos me enfrentan a algunas contradicciones con difícil solución.

En mi práctica he conocido personas que sienten tentación por acabar sus vidas. No es fácil. Y la situación se me presenta como "impenetrable", es la persona misma frente a su vida y su muerte, y la respuesta no puede venir de afuera, es una respuesta íntima, personal. ¿Qué hago en estos casos?, sólo permanecer cerca, con miedo...

La cercanía de la muerte nos enfrenta a nuestra propia soledad (nacemos y morimos solos/as), a la pregunta por la responsabilidad de la vida personal y su entorno. La muerte rompe el vínculo con la vida, no así con los demás seres humanos, de alguna manera sigue existiendo un vínculo profundo con los seres queridos muertos. Son parte de la historia personal.

Esta reflexión sobre la muerte y su relación con el querer fundante, me lleva a comprender a los seres humanos como caminantes, como peregrinos, y a la existencia como un bien y como

un don que necesitamos realizar y desarrollar; comprendo que los seres humanos tenemos siempre abierta la posibilidad de realización, no sólo tenemos nuestro ser sino que tenemos que ser, es decir, hacernos cargo de nosotros mismos y de nuestra realidad.

San Agustín dijo: "el verdadero ser del hombre nace de cara a la muerte"⁸⁵, concibe a la muerte como la condición que permite vivir la vida de manera auténtica: ya que sólo es posible existir cuando se cuida el ser que se es; lo que supone la responsabilidad por uno/a mismo/a y por el mundo. Esta responsabilidad compartida es una de las expresiones del amor humano.

Cuando se excluye la muerte, la vida se empobrece.

Esta perspectiva le da intensidad a lo transitorio. Negar la muerte es negar la naturaleza básica del ser humano.

¿Qué nos pide la conciencia de la muerte? ¿Es contradictoria con el querer fundante? Ser caminantes nos hace querer y cuidar la vida mientras sea posible.

El querer fundante orienta.

Por orientación se comprende la capacidad del organismo humano para encontrar aquello que nutre y que permite que se desarrolle, crezca y se exprese la vida en su dimensión biológica, psicológica, trascendente.

La orientación es una acción humana, implica dinamismo y apertura a la cultura y a la sociedad y a otro ser humano. Lleva implícita la percepción de la necesidad que se siente de otro ser humano y de la sociedad y de la cultura.

Así como la vida es recibida, la orientación es una acción que abre a la vida misma, a un modo de estar en la vida. La orientación ayuda a estar situados/as en la realidad.

Representa una tensión (de tendente, tender hacia), un jaloneo (ir a), y es una tarea muy importante. Implica la inteligencia, los sentimientos y la voluntad.

¿Hacia dónde nos orientamos?

"El ser humano, según Pieper, en todas sus acciones y durante toda su vida, busca poseer el bien que lo hará profundamente feliz⁸⁶, que le permitirá llevar la vida a buen término... (este) bien último se identifica con la plena realización de la persona... (en este sentido), siempre le es necesario al hombre una razón por la que alegrarse..."⁸⁷

⁸⁵ Irvin D. Yalom, op. cit, p. 48.

⁸⁶ Pieper comprende la felicidad como el cumplimiento del individuo, su plena realización, piensa que el ser humano tiende "naturalmente" a la felicidad.

⁸⁷ Bernard N. Schumacher, *Una filosofía de la esperanza*, Eunsa, Pamplona, 2005. p. 49.

Este querer fundante como orientador lleva en sí mismo:

1. - las necesidades humanas de cuidado, acogida y de realización.

Tanto en el cuidado como en la acogida intervienen el impulso, los aprendizajes sociales y culturales y la libertad. La acogida comprendida como una cualidad especial del cuidado.

El impulso inicial para vivir lleva al encuentro, al contacto. El primer contacto con otra persona es corporal, entonces, el cuerpo tiene como significado fundamental, ser y estar abierto para los demás. Nuestro cuerpo es el medio para el encuentro que acoge.

2. - esta posibilidad de orientación contenida en el querer fundante se relaciona con la cultura que contiene tanto el bien como el mal, la felicidad y el dolor.

La cultura como el bagaje espiritual, afectivo y tecnológico que recibe al ser humano y que ejerce sobre él una fuerza casi determinante que le facilita la comprensión del mundo, de las relaciones, de valores, conductas y, por lo tanto, facilita su adaptación al medio social.

La vida familiar inmersa en la cultura (valores, tradiciones, costumbres) brinda un espacio de cuidado al "enseñar" como "debe ser el comportamiento" para lograr la aceptación que ofrecerá "un lugar personal" en la vida social.

Y hay "algo" en el ser humano que lo lleva a aceptar las condiciones sociales con tal de "tener ese lugar que le ofrece un espacio social".

Estudios psicológicos (como los de Alexander Lowen, Abraham Maslow, entre otros) revelan cómo la necesidad imperante de la satisfacción de las necesidades de aceptación y pertenencia determinan el desarrollo psico-social y hasta corporal de las personas, ya que la manera como se satisfacen estas necesidades conforma el cuerpo.

3. - nuestra capacidad para orientarnos contenida en el querer fundante supone también la capacidad de elegir que supone la equivocación, la posibilidad de aprender y la de transformación.

Encuentro tres experiencias humanas básicas que facilitan comprender mejor al querer fundante-orientador y que me propongo explicar a continuación:

- el cuidado (a uno/a mismo/a y al otro/a),

- la sabiduría organísmica,
- el sentido de la vida.

.... El querer fundante orienta al ser humano hacia aquellas situaciones que favorecen mantener y cuidar la propia vida:

El querer fundante, orienta al ser humano hacia aquello que le ayuda a conservar la vida, "a la voluntad que hace posible"⁸⁸ la vida.

Básicamente esta orientación es hacia la relación con los/las otros/as y con el medio, es clara la "sabiduría" del óvulo fecundado para implantarse en la matriz que lo nutre y acoge. Pareciera que la orientación de este querer fundante siempre es hacia el encuentro con las otras personas, con la naturaleza, con la trascendencia. Y que el cuerpo humano está diseñado para este encuentro.

Este querer como orientador, se manifiesta en diferentes grados de complejidad y de intensidad.

En los primeros momentos de la vida biológica-humana la fuerza de este querer se orienta a cuidar la vida corporal incipiente. Y se orienta también para encontrar "el mejor espacio" para que la vida pueda mantenerse y crecer.

El cuidado entendido como la vigilancia necesaria para que se pueda vivir de la mejor manera posible, y como la posibilidad y la capacidad de irse haciendo cargo de la propia vida.

Desde el inicio de la vida se presenta la necesidad de cuidado para que ésta pueda seguir existiendo. Este cuidado tiene dos facetas profundamente intrincadas: en el organismo humano está la capacidad de orientarse hacia este cuidado, que, a su vez, necesita el cuidado de otras personas para poder realizar el cuidado de la propia vida.

No se puede sobrevivir sin cuidado. El cuidado es una necesidad, ayuda a organizar la conducta, es una actitud, una manera de comportarse, y de aprender a vivir la vida propia. Es a la vez una práctica personal y social.

Conforme pasa el tiempo, este "cuidar la vida" ofrece otro tipo de situaciones, también finas y sutiles, fácilmente percibidas en situaciones terapéuticas (recuerdo a Felipe y como su proceso de terapia le facilitó asumir su responsabilidad en situaciones de abuso sexual sin

⁸⁸Pedro Solís, op, cit.

disminuir el dolor que esto supone, por ejemplo) en las que se manifiesta no sólo la voluntad de vivir sino de vivir "bien".

La palabra "bien" presenta dificultades; ¿qué es "bien"? ¿De acuerdo a qué o a quién está bien? Zubiri habla de "la voluntad tendente"⁸⁹, la voluntad referida a la realidad; "(el ser humano) determina tendentemente la realidad que quiere"⁹⁰

La búsqueda de este bien implica la posibilidad/capacidad de hacerse cargo de la propia vida y de sus consecuencias, y tiene un elemento estético ya que pretende y prefiere la armonía.

Es necesario tomar en cuenta que el objetivo único de mantener y cuidar la vida propia estrecha el horizonte para el ser humano.

Desde el inicio de la vida existe la tendencia (la voluntad tendente) a la individuación, al crecimiento y desarrollo, a la separación... el embrión "se separa" de la madre aun estando en gestación. Y si no se desarrolla, crece y nace, este ser humano se muere.

... El querer fundante orienta hacia el cuidado a uno/a mismo/a y a los/las demás.

El cuidado por uno/a mismo/a supone la responsabilidad sentida hacia sí mismo/a. Es una responsabilidad que pide voluntad y decisión además de tener en cuenta la propia fragilidad. Entendido así el cuidado se favorece la apertura personal para pasar del sólo ser dado a la responsabilidad y cuidado de este ser dado. Es responsabilidad ante la propia vida que al asumirse, se abre al mundo.

Es algo muy claro en la terapia: cuando la persona puede asumir la responsabilidad por sí misma y su compromiso de cuidar de sí, (o sea captar las propias posibilidades y límites, enfrentar la libertad, el sentido y la angustia) puede entonces, cuidar a los/las demás. Como pasó con Rocío, cuando pudo ser responsable de su historia y de su cansancio por trabajar sin límites, pudo empezar a cuidar a sus hijos.

Para Martin Buber, "en el principio está la relación"⁹¹. Él pensaba que el anhelo de relación es innato (pensamiento que identifiqué con el querer como fuerza erótica que impulsa al encuentro) y que este anhelo es posible hacerlo realidad gracias a la cercanía, al contacto y el

⁸⁹ Xavier Zubiri, op, cit, p. 38.

⁹⁰ Ibidem.

⁹¹ Martin Buber, *El yo y el tú*, Nueva Visión, Buenos Aires, 1994. p.9.

cuidado. El modo básico de la relación es el encuentro. Para Buber, "el otro" es un misterio que hay que cuidar, del que no se puede disponer.

"El cuidado, más que un acto es una actitud... se halla antes de toda actitud y situación del ser humano, lo que equivale a decir que se encuentra siempre en toda actitud y situación"⁹². Aparece el cuidado como un modo de ser que estructura al ser humano.

El cuidado puede ser comprendido como un fenómeno existencial que tiene que ver con la identidad profunda del ser humano.

Sin el cuidado, se deja de ser humano. Si no se recibe, el ser humano puede morir o el daño que recibe puede ser muy grave. Es más, el cuidado no sólo es importante para la vida, sino para la preservación de todo tipo de vida.

...El querer fundante orienta hacia el cuidado de los demás seres humanos, de la sociedad y de la vida misma.

Este apartado pudiera parecer contradictorio respecto al anterior, ¿o se complementan? Por un lado, se presenta la necesidad básica del cuidado personal y por otro lado, el cuidado que implica también una actitud frente a la otra persona y frente a la vida.

¿Cómo orienta el cuidado hacia al/la otro/a? ¿Es algo que se decide o es un impulso o son "ambas cosas"? El cuidado es una actitud y es una acción humana. Como acción responsable, da respuesta y es un medio para formar cultura y comunidad.

El cuidado como orientador llama a la trascendencia personal y social y a la responsabilidad por la vida misma más allá de la sola vida personal.

Así como el impulso primero orienta al óvulo fecundado hacia la matriz, y "nadie le dice como"; tampoco la matriz recibe instrucciones sobre cómo recibir al óvulo fecundado. Son acciones inherentes, impresas en la sabiduría del cuerpo vivo. Son naturales.

La forma como se realiza el cuidado sí es aprendida. Se aprende culturalmente como cuidar. Cuidar, tiene en sí una intención y una forma cultural.

Se aprende a cuidar y este aprendizaje deja huella en la persona que recibe el cuidado.

⁹² Leonardo Boff, op, cit, p. 31.

Buber distingue entre la actitud fundamental orientadora (orientada hacia la seguridad) y la actitud hacia la realización que ofrece la posibilidad de traspasar las fronteras (que supone atrevimiento, peligro y riesgo).

Para él, las dos actitudes son igualmente importantes, es más, están fundamentalmente unidas. Para vivir la vida, se requieren tanto la seguridad con la sensación de que todo permanecerá como está como el riesgo con todas sus posibilidades creadoras. La tensión entre la orientación que ofrece seguridad y la realización que pide caminar hacia lo desconocido es una sola, no se puede dar una sin la otra.

