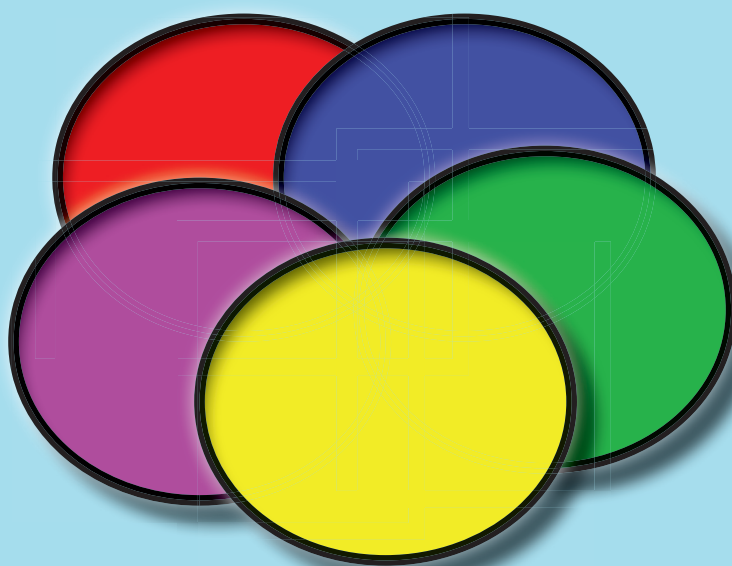


REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOLOGIA EXISTENCIAL

UN ENFOQUE COMPRESIVO DEL SER



DIRECTORA:

Lic. Susana C. Signorelli (Argentina)

CONSEJO EDITORIAL

Lic. Esperanza Abadjieff (Argentina)

Lic. Teresa Glikin (Argentina)

Dra. Marta Guberman (Argentina)

Prof. Emilio Romero (Brasil)

Prof. Ana María López Calvo (Brasil)

Prof Myriam Protasio (Brasil)

Dr. Alberto de Castro (Colombia)

Dr. Yaqui Martínez (México)

Dr. Ramiro Gómez (Perú)

ALPE

Asociación Latinoamericana de

Psicoterapia Existencial

Presidenta: Susana Signorelli

Secretario: Yaqui Martínez

Tesorera: Teresa Glikin

Vocal titular 1º: Alberto De Castro

Vocal titular 2º: Ana María López

Calvo de Feijoo

Vocal titular 3º: Ramiro Gómez

Vocal suplente 1º: Esperanza

Abadjieff

Vocal suplente 2º: Marta Guberman

Vocal suplente 3º: Gabriela Flores

Revisor de cuentas titular: Myriam Protasio

Miembros de honor:

Emilio Romero

Pablo Rispo (in memoriam)

EDITORIAL

Fundación CAPAC

PRENSA Y DIFUSIÓN**INTERNACIONAL**

Lic. Gabriela Flores (México)

DISEÑO DE TAPA E INTERIOR

Lic. Flavia Rispo (Argentina- UK)

ISSN: 1853-3051

AÑO 2 - Nº 4 - ABRIL DE 2012

REVISTA VIRTUAL SEMESTRAL DE ALPE

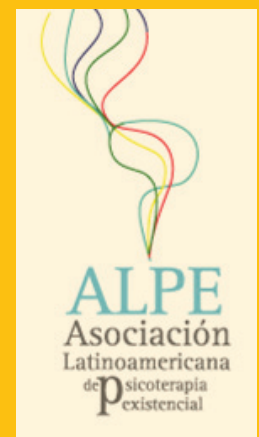
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

PRÓXIMO NÚMERO OCTUBRE 2012

AUSPICIAN FUNDACIÓN CAPAC (ARGENTINA), IFEN (BRASIL), CEPE (MÉXICO)

SUMARIO:

Editorial	Pag: 8
As relações de intimidade afetiva Uma abordagem compreensiva e dialética . Emilio Romero (Brasil)	Pag: 9
La revalorización de la vida a través de la psicoterapia. Susana Signorelli (Argentina)	Pag:21
Reflexiones sobre el "Yo". Una mirada existencial. 1ra parte. Yaqui Martínez (México)	Pag:29
A "adição" do psicólogo como fundamento para a relação de ajuda: uma contribuição kierkegaardiana. Myriam Protasio. (Brasil)	Pag:38
Comentario de libros: "No me olvides. La muerte para el más acá" por Emilio Romero	Pag:42
"Perspectivas en Psicoterapia Existencial. Una mirada retrospectiva y actual" por Francis Nível	
Premios "Pablo Rispo" IV Congreso - 2011	Pag:47



Si desea difundir su institución o actividad comuníquese con la dirección de la revista:

info@funcapac.org.ar

NORMAS PARA LA PRESENTACIÓN DE ARTÍCULOS:

Los autores de los distintos países latinoamericanos o de otros lugares del mundo, que deseen enviar sus trabajos para ser publicados deberán hacerlo por correo electrónico al representante de su propio país, si no lo hubiera, pueden hacerlo al correo de la dirección de la Revista que coincide con el de la Delegación Argentina.