Buber da por sentado que el estado de amor es el estado natural de la existencia del ser humano y que el aislamiento es el estado "de caída". El amor es una actitud hacia la vida, es una manera de estar en el mundo, es relación, conexión.

Lo importante de "la relación es la reciprocidad. Tu "tú" actúa en mí, como mi "yo" actúa en ti... intrincadamente mezclados, (así) vivimos en la corriente de la reciprocidad universal"⁹³.

....En el organismo humano existe una sabiduría "orientadora". Rogers la llama sabiduría organísmica.

El ser humano tiene la capacidad existencial para valorar experiencias y estímulos,

"la tendencia de actualización se caracteriza por una aspiración en la dirección de metas tales como salud, satisfacción de las necesidades, mediante expansión y adaptación autolimitadora, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación, dependencia e independencia, integración y diferenciación"⁹⁴.

Para Rogers, la sabiduría organísmica que orienta esta tendencia de actualización, es la más fundamental del ser humano en su totalidad. Depende mucho de la forma como la persona percibe al mundo, a sí misma y/o a la situación, por lo que su eficacia depende de la real percepción de la experiencia vivida⁹⁵.

...El cuidado-descuido; la orientación-desorientación y el querer fundante que orienta.

En la experiencia humana se presentan los rasgos del cuidado y del descuido; de la orientación y de la desorientación:

⁹³ Irving D. Yalom, op, cit, p .447

⁹⁴ Helmut Quitmann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona, 1989. p. 133.

⁹⁵ Carl Rogers y Marian Kinget, op, cit, p.31.

En la vida cotidiana no es tan fácil encontrar completamente satisfecha esta necesidad de "estar bien" cuidado/a.

La cultura tiene, por un lado, contenidos que señalan "como debe ser" el cuidado que las personas necesitan recibir. Y se enseñan, transmiten y valoran estos contenidos.

Por otro lado, estos contenidos, al estar tan referidos a la cultura, la mayoría de las veces no se cuestionan y "dejan de lado" o "dejan fuera" el cuidado que la persona concreta necesita, aunque sí se le atiende desde lo que se espera por la cultura.

Cuando por cultura se comprende también la forma como cada familia y cada persona ha interiorizado "lo que se debe hacer" relacionado con la historia particular (es decir, la manera como familia ha aprendido a resolver la existencia) "quedan fuera", o "no se ven" otro tipo de necesidades personales, individuales, que no están resueltas.

Esto favorece el movimiento personal y social, es cierto; pero también se genera dolor y sufrimiento. Éste es uno de los campos importantes y fuertes en mi práctica como psicoterapeuta: descubrir y expresar la manera cómo los aprendizajes sociales anteriores a la persona marcaron su desarrollo y cómo es necesario darse cuenta, cuestionar y responsabilizarse estos aprendizajes, para, en forma creativa, encontrar maneras más humanas y más personales de vivir y de expresarse. Sólo así se da el proceso de realización personal.

Y es que la cultura tiene una parte muy "deshumanizante". Pienso en Rocío, que creció en un ambiente de desamor para ella porque se parece a su papá que no "trató bien" a la mamá. Pienso en una mamá que de niña aprendió a "aguantar el dolor" y una vez que su propia hija chiquita tuvo un accidente, ella como "buena madre" estuvo junto a su cama toda la noche pero "no se le ocurrió" darle algo que le ayudara a calmar el dolor, hasta que la llevaron con el doctor.

Entonces, así como las personas estamos orientadas hacia el cuidado, junto al cuidado está el descuido. Y que así como el cuidado orienta a un modo de relación, el descuido desorienta la relación.

Sin embargo aparece la fuerza y el dinamismo del querer fundante y las personas somos capaces de pedir ayuda (que se recibe gracias a la orientación hacia el cuidado "del otro").

Otra faceta del descuido es la necesidad de controlar. Existe (Buber habla de la necesidad de orientación como necesidad de seguridad) la necesidad de "saber con certeza" y la certeza

lleva a la fantasía de poder controlar. Cuando no sucede así aparece el miedo, y mientras más miedo, más control.

....La necesidad de encontrar sentido como parte del querer fundante orientador.

En la vida cotidiana, la persona necesita descubrir sus respuestas dentro de las circunstancias específicas de cada situación.

Esta necesidad pide reconocer que la vida es más que el mundo visible de las cosas.

Así se muestra el querer fundante tendente, esa capacidad de percibir, interpretar y organizar el mundo y la experiencia que liga al ser humano con otro ser humano y con lo otro (la cultura, la naturaleza, la trascendencia).

El sentido orienta y relaciona de una manera específica.

La búsqueda por el sentido de la vida es una necesidad humana que comprende lo racional y lo afectivo y no se encuentra aislada de la vida cotidiana, se vincula íntimamente con las experiencias de vida. Con lo que sucede.

El sentido nos enfrenta a la parte oscura de la cultura. El vacío existencial deviene por la falta de sentido. Este vacío se relaciona con la cultura cuando se sobrevaloran unos valores/actitudes sobre otros.

El vacío frente al querer, a conocer qué es lo que se desea. La persona organiza su experiencia para resolver su situación existencial de acuerdo a la manera de percibirla. Cuando no se puede encontrar esta organización la persona se encuentra insatisfecha, desamparada. Cuando se encuentra la forma como puede satisfacer su deseo, surge la sensación de desear y de poder vivir.

Otra vez encuentro el lazo tan estrecho entre esta reflexión y mi propia práctica en psicología. Depresión, adicciones, enfermedades "espirituales" relacionadas con la falta de sentido.

Para Frankl, la tarea personal más importante es encontrar estos significados a las diferentes circunstancias que la vida presenta, y no hay un solo significado para toda la vida. Encontrar estos significados nos ayuda a enfrentar la angustia de la vida, con un como y un para qué, más que con un qué.

.... El querer fundante orienta para encontrar sentido en las experiencias y circunstancias de la vida.

La vida personal enfrenta al misterio no sólo de encontrar qué es la vida si no de por qué y para qué sucede lo que sucede. Este enfrentamiento con el misterio, con lo que no se comprende, con lo que es necesario des-velar, impulsa a encontrar respuestas que ofrezcan sentido.

Frente a lo que se percibe como caótico o desordenado, las personas necesitan encontrar no sólo un por qué (encontrar las causas puede ser "razonable", pero encierra una lógica vertical que a la hora de contemplar la propia vida queda "corta") sino y más urgentemente un para qué. En esta búsqueda se concentran dos preguntas fundamentales ¿quién y cómo soy?, y ¿para qué (me) sucede lo que (me) sucede? Son preguntas que favorecen que se conforme la propia identidad a través de encontrar el sentido personal a lo que la vida ofrece.

Ofrecer un significado al propio sufrimiento (angustia) y al de los demás favorece la capacidad de resolver por uno/a mismo/a si la vida merece o no ser vivida y de qué manera.

.... El sentido orienta frente a lo inmensurable de la vida.

La expresión existencialista de haber sido "arrojados/as la vida" es una expresión muy fuerte que le pone palabras a la sensación de pequeñez, de soledad, de insuficiencia, de poco espacio para la libertad, de inmisericordia, que a veces tiene la vida misma.

Nos enfrenta a una doble dimensión del misterio de la vida: la vida más allá de la vida individual, es un misterio. Y la vida individual, es otro misterio.

Este misterio que nunca se alcanza a des-velar motiva a las personas a buscar/encontrar respuestas continuamente ya que cada circunstancia que nos presenta la vida es inédita, nos exige encontrar "lo nuevo": la repetición que sólo cierra círculos, ahoga ante la vida que se renueva constantemente.

El querer fundante orientador hacia el sentido de la vida dirige e intenciona acciones que auxilian y capacitan a la persona para que pueda conjuntar el deseo de vivir satisfactoria y armónicamente con la realidad existencial de haber sido arrojados/as a esta vida que nos proporciona tanto sinsabores como enormes gustos y placeres.

X. Scheifler⁹⁶ cita a Nietzsche: "cuando el ser humano sabe para qué, es capaz de soportar cualquier como".

⁹⁶ Xavier Scheifler Amézaga, *En busca del sentido de la vida*, Trillas, México, 2002. p.105.

...La fuerza orientadora del querer fundante inserta al ser humano en la sociedad y en la cultura. Y en la naturaleza, de la que también somos responsables.

Esta fuerza facilita que el ser humano encuentre "un lugar social" en su vida, a la vez que recibe la fuerza orientadora de la cultura que "marca y determina" caminos y modos de crecimiento y desarrollo.

El ser humano puede verse en la disyuntiva de la seguridad que brinda esta inserción y la necesidad de crecimiento que impulsa a modificar, a transformar.

Este doble dinamismo de la orientación (seguridad y crecimiento/ transformación) permite el movimiento hacia la realización personal.

Encuentro, además, una sabiduría "innata" porque hay "algo" que hace que el ser humano se dé cuenta cuando esta inserción en la realidad trae consigo dolor, sufrimiento. Así, al juntarse la fuerza del querer fundante y su fuerza orientadora movilizan a la persona para que pueda modificar la situación que lastima.

El querer fundante acoge/es y necesita ser acogido.

Cuidar, recibir y acoger son diferentes cualidades, matices, expresiones del mismo acto de amar. El amor está en la base de estas acciones humanas. El mismo amor se compone de dos actos: dar y recibir; quien no sabe dar no sabe recibir, y al revés, quien no sabe recibir, no sabe ni puede dar.

Para esta reflexión, al acto de cuidar lo relaciono con un impulso más natural y al acto de acoger lo relaciono con intencionalidad y con aprendizajes culturales.

Las dos acciones llevan a la persona a un acto fundamental: recibir. Recibir a otro ser humano en la propia vida individual, ser recibida es uno de los factores más determinantes para el desarrollo de la persona. Este acto, conduce a la realidad de que "el otro/la otra" no es una opción, también (como la realidad, como la cultura y como la sociedad) se impone.

Se impone de dos maneras: el otro/la otra, "llega" a la vida, así nomás y, al mismo tiempo, las personas necesitamos a las otras personas y a sus acciones realizadas por y para nosotros/as para vivir.

Me resultó interesante y a la vez paradójico darme cuenta de que "el otro" se impone, no es "un acto libre". En todo caso, la libertad está en la manera como vivo, expreso y me relaciono con esa imposición (ya lo dijo V. Frankl, la libertad está en la manera como acepto lo inevitable).

Puesto en personal, así como "el otro" se me impone, yo también soy una imposición para ese otro. Y si no recibo cuidado, si no hubiera sido acogida, me hubiera muerto.

El cuidado de la vida entonces, es una imposición, y si no se recibe sobreviene la muerte, ya sea física o afectiva, espiritual.

Si además, entiendo a "lo otro" como cultura, ésta también me ha sido impuesta y también necesita de mí para su avance y transformación.

Inspirada en el pensamiento de Jung para encontrar uno de los dinamismos de la vida en la tensión y resolución de las polaridades, encuentro una dinámica muy interesante y fuerte en la relación entre la acogida y el abandono; entre el amparo y el desamparo; el amor y el desamor; también en la exageración de la acogida que se puede convertir en "atrapamiento" del otro, en sobreprotección, y no permitir su autonomía, crecimiento o desarrollo.

A continuación desarrollo este punto fundamental para este trabajo:

....El querer fundante acoge la necesidad de la persona de ser acogida.

Hay un querer fundante externo a cada persona que se impone, el de la otra persona que irrumpe en la existencia individual. El ser humano cercano o distante, no existe porque yo piense en él, "o porque lo lea en el periódico", está allí, cara a cara, como libertad y como exigencia... su misma presencia reclama reconocimiento, su presencia, es llamada y apelación a la responsabilidad personal. Se puede aceptar o repudiar, escoger o rehusar al/la otro/a pero lo que no se puede es no hacer esta elección.

La certeza de la existencia de los/las demás se impone por sí misma. Y esta certeza conduce a relaciones que se caracterizan por la inmediatez: el/la otro/a está inmediatamente presente, sin conceptos ni fantasías, está vivo y presente en el espacio interpersonal.

La verdadera realidad está en el encuentro entre personas: en lo intersujetivo que se constituye en yo y tú⁹⁷.

⁹⁷ Joseph Gevaert, op, cit, p. 40.

Éste es un descubrimiento muy importante para mí. "El otro" y su querer fundante "se me imponen" (así como yo me he impuesto). Si hablo de imposición, hablo de poder, de fuerza, de obligación. ¿Puedo hablar de fuerza contra fuerza? ¿De "tu querer fundante contra el mío"?

Recuerdo a Rocío; su desamor sufrido tiene que ver con este juego de poder entre su mamá y ella: "no quería que nacieras, por lo tanto, no te quiero". Y comprendo a Caren cuando se da cuenta de que está embarazada sin quererlo y convierte a su bebé en su enemigo, "me impone su vida y yo lo quiero lo más lejos posible de la mía".

Esta fuerza con la que la otra persona se nos impone me lleva a reconocer profundamente la tentación del poder personal sobre ella.

Descubro unas dimensiones éticas del querer fundante: la opción entre lo que favorece la vida y la calidad de vida, o lo que la impide. Y la tentación de ejercer el poder de dominio sobre la otra persona, el poder que controla, el deseo de realizarse uno/a mismo/a a costa de los/las demás, cuando las otras personas son sólo medios para alcanzar las expectativas personales.

....El querer fundante acogente enfrenta a la posibilidad de aceptación o repulsa del otro.

Entonces, la mera existencia nos enfrenta al reto de aceptar/no aceptar y a la experiencia de ser o no ser aceptados/as; y la manera como vamos resolviendo este dinamismo nos afecta y es determinante, aunque no definitivo.

El amor no es fácil. Ni darlo ni recibirlo. Las diferentes historias sociales y familiares narradas en la terapia me han enseñado las grandes carencias amorosas que vivimos las personas.

No he encontrado a nadie que haya sido "muy bien amado/a".

El amor descrito como lo que me acerca "al otro"; el amor que es recibido, aprendido, sufrido, gozado... que puede ser controlado, inhibido, desarrollado, incrementado; es un proceso de constante "purificación" que exige una visión cada vez más auténtica de la realidad personal y social.

Gracias a los procesos terapéuticos, he aprendido que estas carencias, estos huecos en las relaciones amorosas permiten el movimiento hacia la transformación personal y cultural.

¿Cómo sería la historia si no hubiera estos huecos en el amor? Si ya estuviéramos dentro del amor perfecto, no habría este dinamismo que nos lleva a la constante superación.

Por otra parte, muchas veces se confunde el amor con la satisfacción de las necesidades, aunque es cierto que para poder amar se necesita tener las necesidades básicas (seguridad, pertenencia, afecto) más o menos resueltas.

El amor ofrecido y la forma en que se recibe es factor determinante para el desarrollo y el crecimiento. Por más amor que se sienta por las personas más queridas, este amor es deficiente y así es como se ofrece y es así como se recibe. En realidad, se nos ama "como se puede" y así es como amamos.

Y esto nos afecta. Nuestra apertura "al otro" y "lo otro" nos afecta y determina. Esta posibilidad de ser afectadas, hace que las personas seamos vulnerables, que la acción de los/las demás nos influya. Insisto, creo que este no estar colmados/as es lo que motiva para la transformación. En la imperfección está la posibilidad de moverse.

Recuerdo a dos personas: Rocío que tuvo una deficiente acogida desde que "empezó a ser" ya que su mamá no quería embarazarse y "menos" cuando nació y resultó que "se parecía a su papá" y que ha vivido muchas dificultades con sus relaciones más profundas e importantes (hijos/as y esposo) y Felipe que fue "bien recibido" desde chiquito y ha podido resolver e integrar situaciones de abuso sexual, de manera que estos ahora recuerdos no "interfieran" en su vida profesional, ni en su vocación.

Aunque nuestro querer fundante nos orienta hacia lo que nos puede cuidar, acoger, "algo pasa" entre la orientación y la acogida. Se dan múltiples rupturas. Son los diferentes aprendizajes culturales y sociales, que encubren las diferentes maneras de satisfacer las necesidades humanas y que a veces, no dejan espacio para darse cuenta de una forma responsable de la insatisfacción vivida.

Para mí ésta es una gran riqueza de la cultura. La insatisfacción, abre oportunidades para el cambio.

La cultura tiene su sombra que refleja y expresa la lucha del ser humano entre el bien y el mal, la satisfacción de necesidades y las necesidades no resueltas, entre el amor y el desamor.

Por ejemplo, al profundizar en la historia de Rocío, es necesario conocer la vida de su mamá, que revela como ella también fue una hija no deseada que creció en condiciones sumamente precarias que afectaron y lastimaron su forma de amar y de ser amada.

De aquí, la importancia de cuestionarnos lo que hemos recibido culturalmente. Cuando las personas no lo cuestionamos, lo repetimos y no hay posibilidad de transformación.

....De todos modos, el amor tiene algo de gratuito.

Y genera un vínculo especial entre las personas. El estudio de la resiliencia ofrece la oportunidad de reflexionar sobre como aun en los momentos más atroces, hay personas (entre los torturadores) que pueden ofrecer una mirada, una palabra... que ayuda a quien recibe el daño no sólo a sobrevivir sino a "vivir bien".

¿Qué impulsó a esos torturadores a ofrecer bondad?

... El querer fundante que acoge y la capacidad empática.

¿Sólo por haber sido querida estoy preparada para amar, para querer? Si el amor es esencial para que la vida siga, si el amor es ese impulso para dar y recibir, ¿cómo puedo reconocer lo que la otra persona necesita? Porque sin este reconocimiento, el amor se convierte en imposición de "lo que yo creo que es bueno para ti".

En el análisis de mi práctica encuentro que el "amor defectuoso" que recibimos nos hace amar defectuosamente, sin embargo, existe este querer fundante que nos impulsa a buscar y encontrar otras maneras de amar más satisfactorias.

Creo que aquí es donde se engarza la empatía, como fuerza que hace posible la realización de la esperanza.

La empatía⁹⁸, surge de la experiencia primaria del amor, es una manifestación del mismo.

Así como "el otro" se me impone, se me impone su vida, su experiencia y su necesidad de acogida.

La empatía que nace del amor es la posibilidad de comprender profundamente una experiencia extraña, que no es "mía" pero gracias a la experiencia reconocida y profundizada de mi vida puedo acercarme a ella, aprehenderla, darle palabras, puedo ofrecerle mi mirada amorosa y reflexiva.

La empatía, en palabras de Stein es la "experiencia de una conciencia extraña", la empatía no nace necesariamente de una vivencia personal, sino que es el reconocimiento de una vivencia mía que me permite comprender la vivencia del otro.

Esta irrupción del otro en mí, me pide autoconocimiento y amplitud y profundidad en el trabajo con mi experiencia. Puedo decir que porque siento y conozco lo que siento (pienso, intuyo

⁹⁸ Edith Stein, *Sobre el problema de la empatía*, Universidad iberoamericana, México. 1995.

imagino...) puedo empatizar, puedo comprender profundamente la experiencia ajena, vincularme con ella y expresar esta comprensión.

La empatía permite no imponer la experiencia personal como única y verdadera, sino que permite la apertura a la manera como otra persona comprende su vida, propicia que el propio corazón resuene con lo ajeno, con lo que le es extraño, y facilita expresar esta comprensión.

La otra persona necesita no sólo sentirse escuchada sino también hacerse eco de la misma empatía, recibirla y acotarla para que surja el "nosotros", tan necesario para actualizar (hacer actual) la esperanza, el movimiento hacia lo posible.

En mi práctica entonces, no sólo yo soy la que empatico, necesito también de la empatía "del otro" para que ésta sea realmente transformadora.

La empatía nos convierte en próximos, cercanos, receptores de experiencias ajenas. Y es esencial para que el querer fundante sea fecundo.

3/ El querer fundante y la esperanza.

Inicio esta parte de mi reflexión exponiendo una contradicción que capto en su mismo nombre de este querer fundante: si es "querer" hablo de una decisión, de un ejercicio de la voluntad, no es un deber; si es fundante pareciera entonces que es irremediable.

¿Cómo relaciono estas tensiones: lo que funda (sin opción) y lo que se puede elegir?, reconociendo que la vida se nos da, no la elegimos, pero se nos da porque alguien quiso darnosla, sí hubo un querer. La vida es una realidad que se nos impone a las personas. Aunque no sea nuestra, sí hay una decisión anterior a la nuestra, que nos hace a los seres humanos receptores pasivos de la vida.

Así, al principio, la vida se recibe y se asienta; al ir creciendo, la persona se va haciendo capaz de decidir por su vida, y se establece un puente entre lo estático, la pasividad receptiva y el dinamismo que la vida misma trae consigo misma. Es como si el querer fundante fuera una prefiguración que necesitara manifestarse y esta manifestación (en acciones) lo va configurando.

Reconozco la dificultad complejísima contenida en esta relación entre lo determinado (lo que funda) y la esperanza (lo flexible y dinámico), ¿se podrá explicar "este ensamblaje único de

libre decisión y destino?"⁹⁹ ¿Será posible poder explicar al ser humano sólo desde la libertad o sólo desde el destino que lo determina?

Creo que no, sin embargo puedo describir (no explicar ni definir) un primerísimo acercamiento que pudiera esbozar mi postura.

En cada historia que escucho en la psicoterapia, encuentro elementos sexuales, sociales, históricos... que la definen, que la determinan, y encuentro también la capacidad creciente de poder elegir cómo y hacia dónde poder orientar esos elementos con los cuáles se nace y que sí marcan destino.

Víktor Frankl lo expresó así: "el hombre está determinado, pero nunca pandeterminado"¹⁰⁰. Él sostiene que que el ser humano aún en las circunstancias más difíciles puede elegir sus acciones, sus experiencias o, en todo caso, sus actitudes ante lo que no puede evitar, afirma que esto puede ser posible gracias al "nous", el núcleo más íntimo del ser humano que influye activamente sobre su existencia, en dónde la persona puede elegir cómo quiere llegar a ser, elecciones constantes que se manifiestan a través de la historia personal.

Entonces, es en la historia personal donde encuentro (como reflejo) la relación íntima entre el querer fundante y la esperanza.

¿Cómo es esta relación tan íntima?, para responder a esta pregunta me vuelvo a poner a la sombra de Bergson, que me ayuda a comprender intuitivamente (desde dentro) la naturaleza de esta relación.

¿Cómo se juntan el querer fundante y la esperanza? Se juntan en el proceso de la vida misma.

La vida vivida con una certeza (estoy llamada a vivir, el querer fundante).

La vida vivida para responder a un llamado (la vocación del ser humano que camina por la vida es la de realizar lo mejor posible sus potencialidades humanas).

La vida vivida como respuesta a este llamado que supone flexibilidad, dinamismo, confianza, apertura a las posibilidades (la esperanza).

Esta certeza sentida en las personas, de estar llamadas a vivir supone un conocimiento de la misma vida, "un conocimiento intuitivo que se instala en lo moviente"¹⁰¹ y es capaz de fluir

⁹⁹ Bernard N. Schumacher, op, cit, p. 213.

¹⁰⁰ Joseph B. Fabry, *La búsqueda de significado*, Fondo de Cultura Económica, México, 1977. p. 50.

¹⁰¹ Henri Bergson, *Introducción a la...*, op, cit, p. 32.

con el movimiento propio de la vida interior de estas posibilidades que el querer fundante nos ofrece en germen.

La relación entre el querer fundante y la esperanza se expande a partir del arraigo en la vida misma y esta expansión permite el espacio para la esperanza que se manifiesta y realiza en el proceso fluyente, ágil y constante de la vida.

Ésta es una relación profundamente intrincada, el querer fundante necesita a la esperanza para pasar del estado germinal pasivo al de las realizaciones continuas; y la esperanza toma su fuerza de este querer que contiene la fuerza suficiente para arraigarnos en la vida misma.

La forma como se expresa y como se da a conocer este querer es a través de la esperanza que se encuentra profundamente entrelazada en los tres momentos que conforman el querer fundante, es inseparable de cada uno de ellos.

Es este querer fundante-esperanza el que impele, empuja, orienta, hace saber que sí es posible cambiar una situación determinada para que ésta se convierta en posibilidad para el crecimiento, es la fuerza para hacer realidad lo posible.

Este querer fundante-esperanza que se expande a partir del arraigo en la vida, necesita ser acogido, abrazado, para que florezca con todo su esplendor.