Delegación de Argentina: info@funcapac.org.ar
Delegación de Brasil: ana.maria.feijoo@gmail.com
Delegación de Colombia: amdecast@uninorte.edu.co
Delegación de México: yaqui@psicoterapiaexistencial.com
Delegación de Perú: rags28@gmail.com

Para enviar los trabajos con la intención de ser incluidos en el próximo número se aceptarán hasta mediados de febrero de 2012 y para el siguiente hasta mediados de agosto de 2012.

La revisión y la aprobación de las contribuciones serán realizadas por los miembros de la Comisión Científica o por pares designados por la C. C. que serán representantes de los distintos países miembros.

Se aceptarán trabajos de investigación, análisis de casos, aportes al trabajo comunitario, elaboración teórica original, análisis de autores, comentario de libros, aportes al esclarecimiento de problemáticas desde una perspectiva social.

Los trabajos de investigación deben constar de:

Hipótesis, metodología (cuali y cuantitativa según corresponda), casuística, lugar de aplicación, resultados, conclusiones.

Si se trata de un análisis de caso, debe constar de:

Marco teórico, metodología, conclusiones.

El trabajo comunitario debe constar de:

Marco teórico, metodología, sector beneficiado, lugar de aplicación, resultados, conclusiones

Si se trata de un análisis de autor, debe constar de:

Pequeña biografía del mismo y listado de los libros que se analizan.

Si se trata de una temática original debe constar de:

Introducción donde se incluyan antecedentes del tema a tratar, desarrollo y conclusiones.

Si se trata de comentario de libros, debe constar de:

Título original del libro, autor, año, ciudad en la que se editó, país y editorial.

Se aceptan también cartas al editor con una extensión máxima de una carilla.

Aceptación

Una vez que el artículo haya sido aceptado por el Consejo Editorial (Comisión Científica) puede a ser arbitrado por los pares consultores y una vez aprobado por ellos se le enviará un correo electrónico para notificarlo.

El envío de un trabajo significa que el autor reconoce que el mismo es original y es el único responsable de las ideas vertidas y de cualquier acción de reivindicación, plagio u otra clase de reclamación que al respecto pudiera sobrevenir. Asimismo cede a título gratuito a la Revista los derechos patrimoniales de autor.

Debe enviarse el texto en WORD - Letra Verdana, tamaño 10.

Extensión mínima: 5 carillas, extensión máxima: 20 carillas, en hoja tamaño A4, interlineado 1,5. Bibliografía aparte. Si el trabajo incluye gráficos deben estar dentro de las carillas mencionadas. Márgenes superior e izquierdo de 2.5 cm., inferior y derecho de 2 cm.

Los artículos deben contener título, resumen y palabras clave en idioma español, y/o portugués e inglés.

El texto del trabajo completo en español o portugués.

1- PRIMERA PÁGINA

Título del trabajo

Nombre completo de autor/es

País y ciudad de procedencia

Lugar de trabajo (nombre completo)

Breve currículum del autor o autores

Resumen (150 a 200 palabras)

Palabras clave: entre 4 y 5

3- SEGUNDA PÁGINA y siguientes

Introducción – Desarrollo – Conclusiones o con los datos citados precedentemente.

4- ULTIMA PÁGINA

Si recibe la Revista, por favor actualice sus datos y si aún no la recibe y desea hacerlo, envíenos a revistalpe@psicoterapiaexistencial.com los siguientes datos:

Nombre y apellido

Profesión

Lugar de trabajo

Domicilio, ciudad, país

E-mail

La Revista, puede recibirla gratuitamente registrándose en la página de la ALPE: www.alpepsicoterapiaexistencial.com

Si desea consultar por cursos o talleres, diríjase a los correos de los países miembros antes mencionados.

Convocatoria

Las acciones de la ALPE son cada vez más amplias y abarcan varios países de Latinoamérica, pero es nuestra intención llegar a todos los demás países que hasta ahora no saben de nuestra existencia, por eso les pedimos a cada uno de ustedes que hagan llegar esta convocatoria a cuanto profesional conozcan para que se contacten con nosotros a los fines de profundizar el intercambio ya iniciado y así poder contar con una organización que nos nucleee y nos represente.

Para conocernos pueden visitarnos en www.alpepsicoterapiaexistencial.com y escribirnos a cualquiera de las delegaciones ya existentes, como así también dejarnos sus comentarios y forma de contactarnos.

Los esperamos.

C. D. de ALPE

ALPE AUSPICIA

CURSO A DISTANCIA

Psicología Existencial. Su aplicación a la terapia.

Profesores latinoamericanos

Coordinación general: Fundación CAPAC

Inicio: cuando se inscribe

Duración: 30 clases

Arancheles:

- 1) pago al contado 10 % de descuento.
- 2) pago en 7 cuotas: \$ 250 para argentinos,
U\$S 100 para latinoamericanos,
U\$S 200 para otros países.
- 3) descuento del 10% para estudiantes.
- 4) descuento de 10% para 3 o más inscriptos de una misma institución o grupo.