Ésta es la dimensión interpersonal del querer fundante-esperanza, expresada como la necesidad de encontrarnos con la otra persona, no como meros reflejos o espejos, sino en un reconocimiento del otro ser humano que me llama y me pide una respuesta para trabajar juntos en la realización de las posibilidades.

Se pone así de manifiesto, la capacidad humana para amar, para dar y recibir, que implica la responsabilidad por la vida de las otras personas (y de la naturaleza) y la fidelidad a los diferentes proyectos de vida que cada persona trae consigo, en su interior.

Hay unas frases de Gabriel Marcel que expresan de una manera muy bella esta relación amorosa y esperanzada entre las personas, se las pido prestadas: "yo espero en ti por nosotros... no hay esperanza sino a nivel de nosotros"¹⁰².

Para que exista un nosotros, necesito abrirme y dar espacio para acoger a esta otra persona en su peculiaridad, en mi propia vida.

4/ ¿En qué marco filosófico se ubica el querer fundante-esperanza?

¹⁰² Bernard N. Schumacher, Op. Cit. p. 88.

No ha sido fácil encontrar este marco filosófico que le dé un lugar al querer fundante-esperanza. "La esperanza jamás ha sido tratada como un tema dominante en la historia de la filosofía: generalmente ha sido tratada, cuando fue el caso, "de pasada", como hoy aún ocurre con la mayor parte de los filósofos"¹⁰³, ha sido más bien campo de trabajo de la sociología, de la teología o de la psicología (como en este trabajo). Mis primeras lecturas para estudiarla fueron "El experimento esperanza" de Moltmann y "El hombre en busca de sentido" de Frankl, lecturas que me influyeron y marcaron rumbo para mi trabajo de reflexión.

Sin embargo, la desesperanza histórica del siglo XX, con sus guerras y muertes, con su dolor, soledad, miedo... ha favorecido que fructifique la reflexión sobre la esperanza.

Reflexión que es filosóficamente importante porque la esperanza es una actitud fundamental y central del ser humano, constituye una motivación para buscar y encontrar el camino de vida hacia una mayor armonía; la esperanza, además, nos ofrece comprender a la persona "en camino", en proceso, es decir, abre la visión antropológica del no-ser-aún que tiende hacia el por-venir, como el espacio y el tiempo disponibles para la realización de las posibilidades.

La esperanza como el compromiso para realizar lo posible, sugiere un movimiento esforzado intencional hacia lo que es realmente alcanzable y supone en su base, al querer fundante (que arraiga en la vida, que la orienta y que la acoge) que se puede traducir en actos confiados que impelen a realizar esta esperanza a través de hechos reales, accesibles, alcanzables. Realizar nuestro querer fundante-esperanza supone dejarnos acompañar por el temor (la duda, la incertidumbre) y por el amor (la empatía que acoge, tema que abordaré más adelante).

Así pues, en mi búsqueda por el marco filosófico de mi reflexión ¹⁰⁴, encontré un espacio para ubicar el encuentro central de mi práctica en las llamadas filosofías de la vida de principios del siglo XX; éstas vinculan la historia con la vida y hacen depender el valor de los conocimientos humanos del curso de la vida individual, de la vida histórica o de ambos. Esta vinculación (historia-vida) genera sentido y favorece a su vez, la construcción de la subjetividad articulada con la cultura y la historia.

¹⁰³ Idem. p. 13.

¹⁰⁴ Doy especiales gracias al acompañamiento generoso de la Dra. Cristina Cárdenas que me orientó en esta parte de mi búsqueda.

Son filosofías que tienen una raíz muy antigua en la Grecia antigua, fue Heráclito el primer filósofo que entendió la profundidad inconmensurable del alma y su fluir en la vida misma y que se preocupó por "el lugar, tamaño y origen de las imágenes de la memoria"¹⁰⁵.

Él afirma que las tareas del filósofo son las de pre-ocuparse por el comportamiento y el destino del ser humano; las de explicarse el sentido del universo habitado por éste, y preguntarse por las condiciones que hacen posible el saber.

Este sabio griego afirma que la sabiduría, referida más al mundo interior que al físico, se descubre con dificultad y con trabajo; decía: "me he consultado a mí mismo"¹⁰⁶ y creía que de este conocimiento de sí proviene la verdadera sabiduría, la que nos permite encontrar en la razón el origen de las cosas y el sentido de la vida; para él, todo está en movimiento ("no puedes entrar dos veces en el mismo río, pues otras aguas fluyen hacia ti"¹⁰⁷), nada es en verdad repetible, pues vivimos en el tiempo.

De entre los diversos filósofos que le dan forma y contenido a este modo de comprender la filosofía, me apoyé en Henry Bergson pues su manera de comprender el aliento vital y a la intuición me ayudaron a darle más sustento a mi pensamiento. También fue muy importante leer a Teilhard de Chardin desde esta perspectiva filosófica.

Algunas de las afirmaciones que ubican y describen estas filosofías de la vida son:

- la realidad es un proceso,
- el ser humano siempre está en devenir, y desde esta condición, se puede decir que "la esperanza sólo puede existir y alcanzar su pleno desarrollo allí donde el sujeto esté constituido ontológicamente por un no-ser-aún que expresa la temporalidad en que se encuentra proyectado... Sin esta apertura (ontológica) el ser humano sería estático: dejaría de estar en camino..."¹⁰⁸.
- la libertad es esencial en el ser humano. La libertad comprendida como la relación "entre el yo concreto y el acto que realiza. Esta relación es indefinible precisamente porque (los seres humanos) somos libres"¹⁰⁹.
- la razón no es algo abstracto, especulativo o científico sino vital e histórico. "Para

¹⁰⁵ James Hillman, *Re-imaginar la psicología*, Siruela, Madrid, 1999. p. 383.

¹⁰⁶ Ramón Xirau, *Introducción a la historia de la filosofía*, Limusa, México, 2000. p. 31.

¹⁰⁷ Ibidem.

¹⁰⁸ Bernard N. Schumacher op, cit, p.55.

¹⁰⁹ Ramón Xirau op, cit, p. 383.

Pieper, el evento histórico es esencialmente un acto nacido de la libre decisión del ser humano frente a las realidades que encuentra en su existencia y ante las cuales es responsable de su obrar"¹¹⁰.

- la vida es la realidad radical, que "...lleva en sí misma una fuerza de expansión, debida al equilibrio inestable de tendencias que encierra en su seno..."¹¹¹.

- es posible conocer la realidad a través de las vivencias, más que razonar sobre las cosas hay que tener experiencias vitales con ellas y de ellas, y la única manera para jerarquizar los valores, lo que determina que es bueno o malo, es la misma vida vivida por cada persona. "Dentro de los límites de nuestra experiencia, el Hombre es el único ser no sólo que sabe, sino que sabe que sabe..."¹¹².

- la historia está imbricada en la vida; el concepto de vida está ligado al concepto de historia personal, "...no hay estado () que no cambie a cada instante, pues no hay conciencia sin memoria, ni continuación de un estado sin la adición del recuerdo de los momentos pasados al sentimiento del presente..."¹¹³ El estado, para Bergson, es, en sí mismo, un perpetuo devenir.

Éstas son algunas de las afirmaciones características de las filosofías de la vida que pueden ayudarme a ubicar el hallazgo del querer fundante-esperanza en un marco más sistemático. En apartados anteriores describo mi manera de entenderlo en sus diferentes cualidades: nos arraiga en la vida, nos orienta y necesita ser acogido para darle cabida a la esperanza.

¿Qué es lo que está implícito en este querer fundante? ¿Cuál es su supuesto básico? Lo puedo expresar así: "en el interior de los seres humanos está el llamado a realizar las posibilidades para vivir una vida satisfactoria y armónica y los recursos para hacer esto posible".

Este llamado a la armonía y a la satisfacción, y a poner en juego los recursos para hacerlo posible sólo se da viviendo, es decir, en la vida humana misma, en el proceso que sigue el aliento vital en su evolución creadora, tal como afirma uno de los postulados anteriores.

¹¹⁰ Bernard N. Schumacher, op, cit, p. 213.

¹¹¹ Henri Bergson, *Introducción a la...*, op, cit, p. LXII

¹¹² Pierre Teilhard de Chardin, op. cit, p. 150.

¹¹³ Henri Bergson, *Introducción a la...*, op, cit, p. 21.

Pienso, conforme a lo anterior, que el querer fundante-esperanza está relacionado con la vida misma, y con la orientación que cada persona pretende darle. Esta orientación que permite que "el aliento vital"¹¹⁴ se expanda en diferentes direcciones, que pueda desbordarse en múltiples expresiones que manifiestan la inteligencia y la sensibilidad humanas. Es una manera de vivir que funde estas dos cualidades del ser humano.

Una vez más, Bergson me ayuda a comprender esta relación entre la inteligencia y la sensibilidad al hablar de la inteligencia intuitiva como la facultad humana que ayuda a comprender la vida (que debe ser vivida para poder ser intuita) dentro de la percepción de la realidad que facilita la preparación de las acciones posibles. Mientras vamos ensanchando nuestra inteligencia intuitiva, vamos creciendo en la comprensión de la realidad y de las acciones que podemos realizar. Ésta es una de las tareas de la psicoterapia.

El querer fundante-esperanza contiene también una manera de comprender a la persona como un ser que integra en sí los diferentes modos en que se manifiesta la vida: la vida biológica, la espiritual, la trascendente, la social. Cada modo tiene matices complejos que enriquecen la capacidad del conocimiento de sí.

Cuando me refiero a este querer fundante, me estoy refiriendo a una característica humana, no de los animales ni de la naturaleza. ¿Por qué sólo me refiero a los seres humanos? Porque sólo nosotros podemos decidir tanto hacia dónde y cómo transformar nuestra historia como la forma de aplicar nuestros recursos para vivir una vida más satisfactoria.

¿Esto quiere decir que establezco un límite, una frontera, entre los seres humanos y la naturaleza? Para las pretensiones de este trabajo, sí, ya que lo que pretendo resaltar es que los seres humanos, al poder conducir nuestra vida, no obedecemos programas previos (como una semilla que ya tiene en ella misma las características determinadas del árbol guardado en ella); sino que el carácter de nuestra vida humana, en términos de Bergson, "se asemeja mucho al de nuestra evolución interna. Como el acto libre resulta del empuje profundo de nuestro yo, así la vida es una continua producción y creación en un aliento nunca interrumpido..."¹¹⁵.

Para ahondar más en la comprensión de la vida y del ser humano, me respaldo en unas palabras de Teilhard de Chardin: "El ser humano puede inventar, puede imaginar, puede prever;

¹¹⁴ Idem, p. LXIV.

¹¹⁵ Manuel García Morente, *La filosofía de Henry Bergson*, Espasa Calpe, Madrid, 1972. p. 108.

tiene pues, la capacidad de percibir lo posible... el ser humano es el más centrado de toda la escala de seres; tan centrado que puede decir "yo" y ser consciente de ello. Puede, por lo tanto, ser y saberse sujeto... puede tomar distancia respecto a lo demás, distancia no sólo espacial o psicológica sino también temporal. Puede recordar, como puede también proyectar hacia delante"¹¹⁶.

Este mismo autor sostiene que se puede encontrar una "... línea de avance del ser mismo hacia más ser. El ser... es un proceso inmenso de ascensión en el ser, es decir, en la unidad y el espíritu, es esta dirección de avance en la unidad y en la unificación progresiva"¹¹⁷.

Esta comprensión del ser humano como alguien capaz de darle dirección a su vida, supone que la vida se desarrolla en el tiempo, supone la capacidad de elegir hacia dónde se quiere caminar y una manera de comprender la vida como la expresión de la historia de la persona que "ha de ser intuita, ha de ser vivida"¹¹⁸.

En este sentido, tomo de la filosofía de Bergson el concepto de duración:

"..no hay estado del alma, por simple que sea, que no cambie a cada instante, pues no hay conciencia sin memoria, ni continuación de un estado sin la adición del recuerdo de los momentos pasados al sentimiento del presente... La duración interior es la vida continua de una memoria que prolonga el pasado en el presente, sea que el presente contenga distintamente la imagen siempre creciente del pasado, sea, más bien, que su cambio continuo de calidad, atestigüe la carga cada vez más pesada que uno arrastra tras sí a medida que envejece. Sin esta supervivencia del pasado en el presente, no habría duración, sino solamente instantaneidad"¹¹⁹.

Esta duración, comprende la sensación personal respecto al tiempo vivido, esta dimensión del tiempo que no se puede medir, sólo sentir, y que es irreversible porque cada experiencia humana es irrepetible y distinta para cada persona; la duración permite conocer la propia historia, tomar decisiones y reconocer y valorar el proceso de realización personal o de individuación.

"Nosotros somos seres vivos y cuando nos preguntamos en qué consiste nuestro vivir, no hay más que una respuesta: vivimos porque duramos, porque prolongamos el pasado en el presente, porque cada momento de nuestro existir no es igual al momento anterior... "¹²⁰.

¹¹⁶ Gerardo Anaya Duarte, op, cit, p.52.

¹¹⁷ Idem. p. 48.

¹¹⁸ Manuel García Morente, op, cit, p. 118.

¹¹⁹ Henri Bergson, *Introducción a la...*, op, cit, p. 21.

¹²⁰ Manuel García Morente, op, cit, p. 105.

La duración nos muestra nuestro cambio personal e intrasferible. En ella encontramos una base para afirmar la libertad de conciencia, este proceso de elección que es el acto mismo del yo que dura y que, por el hecho de durar no puede reducirse al espacio real o metafórico, la decisión es un proceso creador, un movimiento del espíritu que empieza a esbozarse y que poco a poco se matiza y adquiere sentido.

Esta manera bergsoniana de comprender la duración me ayuda a darle al trabajo de realización personal implicado en el querer fundante-esperanza una dimensión temporal que abarca la vida misma de cada persona y se ajusta cabalmente con lo quiero destacar del querer fundante.

El querer fundante no se expresa claramente, no se puede concretizar y asir con las manos, es necesario descubrirlo. Una de las riquezas de la psicoterapia es poder acompañar a la persona para que pueda llegar a él confiando en su conocimiento intuitivo que, según Bergson, se dirige a lo interno y no a lo externo, penetra lo singular, se da en la intimidad de la conciencia, y es la forma privilegiada para que las personas realicemos el proceso que favorece el saber de nosotras mismas.

Este saber se manifiesta en imágenes que sugieren y empujan al espíritu hacia la intuición misma.

"Intuición, dice este filósofo, es esa especie de empatía intelectual por la cual nos transportamos al interior de un objeto para coincidir con lo que tiene de único, y por consiguiente de inexpresable"¹²¹. La intuición, al penetrar en las profundidades de la vida trae a la superficie resultados que manifiestan la identidad fundamental con la misma vida.

La relación entre el querer fundante y la vida misma expresada es esencial en la psicoterapia.. Para Bergson, como lo expresé anteriormente, la inteligencia es intuitiva; así reúne al instinto que está cerca de la vida y es el acto mismo de vivir según las leyes naturales, por una parte, y a la inteligencia que es formal, abstracta y distante, por la otra.

El instinto está cerca del objeto pero carece de la distancia suficiente para poder enfocarlo con precisión y entenderlo a fondo, mientras que, a causa de su formalismo, la inteligencia no puede ver la realidad que deja de ser para ella cuestión de vida.

Bergson explica a los seres humanos por la vida misma, argumenta que es necesario penetrar íntimamente en la esencia misma de, lo que él llama, el aliento vital.

¹²¹ Idem. p. 50.

Si no podemos aprehender ni definir a la vida, sí podemos intuir la, así como podemos percibirla en nosotros, y percibir su movimiento,

"el desarrollo de la vida es esencialmente una tendencia hacia muchas direcciones. (Como) lo que pasa en el desarrollo de nuestra personalidad... La fuerza vital diverge en tendencias múltiples, pero no las reduce a una sola, que es nuestra vida real... Será pues necesario, discernir las principales entre las corrientes divergentes, determinar la tendencia fundamental a que obedecen, y fundiendo luego esas tendencias, obtendremos una aproximación del indivisible principio motor que dio el empuje inicial"¹²².

La manera cómo concibo el quehacer psicoterapéutico encuentra, pues, su nicho filosófico en esta manera de comprender la vida y al ser humano.

No podemos comprender al ser humano si no comprendemos primero sus situaciones de vida particulares. Los rasgos humanos de cada personalidad sólo se presentan y se pueden conocer en dichas situaciones que expresan sus maneras de vivir.

El modo de ser del ser humano es expresado en su vida y ésta tiene una estructura histórica; a la psicoterapia le compete facilitar la comprensión de la historia personal y sus manifestaciones en la conducta para alcanzar así una comprensión íntima de la vida vivida por cada ser humano.

Retomo el concepto de duración para enfatizar la tarea psicoterapéutica de realizar el esfuerzo por comprender la historia que las personas nos presentan:

"...No hay estado del alma por simple que sea, que no cambie a cada instante, pues no hay conciencia sin memoria, ni continuación de un estado sin la adición del recuerdo de los momentos pasados al sentimiento presente... la duración interior es la vida continua de una memoria que prolonga el pasado en el presente... Sin esta supervivencia del pasado en el presente, no habría duración, sino solamente instantaneidad"¹²³.

Además de haber podido iniciarme en la comprensión de la filosofía vitalista, ha sido muy entusiasmante para mí, como lo señalé en párrafos anteriores, encontrar que "Teilhard de Chardin ha recogido (entre otros)... ideas que Bergson puso en circulación"¹²⁴.

No quiero dejar pasar este encuentro para terminar esta parte de mi trabajo.

¹²² Idem. p.109.

¹²³ Henri Bergson, *Introducción a la...*, op, cit, p. 21

¹²⁴ Ramón Xirau, op, cit, p. 390.

El pensamiento de Chardin habla de un constante progreso, un constante ir hacia delante en la materia y en la vida, en busca y encuentro de más vida y más y mayor conciencia.

Para él, estudiar al ser humano, es integrarlo dentro de un proceso de evolución que involucra a la totalidad de la materia y de la vida. "El Hombre, en efecto, no es solamente un ser vivo más sensible y más vibrante que los otros. En virtud de su "hominización" se ha convertido en un ser viviente reflexivo y crítico"¹²⁵.

Él concibe a la evolución como un hecho incontrovertible. Nos propone que contemplemos este fenómeno en su intimidad misma, desde sus entrañas, desde "sus adentros", como una corriente ascendente que adquiere cada vez un sentido más pleno.

Sostiene que desde antes de que la vida apareciera en el planeta, existía en el corazón mismo de la materia una aspiración a la vida que se refleja en la conciencia reflexiva del ser humano. Dice que es inevitable que en el curso de la evolución lleguemos a acrecentar el alma, que cada vez habrá mayor evolución, mayor socialización, mayor conciencia y propone como una tarea personal lanzarnos en la corriente de la evolución para incorporarnos a ella; participar en el futuro que nos promete mayor conciencia.

El pensamiento de Chardin muestra la dialéctica entre la libertad y el determinismo; él sostiene que el progreso humano técnico y espiritual es "inevitable" y que este progreso se dirige hacia la plenitud del ser humano. En su teoría, el universo y la humanidad se hallan en una ruta ascendente hacia el amor y hacia el encuentro con Dios.

Recojo su idea acerca del ser humano

"la persona es cuerpo y espíritu indisolublemente unidos; posee una conciencia capaz de conocerse a sí misma y a sus propias operaciones... es libre... está abierta a los otros y se perfecciona en la unión con ellos por el amor... La persona está en crecimiento,... es flecha de la evolución, es su conductora libre y consciente, por lo tanto, responsable de ella... La unión entre los humanos se da... por una relación libre y consciente... de corazón a corazón, que llamamos amor; esa unión superior no destruye los elementos que la integran sino que los lleva a una realización más plena..."¹²⁶.

¹²⁵ Pierre Teilhard de Chardin, op, cit, p. 97.

¹²⁶ Gerardo Anaya Duarte, op, cit, pp. 125 y 127.

Cuarto capítulo.

Querer fundante: acogida y esperanza.

Le dijo Gadamer a un periodista poco antes de morir: "¿Sabe usted?, lo que yo pienso no es tan importante. La única frase que quiero defender sin restricción alguna es que los seres humanos no pueden vivir sin esperanza"¹²⁷.

Al revisar con detenimiento los procesos terapéuticos de algunas personas encontré lo que llamo "el querer fundante", el que nos arraiga, nos orienta, y nos mueve para vivir en relación, a través de la capacidad de acoger y de ser acogidos/as.

Esta formulación, como ya lo he expresado, me ayuda a describir una fuerza humana que he encontrado en mi práctica terapéutica y que me ha abierto posibilidades para comprender y enriquecer esta práctica, más que para explicarla.

En este capítulo, me propongo profundizar en esta necesidad que capto en las personas de que su querer fundante sea acogido y en cómo esta acogida favorece el florecimiento de la esperanza, la que hace realidad lo posible.

Afirmar que las personas necesitamos de la doble expresión de la acogida (tanto acoger como ser acogidas) es afirmar que los/las demás, la sociedad y la cultura son vitalmente necesarios para poder crecer y desarrollar nuestras potencialidades humanas.

Necesitamos a los/las demás para vivir. Y vivir es esperar, ya que sólo viviendo "hacemos realidad lo posible".

Para fundamentar las afirmaciones anteriores, necesito darles su lugar dentro del "querer fundante-esperanza":

1 / El querer fundante como constitutivo de la persona:

Este querer fundante implica un ser humano en relación, ya que para que sea posible arraigarse, se necesita "un dónde"; para que sea posible orientarse, se necesita "un hacia dónde";

para acoger, se necesita "un quién" y "un cómo". Son situaciones que remiten "hacia fuera de la persona", a la naturaleza, a la cultura y, sobre todo, a otro ser humano.

"A la vida del hombre, antes de la concepción, en el embarazo y después del nacimiento, pertenece el ser aceptada y afirmada, reconocida y amada"¹²⁷.

Casi al inicio de este trabajo de tesis, decía que cuando la persona llega a la terapia presenta su historia inicial y que, al mismo tiempo, y entrelíneas, presenta, probablemente sin darse cuenta, otra parte de su realidad, la realidad de su querer fundante.

¿Qué es lo que se presenta "entre líneas"? El conocimiento de que se está viviendo de una manera poco gratificante y la intuición de que es posible vivir con más satisfacción; la inquietud por encontrar este modo más gozoso de vivir; su deseo-compromiso con este deseo y esta búsqueda.

Resalta la necesidad de pedir ayuda intuyendo que puede encontrarla. Encuentro al querer fundante que orienta no sólo la búsqueda por existir más satisfactoriamente sino también hacia el encuentro de una persona y un espacio-lugar que pueda favorecer esta inquietud.

Resumiendo, como constitutivo, el querer fundante implica al ser en relación.

Al ser "seres en relación", no podemos vivir ni existir solitarios/as. Necesitamos a las otras personas, a la cultura, a la naturaleza, a la trascendencia, para poder realizar nuestra existencia.

Curiosamente, aunque el querer fundante nos da energía para nuestra búsqueda, también nos hace conscientes de nuestras carencias y de nuestras necesidades, lo que no es cómodo, y muchas veces se quiere acallar; sin embargo, su voz, es una voz que exige ser atendida. Es inquieta, exigente, impulsa el movimiento de la persona.

¿Por qué la carencia exige el movimiento de la persona? Porque en nosotros/as está viva y latente la intuición de la plenitud, de la felicidad, a la que estamos llamados/as y a la que tenemos derecho.

La carencia es una situación existencial. No es fácil asumirnos carentes; ésta es una de las realidades a las que nos enfrenta tanto la vida como la muerte.

¹²⁷ Citado en el periódico Público el sábado 16 de marzo del 2002.

¹²⁸ Jürgen Moltmann, op, cit, p. 146

El amor, tan necesario para la relación, es otra forma de conocer la carencia existencial humana. Por más que amo a quienes más amo, no puedo quitar nada de lo que la persona a quien amo, necesita vivir. Por más que amo, hay un espacio de soledad existencial, necesaria en el ser humano, espacio al que el amor de la otra persona no llega.

Por más fuerte que sea mi compromiso terapéutico (entiendo al compromiso como una manifestación del amor), la persona se va del consultorio con su historia y ella tiene que asumir los cambios, las responsabilidades, las posibilidades que su historia contiene. Y hacerlas realidad.