Inscripción:

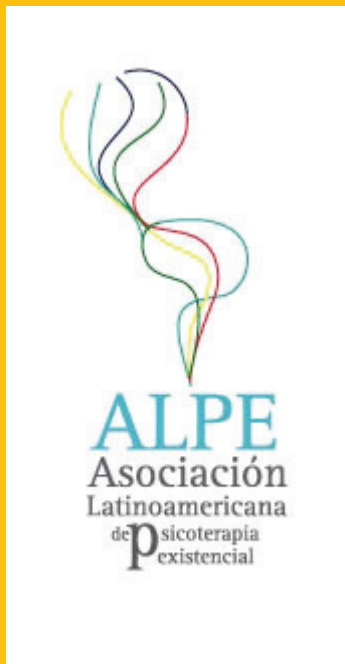
Enviar la siguiente ficha de inscripción a: info@funcapac.org.ar
Nombre y apellido, Domicilio, País, Teléfono, E-Mail, Profesión

Abonar por:

- 1) Por depósito bancario, para argentinos,
averiguar condiciones a info@funcapac.org.ar
- 2) Por la Western Union (para otros países),
averiguar condiciones a info@funcapac.org.ar

Programa: www.funcapac.org.ar

Ir a columna de la izquierda Cursos y Congresos, luego Cursos.



V Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Existencial

"Co-construyendo nuestra identidad existencial. De la filosofía a la práctica"

Ciudad de México D. F.
15,16 y 17 de noviembre de 2012

Próximamente más información en

www.alpepsicoterapiaexistencial.com

Normas para participar del premio "Pablo Rispo"

El premio consiste en la entrega de un diploma y de los libros: Por las ramas de la existencia. Fenomenología de las modalidades del ser; Memoria de una existencia vulnerada. El peregrinar de un inmigrante; La experiencia terapéutica existencial de grupo; Educación en crisis. Una propuesta para la NO violencia; Perspectivas en Psicoterapia Existencial. Una mirada retrospectiva y actual. Publicación de los nombres de los ganadores en la página www.alpepsicoterapiaexistencial.com y del trabajo en la Revista Latinoamericana de Psicología Existencial. Un enfoque comprensivo del ser.

Bases y condiciones

Poseer título universitario de grado o superior.

Estar inscripto en el Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Existencial del año en curso en el cual se presenta el trabajo.

Presentar el trabajo libre según las normas y condiciones que cada congreso establezca.

Inscribirse como candidato al premio enviando el cupón de inscripción a gaby@psicoterapiaexistencial.com

La sola inscripción al premio significa que renuncia a los derechos pecuniarios que pudiera haber sobre la publicación del mismo.

El o los autores son los únicos responsables sobre sus opiniones vertidas y sobre todo el contenido del trabajo.

Los trabajos deberán ser originales e inéditos.

Se establecen cuatro categorías. Mencionar la categoría para la cual se presenta.

Todos los trabajos deben constar de bibliografía con citas según normas APA (American Psychological Association)

Cupón de inscripción al premio

Nombre y apellido:

Seudónimo:

E-mail:

País:

Ciudad:

Profesión:

Categoría en la que se presenta:

Categorías

1. Trabajo de investigación (hipótesis, metodología, (cuali y cuantitativa según corresponda), casuística, lugar de aplicación, resultados, conclusiones)
2. Análisis de un caso (marco teórico, metodología, conclusiones)
3. Trabajo comunitario (marco teórico, metodología, sector beneficiado, lugar de aplicación, resultados, conclusiones)
4. Elaboración teórica original sobre la temática del encuentro

Envío de trabajos

Los autores dirigirán sus trabajos a gaby@psicoterapiaexistencial.com, quien acusará recibo de los mismos, y solicitará, de acuerdo con la C. D., la revisión de los trabajos por parte del Jurado sólo con el seudónimo.

En la primera página figurarán los siguientes datos: título del trabajo, seudónimo del autor o autores, en una segunda hoja resumen, palabras clave, en español o portugués e inglés, en tercera hoja y siguientes el trabajo. Este es el formato en el que se enviará al Jurado.

Fecha de inscripción al premio es coincidente con la fecha de inscripción al Congreso

Fecha de envío de resumen: se fijará oportunamente

Fecha de envío del trabajo: se fijará oportunamente, no se aceptarán en fechas posteriores.

Requisitos para la inscripcion de socios

Enviar el siguiente cupón con los datos que se solicitan a yaqui@psicoterapiaexistencial.com y a tereseptiembre51@yahoo.com.ar, solicitar modo de pago de la asociación.