Hay una tensión muy fuerte entre el llamado a la felicidad y la experiencia de nuestra carencia. Esta tensión genera dolor en diferentes grados y matices.

"La tentativa del viviente es la de procurarse sólo satisfacciones. La sorpresa y la adversidad le enseñan que esto no es sencillo. Satisfacción y contrariedad modulan el movimiento de prosecución y de aversión con un carácter espacial: el de logro o fracaso... La unidad entre el impulso como deseo y el poder limitado de realizarlo es el empeño con su doble sentido unitario de obstinarse en algo y de estar embarcado en algo"¹²⁹.

Este querer fundante, que nos funda para y con los otros/as, para recibir y acoger, hace patentes nuestras necesidades y carencias.

Entonces, como constitutivo el querer fundante implica la conciencia de nuestras carencias y necesidades.

Este querer también amplía nuestra mirada hacia lo que es posible más allá del "aquí y ahora". Nos ayuda y permite caminar hacia y en la vida.

De este querer, se desprende una habitud:

"el hombre, en virtud de la situación en que se halla a partir de determinado momento de su vida, tiene una habitud, un modo de enfrentamiento con las cosas de distinto carácter... se enfrenta de una manera diferente en ciertas situaciones, en las situaciones propiamente "humanas". En ellas el hombre se enfrenta con las cosas no como estímulos, sino como realidades"¹³⁰.

Jürgen Moltmann me ayuda a comprender mejor esta habitud al inicio de su reflexión sobre la esperanza en los campos de concentración alemanes:

"... por aquellas fechas de mi presidio nacieron en mí las ideas y temas de mi Teología de la esperanza... la esperanza se avivó dentro de mí cuando acepté mi

¹²⁹ Xavier Zubiri, op, cit, p. 567.

¹³⁰ Idem. p. 22.

situación de presidiario y asentí positivamente a las alambradas de púas que nos cercaban, descubriendo en esta situación al hombre real y verdadero que se escondía en mí mismo y en los restantes presos... "¹³¹.

Lorena Alcaraz (fotógrafa)¹³² lo expresa bellamente: "El hecho de ser madre me ha dejado tomar conciencia de que el cuerpo femenino pertenece a un orden arcaico de dar y mantener la vida". Este "orden arcaico de dar y mantener la vida" es la habitud del querer fundante.

Puedo decir, pues, que como constitutivo, el querer fundante implica una habitud, un modo de enfrentar la vida, la cultura y a los demás seres humanos. Una habitud también para enfrentar nuestras propias capacidades y desarrollarlas.

El querer fundante también implica la capacidad de hacer real lo más íntimo posible, el que favorece la expresión de lo que conduce a una mayor y mejor humanidad.

¿Es realidad lo posible?, ¿cómo?, ¿es sólo una imaginación, una fantasía que puede motivar, que dinamiza acciones pero que no deja de ser sólo eso una fantasía?

Para Zubiri, "la posibilidad no es real, es el proyecto de una realidad, algo formalmente irreal. El hombre no tiene más remedio que proyectar porque es sensitivo y decurrente..."¹³³

"El ser humano, entonces, es un ser de proyectos, puede proyectar y realizar sus proyectos. Esta posibilidad de realizar tiene que ver con la voluntad, con "el querer en el que van implicados los tres conceptos de voluntad... como apetente... como determinación... como complacencia y fruición, con que el hombre se abre a aquello que elige: es la voluntad como amor"¹³⁴.

Como constitutivo el querer fundante implica movilizar la voluntad para realizar lo que puede ser posible.

Cuando se moviliza la voluntad para atender las demandas del querer fundante la persona asume la responsabilidad de su propia vida y su dinamismo. Se vive un proceso gratificante y excitante que motiva a continuar. Aunque esta gratificación no exima de esfuerzos, frustraciones, dolores.

¹³¹ Jürgen Moltmann, op, cit, p. 82.

¹³² Alcaraz Lorena, "Cicatrices en fuga", *Revista Debate feminista*, año 7, vol.14, México, octubre 1996. pp.221-252.

¹³³ Xavier Zubiri, op, cit, p. 141

¹³⁴ Idem. p. 142.

"Lo querido se incorpora, se incrusta en cierto modo en la naturaleza volente que ha querido¹³⁵" y aumenta la confianza entendida como "la creencia de que tenemos derecho a algo... (como) una forma de estar en el mundo..."¹³⁶

Como constitutivo el querer fundante implica la capacidad de gozo, de hacer realidad lo deseado, de felicidad.

Resumiendo, el querer fundante:

- enfrenta con las propias carencias y límites;
- implica, pide, exige movimiento, dinamismo, "salir de uno/a mismo/a";
- conlleva la cualidad de gozo;

2 / El querer fundante es responsabilidad personal pero necesita (en y por sí mismo) el encuentro con "el otro" para expresarse y transformar a la persona y a la cultura.

Éste es el tema central de este capítulo final: la acogida como una necesidad-exigencia que tenemos las personas para expresar y hacer crecer nuestro querer fundante. Cuando expresamos nuestro querer fundante, éste se expresa como esperanza.

En el encuentro entre las personas es el lugar donde se realiza esta capacidad para acoger. Quiero reflexionar acerca de lo esencial que es acoger terapéuticamente a la persona para que pueda acercarse a este querer y vivir de acuerdo a él. Aunque reconozco que la acogida es indispensable para el desarrollo de la vida, en esta reflexión, me centro en la importancia de la acogida en la consulta psicológica, tema de esta tesis.

Considero a la capacidad de acoger como una de las variantes del amor humano y como una de las notas constitutivas del querer fundante ya que desde el origen de la vida humana y para que ésta sea posible, las personas necesitamos ser acogidas (y el cuerpo de nuestros padres está diseñado para esto, para recibir, abrazar, acoger).

"El amor significa la aceptación profunda de la persona... aun cuando se manifiesten comportamientos que no se pueden aceptar"¹³⁷. Significa poder hacer la difícil separación entre la conducta y la persona, implica amar independientemente de las acciones realizadas.

¹³⁵ Idem. p.149

¹³⁶ Robert C. Solomon, *Espiritualidad para Escépticos*, Paidós, Buenos Aires, 2003. p.84

¹³⁷ Stefan Vanistendael y Jacques Lecomte, op, cit, p.29.

Es encontrar y reconocer a otro ser humano en su modo personal de existir.

El amor conlleva preocupación, responsabilidad, respeto y conocimiento. Pide escuchar, percibir los diferentes significados y experiencias; es una actitud y un modo de relacionarse. El amor es activo- pasivo, es recíproco y tiene recompensas muy gratificantes.

"El amor vivifica la vida"¹³⁸.

La sociedad y la cultura, también tienen esta capacidad de abrir un espacio y un tiempo para que la vida humana florezca y se exprese. En todas sus expresiones.

Si las personas no somos acogidas, morimos. No sólo en el aspecto espiritual sino también en el físico (los estudios de René Spitz sobre los niños no queridos ni tocados lo demuestran) y en nuestra posibilidad de transformar el mundo.

Desgraciada y afortunadamente el amor humano (el que recibimos y el que damos) no sólo es gratificante sino también es deficiente, es esta deficiencia la que permite la búsqueda y salir de sí. ¿Cómo sería la vida humana si las personas hubiéramos recibido "el amor perfecto"?, no habría dinamismo ya que la perfección "aplasta".

En la terapia he tenido la oportunidad de estar muy cerca de personas cuya experiencia de amor, de haber sido acogidas, es muy pobre y han sido muy lastimadas. Ésta es la carencia más fuerte que encuentro en mi experiencia terapéutica, casi podría decir que la única que se muestra de modos distintos. Atrás de cualquier relato hay múltiples expresiones de los daños fundamentales por la forma de expresar el amor que contiene el des-amor (rechazo, exigencias, manipulación, abuso de poder, traiciones...).

¿Cómo se da, cómo se vive el amor en su forma de acogida en la psicoterapia? Como la oportunidad de recibir y acoger, abrazar y aceptar, ofrecer un lugar cálido y seguro a la otra persona en esa situación existencial que le causa insatisfacción, dolor, inquietud. Acogerla como puede estar, no "como debería estar".

Se vive en un espacio que se va construyendo entre las personas involucradas y que propicia maneras nuevas y diferentes para comprender la experiencia. Para encontrar a partir del pasado otras formas para articular y comprender la propia historia, formas que involucran y transforman modos de ser y de hacer.

¹³⁸ Jürgen Moltmann, op. cit, p.80

En terapia, son las dos personas que exponen su historia una ante la otra y buscan/encuentran otros modos de comprenderla y expresarla.

Ésta es una relación de reciprocidad, de interacción, en la que las dos personas influyen una en la otra. Y las dos personas cambian juntas. Cada subjetividad se construye desde "el/la otro/a", porque lo propiamente humano se inscribe a partir de una forma específica de relación.

Esto no sucede sólo en la terapia, las personas ya tenemos una historia construida y comprendida a través de las relaciones establecidas, aún desde antes de nacer; la diferencia está en la intencionalidad de la terapia: abrir, gracias a la propia historia, posibilidades para vivir de una forma más satisfactoria.

"La relación es mutua. Su *Tú* me afecta como *Yo* lo afecto a él. Nuestros discípulos nos forman, nuestras obras nos edifican... ¡Cuántas cosas aprendemos de los niños y de los animales! Vivimos nuestras vidas inescrutablemente incluidos en la fluyente vida mutua del universo!"¹³⁹

Este espacio físico-psicológico de la psicoterapia abre la posibilidad de transformar y de acompañar y favorece el conocimiento. Hay un descubrimiento mutuo en las discordancias entre lo que se es y lo que se puede ser, en las propias limitaciones y las propias posibilidades, se vislumbra "un nuevo poder llegar a ser".

Aparece el/la otro/a como alguien diferente, y al mismo tiempo con la capacidad de tejer un vínculo que favorece la transformación mutua.

Este encuentro con los/las otros/as, tiene también otros rasgos. Las otras personas nos reflejan, nos confrontan, nos expresan y nos obligan a reflexionar sobre nuestra experiencia y reconocer nuestras carencias, nuestras impotencias y nuestra falta de habilidad.

En el encuentro terapéutico se percibe, con fuerza, la llamada de la persona, su necesidad de acogida y su necesidad de cambio. Se realiza un esfuerzo real por comprender, por generar un vínculo que una que acoja. Éste es el encuentro.

"El *tú* llega a mi encuentro. Pero soy yo quien entró en relación directa, inmediata, con él. Así la relación significa elegir y ser elegido; es un encuentro a la vez activo y pasivo"¹⁴⁰.

Trabajar con la historia personal y trascenderla es la posibilidad de explorar y conocer las posibilidades de nuestro ser.

¹³⁹ Martin Buber, op, cit, p. 17

¹⁴⁰ Idem. p. 13.

¿Cómo aparece en el ser humano la capacidad y la necesidad de acoger y de ser acogido? Encuentro dos diferentes comprensiones para responder a esta pregunta: la experiencia de la alteridad y la experiencia de la carencia que nos acerca al otro.

Como alteridad, otro ser humano siempre es un misterio; dinámico, activo, en relación, pero misterio. Por más amor que exista entre las personas, "el otro" se presenta siempre como irreductible, con un núcleo que se escapa a nuestra comprensión. Este "otro" es alguien a quien necesitamos y quien nos necesita. Que nos convierte en "otro": "la visión del prójimo es espejo de la vida propia: nos vemos al verle"¹⁴¹. "El *otro* es también el que está frente a mí, mi semejante. El otro, "los otros" me dan plena existencia", según las palabras de Paz... Pero entre los otros y yo hay una discontinuidad que se vuelve dolorosa"¹⁴²

"La vida del semejante no es percibida como la del resto de las cosas y criaturas, tiene lugar en otro plano, más interior. Para ver al semejante nos adentramos... para ver y percibir al prójimo... nos hundimos en nosotros mismos y desde ese dentro de nuestra vida lo sentimos y percibimos. De ahí ese carácter peculiar de la percepción del yo ajeno que tiene siempre un tono, provocando una tensión, porque nos sentimos afectados..."¹⁴³.

Al mismo tiempo, eso otro misterioso e irreductible (o yo como otra) necesita saberse y sentirse con un lugar y un espacio dentro del corazón de la otra persona. "El apoyo afectivo... autoriza proyectos de construcción de sí"¹⁴⁴.

Somos personas para quienes es indispensable la relación y, lo más importante, es que haya alguien dispuesto a brindar esa relación; es decir, dependemos de que alguien nos escuche y sea capaz de acudir. El querer fundante nos orienta, hacia ese alguien que pueda acogernos.

Este lugar y este espacio acogedor de la psicoterapia, también son radicales, tocan y van hasta la raíz de las personas involucradas. Su radicalidad está en que la relación que se establece está marcada más por acciones intencionadas que demuestran comprensión, que por deseos de controlar y de "saber" lo que la otra persona necesita; esta relación se establece gracias al afecto que surge entre las personas que buscan un "cómo" más que un "por qué".

¹⁴¹ María Zambrano, citada en Sandra Lorenzano, "de otredades y extranjerías" en *Revista Debate feminista*, año 7, vol.14, octubre, 1996, pp.392-400

¹⁴² Sandra Lorenzano, "de otredades y extranjerías" en *Revista Debate feminista*, año 7, vol.14, octubre, 1996, p. 392-400

¹⁴³ María Zambrano, revista *Debate Feminista* (Avidez de lo otro), año 7, vol. 13, abril, 1996, p. 91.

¹⁴⁴ Boris Cyrulnik, *El murmullo de...*, op, cit, p. 106.

"No utilizar la historia sino trabajar por comprenderla, permite relacionar la memoria que da sentido con la desobediencia al pasado que invita a la innovación"¹⁴⁵.

La experiencia de la necesidad, de la carencia, de la soledad... se reflejan en la vulnerabilidad, en la posibilidad de ser lastimados/as. A pesar del vigor del querer fundante, las circunstancias socio-culturales que vive una persona puede ser acallado, sin encontrar resquicios para salir y manifestarse.

Es importante en este trabajo hacer una alianza fuerte y duradera con el querer fundante,

"... si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida nos desarrollaremos saludable... y felizmente. Si se niega o intenta abolir este núcleo esencial de la persona, ésta enfermará, unas veces con síntomas evidentes, otras con síntomas apenas perceptibles... Esta naturaleza es... delicada y sutil... (pero) raramente desaparece en las personas... Aun cuando se le niegue perdura presionando de continuo por salir a la luz"¹⁴⁶.

La existencia personal está siempre ligada a los demás y a la cultura, "el otro se me revela y se me impone", pide ser reconocido, afecta y es afectado.

Esta vulnerabilidad nos abre a la posibilidad de ser afectados/as: "por ser inteligencia sentiente el hombre está constitutivamente abierto a las cosas; por sentir precisamente la necesidad de socorro (tendencia a buscar ayuda), el hombre está constitutivamente abierto al otro"¹⁴⁷. Los demás nos imprimen la impronta del modo de ser.

Con lo anterior pretendo clarificar lo primordial de la presencia "acogente" del otro y de la cultura para expresar nuestro querer fundante.

3 / Querer fundante: esperanza y acogida.

"La esperanza se encuentra profundamente entretrejida en las tres notas del querer fundante, es inseparable de cada una de ellas: este querer que se expresa como esperanza.

Es la esperanza la que impele, la que empuja, la que orienta, la que hace saber que sí es posible cambiar una situación determinada para que ésta se convierta en posibilidad para el crecimiento"¹⁴⁸.

¹⁴⁵ Idem. p. 129

¹⁴⁶ Abraham Maslow, op, cit, p.30.

¹⁴⁷ Xavier Zubiri, op, cit, p. 236.

¹⁴⁸ Supra, tercer capítulo. p. 92.

El querer fundante - esperanza.

Cuando hablo de la esperanza como "el compromiso con lo posible" y de que este compromiso sólo puede ser descubierto y potencializado a través del encuentro, me implico con una manera de comprender al ser humano como un ser de relación, relación consigo mismo, con otros seres humanos y con la cultura. Puedo agregar que con la naturaleza y, claro, con la trascendencia.

Es acercarme y confiar en la capacidad humana para transformar.

Es preguntarme por lo que impulsa y motiva a esta transformación.

Es darme cuenta de que el ser humano no está completo sólo consigo mismo.

Es captar la profunda imbricación entre la cultura y la humanidad. Y entre la cultura y el ser humano concreto.

Es pronunciarme por reconocer que estamos ligados/as entre nosotros/as de una forma indisoluble y que esta ligazón nos brinda la posibilidad de la reciprocidad y de ser reconocidos/as por " otro" como igual: "ésta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne".

Es reconocer la fuerza de este encuentro de y en reciprocidad, de la que nace el vínculo que hace posible acoger y fortalecer la esperanza.

Es también tomar en cuenta la dimensión trascendente del ser humano.

Hablar del querer fundante - esperanza es hablar de acogida. El encuentro que acoge nos permite construir en común sin perder el proyecto personal.

Afirmo que se necesita el compromiso cuidadoso y amoroso de otras personas para que este querer fundante - esperanza florezca, se haga realidad. Que necesitamos cuidar comprometidamente la esperanza personal, de los/las demás y la social, la de seres humanos que sueñan y viven para hacer realidad su sueño.

Desde esta perspectiva, profundizar en el vínculo entre la acogida y el querer fundante - esperanza representa para mí la oportunidad de explorar una inquietud muy fuerte que surge de revisar mi práctica como terapeuta a la luz de la esperanza: ¿qué sigue después de que la persona puede reconocer su esperanza?, ¿es este reconocimiento suficiente para que la persona actúe?, ¿es la esperanza "una magia? ¿Qué hago yo con la esperanza de la otra persona?

¿Puede la esperanza por sí sola lograr que se haga realidad el compromiso con lo posible? ¿o es necesario compartirla y que sea recibida, valorada y reconocida?

¿Qué necesita la "persona esperanzada" para poder traducir en acciones reales (crear algo que no existe) su esperanza?

El trabajo de reflexión en los procesos psicoterapéuticos me ha ayudado a darme cuenta de que cuando soy capaz (y sólo si soy capaz) de ofrecer una respuesta acogedora al querer fundante - esperanza, respuesta sentida y captada de la persona y por la persona, ésta es capaz de llevar a cabo acciones esperanzadas, es decir acciones capaces de hacer real el cambio necesario para que su vida sea vivida con más armonía y significado.

Y es que el querer fundante - esperanza nos vincula con la vida, nos conecta con una visión de y para el futuro, es un sentido de proyecto de vida intencionado al que cada persona le apuesta y con el que se compromete, por lo tanto la esperanza nos conecta con la intencionalidad de las acciones humanas. No cualquier acción, sino con acciones transformadoras.

También creo que la esperanza necesita un fundamento real y necesita resultados visibles, valorables y gratificantes. La esperanza no se da en el aire, es necesario encarnarla y hacerla realidad con nuestra vida.

Lo posible real se vincula con las necesidades, y el resultado real dinamiza otra vez la esperanza.

Y es que el querer fundante - esperanza le aporta una dinámica muy especial a la vida, sostiene en ratos difíciles, alegra en los fáciles, apoya en los ratos de encuentro, impulsa a continuar, inspira diferentes cómo.

La esperanza favorece y sustenta el encuentro interpersonal por la posibilidad de un “proyecto grande común” en el que cada uno/a tiene su parte pero trabaja para algo mayor y trascendente.

Creo que la esperanza necesita de la voluntad. Es la voluntad al servicio del deseo, de lo que es posible. Creo que la persona esperanzada es la que pone su voluntad al servicio de su deseo de transformación, de cambio, de realizar una vida más humana para ella y para su comunidad cercana y la global.

¿Por qué afirmo esto? Porque comprendo al querer fundante-esperanza como una respuesta a los acontecimientos de la vida: no produce certezas, produce actitudes que ponen a la persona en búsqueda del significado de su vida (a la pregunta por los afectos, por el destino, por el compromiso social: ¿vale la pena esto que estoy viviendo?) y estas actitudes generan acciones que aunque sean "pequeñas, limitadas", generan un proceso de transformación y cambio que tiene como resultante un estilo de vida más satisfactorio.

Esta puesta en búsqueda es un dinamismo personal, es la energía del ser humano al servicio de la vida que valora el deseo y la capacidad de cambio.

O sea, la esperanza necesita ser actuada, realizada. Creo que es necesario actuar, llevar a cabo acciones intencionadas y dirigidas a hacer realidad aunque sea parcialmente eso que puede ser posible.

Así lo posible, la posibilidad, se nos muestra como la necesidad de apertura. La realidad personal es limitada, muchas veces los deseos presentes para el futuro están supeditados a lo que se conoce, se reduce la realidad a lo conocido (es decir a lo terminado, a lo que ya está cerrado); creer en la posibilidad abre alternativas insospechadas de la realidad, del grupo social, de la persona misma. Abre la conciencia de proceso, de camino, de renovación.

No quiero dejar de lado la insatisfacción por la falta de ajuste entre lo que se busca, el esfuerzo y lo que resulta, que deja la sensación de futilidad que confronta y vuelve a enfrentar con la apertura: si todo sucede como lo había previsto, está completo, cerrado; si sí sucede como se esperaba pero no completamente, hay "un sí y un no" que motiva para seguir buscando.

Desde la perspectiva de la posibilidad, el querer fundante-esperanza es otra manera de conocer la vida y la realidad: implica conocer desde la intuición de que es posible "otra cosa" y desde el deseo comprometido y actuado de involucrarse con la realidad para transformarla (ya que el deseo de lo posible surge de la experiencia de la inconformidad). La esperanza como una fuerza dinámica que rompe con el mundo conocido.

Y es que hay una relación estrecha entre el querer fundante - esperanza y la libertad - responsabilidad. Las personas nos vivimos en soledad frente a la posibilidad de decidir y de realizar lo que puede ser posible

En una relación terapéutica se vive un vínculo estrecho "entre dos queres fundantes", con diferente contenido y sentido.

¿Cómo, entonces, se forja esta relación de "quereres fundantes" en la terapia?, ¿cómo comprendo mi compromiso con la persona que decide compartir conmigo una parte de su vida?

Como un camino de ida y vuelta. Por un lado (el de ida), en las personas hay una experiencia profunda de esperanza, hemos aprendido a esperar, a poner en juego nuestro querer fundante desde al nacer, en la época de nuestra vida en que somos más vulnerables, más dependientes y frágiles en la que nos ponemos (sin remedio) al cuidado de nuestros padres o de quienes toman su lugar. Más que una decisión, es una necesidad vital, existencial, que si no es, aunque sea, medianamente resuelta, acarrea la muerte del ser humano.

Es decir, este cuidado inicial nos lleva a la vida y nos ayuda a vivir. Es una dimensión más bien pasiva, de receptividad.

Por el otro lado (el de vuelta), está la aceptación de esta necesidad de cuidado que tiene el/la otro/a, es decir, acepto, acojo, asumo, la necesidad/exigencia de cuidado que tiene la persona. Esto pareciera (y es) una carga, una responsabilidad personal ante la vida del otro/a.

Me parece que tanto la necesidad inicial de ponernos en manos de otra persona como la capacidad de acoger son parte de la naturaleza humana, lo que es importantísimo es la manera como se acoge, acepta y asume esta carga. Y esto es lo que dinamiza al querer-esperanza, lo que nos enseña a esperar.

Una reflexión para terminar.

Hago un diálogo imaginario entre el querer fundante-esperanza de una persona que asiste a psicoterapia y mi querer fundante-esperanza:

"Dime que no me conformarás nunca,
no me darás la felicidad de la resignación,
sino la felicidad que duele de los elegidos,
los que pueden abarcar el mar y el cielo con sus ojos,
y llevar el universo dentro de sus cuerpos"¹⁴⁹.

"Armar tu vida.

Irla haciendo como rompe-cabezas.

Conjurar el futuro.

Construir la esperanza.

Aunque a veces te sintás marchita, cerrada, envuelta en noche amarga, punzante tu centro, sabés que siempre habrá sol para revivirte, zarandearte, para que levantés la cabeza y volvás a sonreír, a estar, con esa fuerza vital que te asemeja a malinche o al cortés, cuando secos y mustios persisten, en la certeza vegetal de que habrá de llegar el día en que despertarán florecidos, vibrantes, llenando el campo con sus llamaradas naranjas, amarillas, cuando pase el tiempo de las vainas y de las ramas secas"¹⁵⁰.