Nombre y apellido

Ciudad de residencia

País de residencia

Profesión

E-mail

Fecha de pedido de asociación

Pequeño curriculum

Enviar nota a la C. D. solicitando hacerse socios especificando categoría, para su aprobación

Valor cuotas según categoría de socios

1. Titulares: US\$ 50 anuales o US\$ 30 semestrales
2. Adherentes: US\$ 40 anuales o US\$ 25 semestrales
3. Contribuyentes: US\$ 30 anuales o US\$ 17 semestrales
4. Afiliación de entidades: US\$ 250 anuales

Beneficios para los socios

Descuentos para miembros titulares de la ALPE

1. Congresos: 30%
2. Cursos: 20%
3. Libros: no menor al 10%

Descuentos para miembros adherentes de la ALPE

4. Congresos: 15%
5. Cursos: 10%
6. Libros.- no menor al 5%

Descuentos para miembros contribuyentes de la ALPE

7. Congresos: 10%
8. Cursos: 5%
9. Libros: no menor al 5%

Descuentos para miembros afiliados a través de la Afiliación de otras entidades

10. 5% para todo concepto

Siempre que abordamos una revista académica en el campo de la psicología cabe preguntarse por el sentido de ésta para el lector y personas que pretenden encontrar algún conocimiento actualizado en ella. Pues bien, considero que es supremamente importante comenzar por clarificar que al tiempo que puede ser apropiado indagar y cuestionarse acerca de aspectos objetivos característicos de la psicología, como son los procesos de aprendizaje, esquemas cognitivos y adaptativos, impulsos inconscientes y estímulos ambientales, etc., es igualmente importante, y tal vez, mucho mas relevante para la psicología existencial, interrogarse acerca del ser humano concreto que está creando, desarrollando, construyendo, manteniendo o constituyendo sus propios afectos, acciones y pensamientos a partir de su forma particular e intencional de vivenciarse en su relación con los aspectos concretos del mundo y del sentido que pretenda afirmar, defender o preservar en dicha relación dialéctica con el mundo.

Esto significa que todo análisis explicativo o construcción teórica y explicativa acerca de la experiencia de los seres humanos solo se debería realizar desde la comprensión de la situación existencial particular y específica de cada persona y del sentido que esta persona pretende lograr o afirmar en ella. En otras palabras, antes que la psicología solo centre su esfuerzo y atención en encontrar causas o explicaciones teóricas acerca de un comportamiento dado, debería tratar primeramente de conocer, captar y comprender la estructura experiencial de la persona que realiza dicho comportamiento, para a partir de ahí entender sus intenciones, necesidades y los valores particulares desde los cuales esta persona actúa.

Esto implica que debemos preocuparnos en un principio por comprender el sentido y forma de vivenciar de una persona, para así poder clarificar la manera particular en que ella experimenta sus sentimientos, pensamientos, impulsos, emociones y conductas. Al hacer este ejercicio comprensivo, podemos captar más fácilmente la forma en que un ser humano crea, constituye, desarrolla o mantiene su experiencia. Una vez hayamos comprendido la estructura de existencia de una persona y el sentido que pretende afirmar, alcanzar, defender o preservar desde ella, podemos contextualizar toda interpretación teórica acerca de esa misma persona.

Desafortunadamente, generalmente las referencias y teorías acerca del ser humano se hacen sin tener en cuenta el entendimiento surgido de dicha situación concreta de existencia en que las experiencias se desarrollan, con lo cual, son dejados por fuera de toda comprensión psicológica las necesidades experienciales, sentidos, intenciones y valores que resultan importante para la persona y que trata de preservar, mantener o reafirmar.

En este punto, los aportes de la psicología existencial favorecen las probabilidades de ajustar y contextualizar flexiblemente la teoría, los métodos de intervención y una técnica dada a las reales necesidades particulares de una persona, en vez de adaptar rígida y dogmáticamente a todo ser humano a una teoría particular y única forma de entender al ser humano sin tener en cuenta las necesidades personales, sentidos experienciales que se pretenden afirmar, valores personales e intenciones. Así, la psicología existencial pretende ofrecer un punto de encuentro entre la necesidad de comprender la subjetividad e intersubjetividad y la necesidad de explicar objetivamente al ser humano. Esto hace que no se desechen las teorías acerca del ser humano automáticamente, sino que mas bien se enfatiza que al tiempo que es necesario tratar de conocer y comprender el sentido de la experiencia de un ser humano, se contextualice una posible explicación desde dicha situación concreta de existencia.

En este orden de ideas, se encontrarán en esta revista diversos aportes teóricos que pretenden ayudar a comprender la experiencia de los seres humanos sin descuidar la importancia de atender a la forma en que cada quien pretende o trata de orientar su propia experiencia. Esto facilita, por ejemplo, poder clarificar el sentido o función que un determinado síntoma pueda tener para alguien en concreto. Así, en vez de dar por sentado que conocemos la experiencia de alguien por el solo hecho de que se sienta triste, podemos tratar de clarificar el sentido de la experiencia de estar triste para alguien particular, y a partir de ahí entender que uso le da a su tristeza, como se aferra a ella o al contrario, como trata de evitar sentirse así, etc. Esto hace que las intervenciones terapéuticas consecuentes, sean mucho más acordes a las necesidades de la persona.

Quisiera celebrar y resaltar finalmente el esfuerzo realizado por varios psicólogos y psicólogas existenciales en Latinoamérica por organizarse a través de una asociación que permita dar a conocer formalmente todos estos aportes. Es así como la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial (ALPE), entre sus metas, ha desarrollado esta revista. Esperamos sinceramente que les pueda aportar a sus experiencias personales y profesionales lo suficiente para hacer que su trabajo como psicólogos, y mas puntualmente, sus intervenciones terapéuticas, les permitan rescatar el sentido propiamente humano de la experiencia, lo cual hará que su labor sea realmente muy significativa para la persona a quien estén atendiendo.