"Es duro rehacerse desde el agua...

escarbar la esperanza en la desesperanza,

buscarle a lo amargo

el conocido, presentido, sabido,

sabor de la miel... "¹⁵¹

Estas palabras de Gioconda Belli me ayudan a describir mi deseo, como se manifiesta mi querer que orienta mi trabajo terapéutico con las personas, cuando nos encontramos y podemos aliarnos con nuestro querer fundante - esperanza.

¿Qué ha sido para mí encontrar al querer fundante?

Contesto inspirada en unas reflexiones personales nacidas de la lectura del libro de Susan Sontag, "Ante el dolor de los demás"¹⁵²: las personas despliegan ante mí y conmigo su historia

¹⁴⁹ Gioconda Belli, *El ojo de la mujer*, Visor de poesía, Madrid, 1995. p. 102.

¹⁵⁰ Idem.: p. 59.

¹⁵¹ Idem. .p.172.

personal, y con cuidado, respeto y amor vamos, juntas, encontrando formas de profundizar en ella para encontrar la fuerza y la valentía necesarias para vivir su vida más acorde a las posibilidades de realización y de armonía.

Atravesar con respeto los diferentes niveles de una historia personal es excavar para llegar a lo más profundo que impulsa, motiva y de fuerza: al querer fundante.

No es fácil, al contrario.

Sí es gratificante.

Me pide fortaleza, fuerza de ánimo y reconocimiento de mi propia historia para ponerla al servicio de este querer. Me pide estudiar, cuestionarme, abrirme a experiencias distintas que me renuevan.

Una ganancia de este trabajo de reflexión es que no sólo me ayudó a encontrar una de mis maneras personales de relacionarme con las personas gracias a mi trabajo terapéutico, sino que también me ayudó a reconocer mi propio querer fundante, llamarlo por su nombre y aprender a dejarme guiar por él.

Me ayudó también a afirmarme, a ser responsable de mis incertidumbres y de las decisiones que tomo, decisiones que marcan rumbo y esfuerzos en mi hacer terapéutico.

Este trabajo me refleja, me expresa en mi estilo de relacionarme y, a su vez, me ha conducido a un nuevo estilo.

Es curioso, al darme cuenta del querer fundante, nombrarlo, reconocerlo, cuestionarlo, preguntarme por sus implicaciones, me percibo no sólo reflejada sino también conducida por un camino distinto aunque ya lo hubiera recorrido. Creo que es una de las riquezas de reflexionar sobre la propia práctica.

Me pregunté varias veces si haber encontrado al querer fundante implicaba dejar atrás a la esperanza, motor de esta reflexión y sentía cognoscitiva y afectivamente, que no, que la esperanza es parte inherente de este querer. La esperanza, le da al querer fundante el dinamismo y la energía para el arraigo, la orientación y para salir al encuentro de la otra persona, para poder realizar y actualizar la capacidad humana de acoger y de ser acogidos/as. Por eso es que lo he llamado querer fundante - esperanza.

¹⁵² Comprendo la realización como el proceso de reconocimiento dinámico de las fortalezas y limitaciones personales y la capacidad de apreciarse a sí mismo/a, a las demás personas y a la vida misma.

La esperanza es el compromiso personal de realizar lo que es posible para que la vida personal, social y cultural refleje y exprese cada vez más los valores, las actitudes y las acciones para que la vida sea lo más armónica posible.

Insisto en que la esperanza no es la vida fácil ni exenta de dolor o esfuerzo; tampoco implica dejar para después la posibilidad de ser feliz. La esperanza se vive en presente y favorece las decisiones que hacen el futuro.

Realizar el querer fundante-esperanza es salir de la comodidad y de la seguridad que ofrece la certeza y caminar en el riesgo. Sólo caminando así, arriesgándonos, la vida puede ser creativa y libre. Y sólo así podemos ser acogentes y atrevernos a ser acogidos/as.

Escribo esto y me pregunto por la confianza que ofrece la esperanza.

En la terapia he aprendido que la confianza no implica seguridad, sino apertura y la capacidad para vivir en el riesgo. Implica poder dar cuenta de las propias posibilidades y limitaciones, y la capacidad de movilizar los recursos personales. Y reconocer la capacidad que existe en la otras personas para hacer lo mismo. Así se confía en uno/a mismo/a y en el/la otro/a.

En este sentido, creo que realizar la esperanza es aprender a caminar en la inseguridad que supone el riesgo; la seguridad está en el querer fundante y su dinamismo que se expresa de diferentes maneras según la vida y sus circunstancias.

Por esto es importante la paciencia. Por lo menos en mi hacer terapéutico. Respetar el tiempo y el ritmo de la otra persona y confiar en la capacidad de realización de la otra persona tan diferente a mí y tan igual a mí.

En este sentido, creo que la vida y las relaciones pueden ser dirigidas y orientadas por la esperanza. Diría más, regidas por la esperanza.

Atrevernos a que la esperanza nos dirija, oriente y guíe.

Todo esto me lleva a una pregunta que está en la base de este querer fundante en sus tres notas constitutivas: ¿se puede transformar la cultura, se puede transformar la sociedad?

Sí, afirmo que sí es posible llevar a cabo esta transformación y que ésta es una tarea que necesitamos asumir responsablemente todos los seres humanos. Pero creo que para que se dé esta transformación la persona necesita hacer cambios en ella misma.

Las personas existimos en una sociedad y en una cultura concretas, las necesitamos para vivir.

Vivir en una sociedad y en una cultura, nos pide estar abiertos/as a ellas. Sólo así podemos comprenderlas y hacernos cargo de ellas.

La comprensión de nuestra sociedad y de nuestra cultura y de la forma como nos ha afectado en el proceso de desarrollo, es una de los quehaceres indispensables de la psicoterapia para poder realizar los cambios necesarios para vivir con más armonía y realizar más acabadamente la propia vocación humana.

Así se pueden ir formulando los proyectos de cambio, el sueño de lo que es posible realizar.

Luego, y más importante, es poner a prueba este proyecto mediante acciones comprometidas, verdaderas, que empiezan el proceso y el trabajo para el cambio. No siempre resulta como se desea, es uno de los riesgos de la esperanza, pero lo verdaderamente importante para la psicoterapia es poner en marcha este dinamismo comprometido para decidir y realizar los cambios y reflexionar sobre ellos para modificarlos si es necesario.

Se convierte en trabajo compartido y comunitario cuando soy capaz de acoger, sostener y contener este compromiso de hacer realidad lo posible, en el presente y para el futuro.

Termino otra vez con Gioconda¹⁵³:

"Uno no escoge el país donde nace
pero ama el país donde ha nacido.

Uno no escoge el tiempo para venir al mundo;
pero debe dejar huella en su tiempo.

Nadie puede evadir su responsabilidad.

Nadie puede taparse los ojos, los oídos,
enmudecer y cortarse las manos.

Todos tenemos un deber de amor que cumplir,
una historia que hacer

¹⁵³ Gioconda Belli, op, cit, p.84.

una meta que alcanzar.

No escogimos el momento para venir al mundo:
ahora podemos hacer el mundo en que nacerá y crecerá
la semilla que trajimos con nosotros.

Bibliografía.

- Anaya Duarte, Gerardo. *El pensamiento antropológico de Teilhard de Chardin*, Universidad Iberoamericana, México, 2005.
- Belli, Gioconda. *El ojo de la mujer*, Visor de poesía, Madrid, 1995.
- Bergson, Henri. *Introducción a la metafísica / La risa*, Porrúa, México, 2004 *Las dos fuentes de la moral y de la religión*, Porrúa, México, 1997.
- Boff, Leonardo. *Cuidar la tierra*, Dabar, México, 2001.
- Buber, Martin. *El yo y el tú*, Nueva Visión, Buenos Aires, 1994
- Ciaramicoli, Arthur y Ketcham, Catherine. *El poder de la empatía*, Vergara, Buenos Aires, 2000
- Coreth, Emerich. *¿Qué es el hombre?*, Herder, Barcelona, 1991.
- Cyrulink, Boris. *El realismo de la esperanza*, Gedisa, Barcelona, 2004.
- El murmullo de los fantasmas*, Gedisa, Barcelona, 2003.
- La maravilla del dolor*; Granica, Barcelona, 2001
- Fabry, Joseph B. *La búsqueda de significado*, Fondo de Cultura Económica, México, 1977
- Frankl, Viktor E. *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1996.
- Freire, Paulo. *El grito manso*, Siglo XXI, Buenos Aires, 2003.
- Fromm, Erich. *La revolución de la esperanza*, Fondo de Cultura Económica, México, 1980.
- Gadamer, Hans-Georg. *El estado oculto de la salud*, Gedisa, Barcelona, 2001
- García Morente, Manuel. *La filosofía de Henry Bergson*, Espasa Calpe, Madrid, 1972.
- Gevaert, Joseph. *El problema del hombre*, Sígueme, Salamanca, 2001.
- Goble, Frank G. *La tercera fuerza, la psicología propuesta por Abraham Maslow*, Trillas, México, 1980
- Gurméndez, Carlos. *Diez sentimientos clave*; Fondo de Cultura Económica; Madrid; 1997
- Hillman, James. *Re-imaginar la psicología*, Siruela, Madrid, 1999.
- Jaffé, Aniela. *De la vida y obra de C. G. Jung*, Libro Guía, Madrid, 1992.
- Jung, Carl G. *El hombre y sus símbolos*, Biblioteca universal contemporánea, Barcelona, 1976.
- Lecomte, Jacques y Vanistendael, Stefan. *La felicidad es posible*, Gedisa; Barcelona, 2002
- Lorenzano, Sandra. "DE otredades y extranjerías" en *Revista Devate Feminista*, año 7, vol. 14, 1996, pp. 392-400
- Lowen, Alexander. *Bioenergética*, Diana, México, 1983.

Maslow, Abraham. *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona, 1968.

Moltmann, Jürgen. *El experimento esperanza*, Sígueme; Salamanca, 1977

Moore, Thomas. *El alma del sexo*, Plaza Janés, Barcelona, 1999.

--*El cuidado del alma*, Urano, Barcelona, 1993.

--*Las relaciones del alma*; Urano; Barcelona; 1995

Moreira, Virginia. *Más allá de la persona*, Universidad de Santiago, Santiago de Chile, 2001.

Quitmann, Helmut. *Psicología humanística*, Herder, Barcelona, 1989.

Ramírez, Agustín. *Psique y Soma*, Iteso, Tlaquepaque, 1995.

Bazdresch, Juan. “¿Cómo, para qué, por qué piensa el alumno de la UIA?”, en *Revista Umbral XXI No. 9*, Iberoamericana, México, 1992. pp. 68-69.

Rogers, Carl y Kinget, Maria. *Psicoterapia y relaciones humanas*, Alfaguara, Madrid-Barcelona, 1967.

Rogers, Carl. *El camino del ser*, Kairós, Barcelona, 1987.

Sánchez Meca, Diego. *Buber*, Ediciones del Orto, Madrid, 1977

Savater, Fernando. *El contenido de la felicidad*, Punto de lectura, Madrid, 2001.

Scheifler Amézaga, Xavier. *En busca del sentido de la vida*, Trillas, México, 2002. p.105

Schumacher, Bernard N. *Una filosofía de la esperanza: Joseph Pieper*, EUNSA, Pamplona, 2005.

Sharp, Daryl. *Lexicon jungiano*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1994.

Solís, Pedro. documento personal.

Solomon, Robert C. *Espiritualidad para Escépticos*, Piados, Buenos Aires, 2003.

Stein, Edith. *Sobre el problema de la empatía*, Universidad iberoamericana, México. 1995

Teilhard de Chardin, Pierre. *Las direcciones del porvenir*, Taurus; Madrid, 1974.

Uer, Gerhard. *Jung*, Piados, Barcelona, 1991.

Wolf, Steve y Zweig, Connie. *Vivir con la sombra*, Kairós; Barcelona; 1999

Xirau, Ramón. *Introducción a la historia de la filosofía*, Limusa, México, 2000.

Yalom, Irvin D. *Psicoterapia existencial*, Herder, Barcelona, 1984.

Zubiri, Xavier. *Sobre el hombre*, Alianza editorial, Madrid, 1986.