Dr. Alberto de Castro
Barranquilla, Colombia

Resumo

Exponho nestas páginas alguns aspectos essenciais das relações de intimidade afetiva (Ria), uma das formas de relacionamento interpessoal que mais compromete e afeta às pessoas tanto em seu desenvolvimento como na sua visão do mundo e de si mesmo. Primeiro, diferencio os quatro tipos discerníveis das relações humanas para em seguida destacar suas características diferenciais de acordo com alguns critérios fenomenológicos. Num segundo momento exponho as exigências que impõe este tipo de relação para tornar-se efetiva, o que leva à exposição de suas características vivenciais constantes. Já num plano mais dialético destaco as barreiras e as defesas da intimidade que as pessoas interpõem como medidas de resguardo e de cautela. Embora exista uma necessidade de intimidade ao mesmo tempo se teme alguns riscos comuns neste tipo de relação. Para dar unidade ao tema termino expondo formas problemáticas e conflitantes de Ria, entra as quais está a infidelidade, bastante presentes no plano erótico-sentimental.

Palavras chave – Relações de intimidade afetiva, tipos de relacionamentos, barreiras e defesas da intimidade, conflitos interpessoais, ciúmes.

Resumen:

Expongo en estas páginas algunos aspectos esenciales de las relaciones de intimidad afectiva (Ria), una de las formas de relación interpersonal que mas compromete y afecta a las personas tanto en su desarrollo como en su visión del mundo y de sí mismo. Primero, diferencio los cuatro tipos discernibles de las relaciones humana para en seguida destacar sus características distintivas de acuerdo con algunos criterios fenomenológicos. En un segundo momento expongo las exigencias que impone este tipo de relación para tornarse efectiva, lo que lleva a la exposición de sus características vivenciales constantes. Ya en un plano más dialéctico destaco las barreras y las defensas de la intimidad interpuestas por las personas como medidas de resguardo y de cautela. Aunque exista una necesidad de intimidad al mismo tiempo se temen los riesgos comunes en este tipo de relación. Para dar unidad al tema termino exponiendo formas problemáticas y conflictivas de intimidad afectiva, tipos de formas de relacionarse, barreras y defensas de la intimidad, conflictos interpersonales, celos.

1. As relações de intimidade afetiva (Ria)

Entre as diversas formas das relações interpessoais, as relações de intimidade tem merecido especial atenção por parte dos psicólogos, o que se justifica, além de ser a matéria prima de seu trabalho, porque neste plano se desenha a trama da existência e os aspecto mais significativos do si mesmo pessoal.

De todos os tipos de relacionamentos interpessoais, os de intimidade são os que melhor atendem a nossa necessidade de comunicação e contato. Eles implicam um grau de compromisso e de envolvimento afetivo-emocional muito mais profundo e significativos que as outras formas de interação.

Em todas as formas de intimidade existem uma rica gama de expressões. Esta gama de expressão vai desde o mais físico e sensorial até as formas mais idealizadas do amor, passando pela paixão mais fascinante. Da intimidade dos corpos na relação sexo-afetiva emana uma das fontes mais ricas e intensas dos prazeres sensoriais, sendo uma estação de partida para o surgimento de laços afetivos mais duradouros. Graças aos sentidos experimentamos a imensa variedade de estímulos que excitam e incitam o movimento da existência, tornando-a um crisol de sensações. Contudo uma relação que se mantenha só neste plano, como sói acontecer com frequência, no constitui de por si uma relação íntima, a menos que estiquemos o conceito supondo que de diversas maneiras estas relações entram na intimidade no caso que se repitam, inclusive se os atores neguem qualquer compromisso, como acontece na prostituição, em especial.

Nas relações da esfera do trabalho próprio da grande indústria, onde predominam as relações funcionais entre seus membros, esta dupla alienação tende a predominar. O trabalho numa grande o media empresa implica geralmente uma subordinação às exigências do mercado, qualquer que seja a atividades do indivíduo; este fato tende a encaixar-nos na máquina dos processos produtivos como meras peças de uma engrenagem.

Para apreciar as características das RI julgo conveniente fazer um alcance prévio sobre outros tipos de relacionamentos interpessoais. Em *As Dimensões da Vida Humana* (1998), caracterizo quatro grandes tipos de relacionamentos segundo alguns critérios, a saber:

- a) segundo o grau de compromisso afetivo que estabelecem os atores na relação,
- b) segundo seus objetivos;
- c) segundo sua proximidade-distância social;
- d) segundo o grau de abertura na relação existente entre os atores
- e) segundo seu tempo de interação

De acordo com os critérios indicados distingo 4 tipos de relações interpessoais:

- As relações anônimas
- as relações instrumentais ou funcionais
- as relações operatórias
- as relações de intimidades

2. Os quatro tipos de relacionamentos interpessoais

O que importa destacar nos quatro tipos de relações que habitualmente mantemos com as pessoas é que todos implicam um sentido: seu grau de transcendência. Entendemos com esta palavra não apenas o significado que adquire a relação para quem a experimenta senão especialmente como chega a imprimir linhas de trânsito e orientações na pessoa. Há uma gradação de sentido e de transcendência de maior a menor, desde as relações de intimidade afetiva (RIA) até as relações anônimas (RA). Vão desde o mais pessoal ao mais impessoal, desde o mais próximo ao mais distante, desde o mais comprometedor e consistente até o circunstancial e frágil, desde o mais afetivo, isso que nos afeta, até o meramente instrumental.

Desde o mais pessoal----- ☐ até o impessoal, e inclusive anônimo

Desde o mais próximo ----- ☐ até mais distante

Desde o mais comprometedor----☐ até o meramente circunstancial

Desde o afetivo vinculatorio-----☐ até o meramente instrumental

Desde o mais abrangente-----☐ até o mais restrito, limitado

Os tipos não são fixos e definitivos. Os Ria podem ir perdendo sua qualidade, como acontece em alguns matrimônios e inclusive entre amigos, chegando a tornar-se uma relação operativa (RO). Isto acontece com todos os tipos. Não é insólito que uma RA termine por transformar-se em operativa -como é o caso dos torcedores de um equipe de futebol, que acabam formando uma torcida organizada.

a.1) Abrangência- Uma característica notável dos Ria é que costumam incluir os mais diversos aspectos do mundo dos parceiros. No caso dos amantes ou do casamento inclui também a sexualidade. Na amizade fica excluído o sexo, as pessoas têm acesso aos recantos mais pessoais do amigo, chegando em alguns casos até seus segredos. Sem este acesso ao espaço interno do outro não existe amizade. Não importa quantos anos se freqüentem duas pessoas, mas se uma dela mantém reservas sobre seu acontecer mais pessoal, seja por desconfiança, receio ou timidez, não é possível a amizade com essa pessoa. Podem ser bons colegas e parceiros, afinados por uma simpatia e estimação mútuas, mas não chegam aos recintos da amizade.

a.2) Vínculos- Toda intimidade supõe e aspira ao conhecimento profundo do outro. Entrar na intimidade do amigo ou do amante é tornar-se um habitante especial de seu mundo mais pessoal, para além de qualquer papel. O papel pode impor a diferença entre marido e esposa, mas a mútua intimidade afetiva supera essa função complementar, embora para os outros -inclusive para os filhos- esses papéis mantenham sua vigência. Na intimidade afetiva, não apenas corporal, as barreiras que separam aos seres humanos tendem a perder suas linhas limitantes, chegando a esfumar-se em seu grau máximo, embora nunca são eliminadas completamente.

a.3) Quanto maiores e abrangentes sejam os vínculos maior é o compromisso entre os membros da dupla ou do grupo. Isto implica mais deveres entre as partes e uma maior identidade entre eles.

b) Os relacionamentos operatórios baseados num objetivo comum de alguma maneira compartilhado pelos participantes. O que sustenta este tipo são os objetivos que se propõem. Podem ser bastante formais, mas não excluem os mais diversos tipos de afetos, positivos e negativos; o ideal é que predomine neles a simpatia e alguma forma de afeto condicente com os objetivos. No trabalho, nos relacionamentos com os colegas, os chefes e subordinados, se pauta este tipo de relacionamento. Como membros de um clube, de um grupo religioso, nos relacionamos da maneira cordial e amistosa, sem chegar a transpor as regras da boa vizinhança, chegando apenas em determinados casos a tornar-nos amigos destas pessoas. São relacionamentos de cooperação e de eventual competitividade. Inclusive a relação terapêutica entra em esta categoria.

c) Os relacionamentos funcionais são puramente instrumentais e geralmente momentâneos. Com boa parte dos prestadores de serviços práticos mantemos um contato apenas instrumental, não importa quanto anos se repita a situação: com o porteiro do prédio, com a logista e o servente do bar, com o mecânico e funileiro, etc. Nos relacionamentos entre a prostituta e seu cliente habitual, entre a patrão e o empregado tendem a impor-se este tipo de relacionamento.

d) Também existem os relacionamentos anônimos..

São os que acontecem de maneira fortuita ou circunstancial: na partida de futebol, torcendo pelo mesmo time, compartilhamos expressões de alegria e desagrado com o vizinho de bancada; na fileira de espera do ônibus ou do supermercado trocamos opiniões com este e aquele freguês. Podem até dar-se no plano da sexualidade, como acontece entre a prostituta e seu cliente ocasional, ou em alguns círculos uranistas e, inclusive, em círculos fechados onde indivíduos de alto poder econômico trocam prazeres com a única condição de manter em segredo sua identidade, -círculos bem descritos por Gay Talese, próprios das elites anglo-americanas, mas também presentes em nosso meio.

Observemos que estes tipos de relacionamentos podem evoluir desde o mais elementar e externo para os de interação mais próxima e cooperativa -de tipo operativa e, incluso íntima. Podemos questionar a validade de este tipo de relações, pois os atores no se interessam pelo outro nem entram num circuito de retro-

alimentação que é o mais próprio de uma relação. Seriam meros contactos ocasionais.

2. As exigências básicas dos relacionamentos de intimidade afetiva

Os relacionamentos de intimidade descansam em alguns pressupostos; três são da esfera relacional propriamente, a saber

- a) Como ponto inicial este tipo de relacionamento exige certo grau de simpatia, de afinidade o de interesse mútuo entre as pessoas.
- b) a confiança e a sinceridade por parte das pessoas;
- c) um grau de proximidade afetiva explícita;
- d) implicam a esfera temporal: exigem alguma duração no tempo para formar-se e consolidar-se.

a) Em tese, à medida que vamos conhecendo a uma pessoa e de acordo ao grau de confiança que nos inspira, vamos abrindo para ela os aspectos mais pessoais e menos públicos. Assim como temos um espaço reservado em casa, onde as visitas não freqüentam, da mesma maneira restringimos a entrada de outras pessoas a determinadas esferas do espaço interior. Uma vez que uma pessoa mostra ser confiável vamos descortinando nossos sentimentos, opiniões e alguns aspectos de nossa história pessoal. Para um colega de trabalho nos reservamos a opinião adversa sobre o chefe, sobretudo se o colega não dá indícios de antipatia por essa figura. Para esse mesmo colega tampouco contaríamos as brigas conjugais ou que nosso pai era alcoólatra. Mas se a confiança mútua sede lugar à circunspecção preventiva, iremos revelando os aspectos que o bom senso recomenda dissimular e manter na penumbra. Para tanto precisamos acreditar que o confidente seja uma pessoa sincera, embora nem sempre quem demanda sinceridade o seja. A sinceridade é um conceito problemático, pois implica proposta de ser transparente para si e para o outro, proposta que ES algo mais que franqueza e autenticidade. Na vida prática quase sempre escondemos ou omitimos o que nos possa prejudicar o comprometer de modo desfavorável. É o que ocorre se entramos num setor da intimidade que chamamos de o segredo. Revelamos parte do segredo, o que a conveniência aconselha, ou colocamos as coisas de maneira favorável a nossa posição. Sartre afirma que a sinceridade supõe uma auto-coincidência impossível, que torna a sinceridade uma mera tentativa de uma básica honestidade para o outro.

Por outra parte surge a questão das racionalizações que se da a pessoa para justificar suas faltas erros e malandragens.

Você traiu o seu parceiro, é verdade, mas antes ele lhe deu sobrados motivos para tanto (descuidou seu papel marital, estavam numa etapa de desavenças, foi dominado por um momento de fraqueza, etc.). Raras vezes somos completamente sinceros. Nem sempre este ocultamento de outra carta no baralho é uma jogada desonesta: apenas você se convenceu que os lances se deram dessa forma. Supõe-se que a sinceridade é a vontade de ser verdadeiro com outra pessoa, mas se esquece que essa vontade pode ser uma forma de engano a si mesmo. Você pode acreditar estar sendo sincero na sua vontade de converter à pecadora Tais, a bela prostituta de Alexandria, mas como no romance de Anatole France (1910) pode estar se enganando, pois essa proposta oculta seu desejo por ela, tão ardente como suas pregações em pró da salvação de alma da pecadora. Algo similar acontece no romance de Steinbeck, "A Leste do Paraíso", que logo comento.

b) Passados os umbrais dos relacionamentos formais e já caminhando pelas vias de uma aceitação mútua, embora quase sempre condicionada, nos vamos abrindo com as pessoas segundo seja o grau de confiança e de simpatia que nos inspirem. Passado um tempo e no suposto que o entendimento exceda a mera simpatia entramos na esfera da proximidade afetiva, de valorização da outra pessoa.

c) A duração da interação tende a consolidar a relação interpessoal sempre que implique um mútuo reconhecimento e aprimoramento da relação. A duração nos dá a dimensão histórica do relacionamento.

É possível falar de graus de intimidade? Penso que todo fenômeno se manifesta num certo grau. A intimidade como total transparência entre duas pessoas seria seu ponto máximo, mas acredito que este grau nunca se alcança pois os humanos não são transparentes nem sequer para si mesmos: a transparência de si para si só é possível por breves momentos. Sempre temos zonas de penumbra y de opacidade. No plano interpessoal ainda existe outra limitação: há determinadas situações nas quais nos sentimos a vontade apenas sem a presença do outro. Por diversos motivos julgamos de mau gosto compartilhar o banheiro e nos incomoda e envergonha sermos surpreendidos em determinados atos solitários –como se masturbar. Há casais que inclusive restringem o acesso à visão do corpo. O pudor estabelece os limites da exibição corporal e inclusive dos jogos eróticos. Muitas pessoas desejariam ter contatos buco-genitais mas seu senso de pudor, ou sua idéia do que é decente ou não, lhes impede fazer ou insinuar este tipo de relações.

(*)A palavra sincera foi inventada pelos romanos. Eles fabricavam vasos de uma cera especial. Essa cera era normalmente opaca. Pero com o tempo aprenderam a fabricar vasos com uma cera mis pura e perfeita, de modo que os vasos se tornavam transparentes. Os romanos, quando viam um vaso assim, o encontravam fino y lindo, sem cera.

3. Os encantos da intimidade

Em todo relacionamento de intimidade há aspectos encantadores, que nos colocam num plano de existência em que o imaginário e o real às vezes são indiscerníveis. Conectada com a esfera mais origi-

naria e primitiva do ente humana, o lado emotivo, as relações de intimidade tendem a envolver a pessoa num clima de acentuação do vivido. Contudo, também apresentam aspectos nada encantadores, decepcionantes, que soem gerar fortes conflitos, que bem podem terminar com a relação devido a que os atores não conseguem superar os motivos geradores da ruptura. Nem preciso dizer que todos os tipos de relacionamentos apresentam limitações, contradições, oscilações de aproximação e distancia, e impasses amiúde insolúveis. Como afirma Sartre o conflito é inerente às relações interpessoais.

Os encantos da intimidade se dão pelo menos em três planos

Os encantos da intimidade apresentam-se em todas as dimensões da existência, desde o meramente corporal e sensorial até a experiência de êxtase místico em que o espaço-tempo fica abolido e se chega ao plano extático de si. Contudo, trata-se de experiências-limite, que excedem em muito o que predomina nas relações interpessoais. Certamente as experiências sexuais orgásmicas costumam alcançar graus de comunhão muito próximas aos estados místicos, no suposto de que o casal tenha um alto grau de afinidade.

Contudo, quero destacar esta vez só três planos e dimensões:

- Um plano físico e corporal
- O plano interpessoal
- O plano afetivo sentimental.

Nem sempre é possível discernir estes três planos, pois os diversos tipos podem dar-se conjugados. É uma questão de mera acentuação, raras vezes estão completamente excluídos.

Em termos mais superficiais, e talvez por esta mesma razão, sejam mais freqüentes os do primeiro tipo, do plano corporal. Não precisam ter um caráter erótico; dão-se na esfera da sensorialidade e do prazer. Num plano egóico entram na categoria do agradável e do desagradável.

Num grau de maior intimidade entram pelas vias do erótico. É comum que com os colegas e amigos de segundo grau –meras amizades parciais– compartilhem momentos de agrado em torno de uma mesa, jogando cartas, libando um bom vinho, jogando conversa fora. Essas pessoas nos merecem alguma consideração, mas os laços que sustentam o relacionamento são frágeis, talvez puramente circunstanciais. O colega faz aniversário e o costume aconselha uma festinha; estamos na época de natal e a gente se reúne num momento de confraternização ocasional. Em tais momentos até surgem oportunidades para ir um pouco mais longe no relacionamento; talvez o colega se solte um pouco e termine por convidar-nos a sua casa, expresse um sentimento generoso ou mostre alguma virtude que nos leva a enaltecer um pouco mais sua figura. No caso de sentir que há uma aceitação mútua, uma sintonia básica, além de uma valorização positiva e alguns interesses em comum, talvez cheguemos a sermos amigos de primeiro grau.

Com a liberação dos costumes, própria das sociedades tecnológicas, é comum que as pessoas comecem seu conhecimento mútuo pelo lado físico e sexual, explorando suas possibilidades de prazer. Este é um contato íntimo no sentido que implica algum tipo de compromisso afetivo e supõe a premissa de um relacionamento a ser desenvolvido no mais diversos níveis. Se por acaso se dá como mero prazer momentâneo, sem um interesse pelo outro enquanto pessoa, no implica intimidade –que é o que acontece no comércio sexual, tipo prostituição. Hoje tendem a impor-se práticas sexuais logo que o casal estabelece o contato, atraídos simplesmente pelo chamado da espécie –pela eferescência hormonal. Nem sempre estas práticas vão enfrente na forma de namoro, mas as que passam para este estágio abrem as portas para o segundo tipo de intimidade, que segue as vias do compromisso afetivo e de um progressivo conhecimento mútuo.

O fato de que os relacionamentos de tipo erótico estejam subordinados nos aspectos menos públicos e visíveis, ao mero princípio do prazer, com um compromisso mais corporal que afetivo, não significa que estejam condenados a permanecer nesse plano. Pelo contrário, costumam passar para um nível afetivo a medida que os parceiros vão fazendo uma experiência mais ampla. Mesmo se mantendo na esfera do erótico oferecem os encantos próprios dos prazeres sensoriais. Não esqueçamos que todos os prazeres se originam na sensorialidade corporal; para tanto contribuem todos os sentidos. Podem começar pela vista, que nos leva a apreciar as belas formas de um provável parceiro, mas logo outras sensações concorrem para exaltar ainda mais as impressões que uma pessoa nos provoca. Todos os sentidos são convocados, embora alguns permaneçam de maneira mais sutil e encoberta –timbre da voz, fragrância, as insinuações do movimento no andar, o toque no simples aperto do mão –esse toque que Clarice Lispector sempre esperava antes de entregar-se ao sono:

“Dar a mão a alguém sempre foi o que esperei da alegria. Muitas vezes antes de adormecer, antes de ter a coragem de ir para a grandeza do sono, finjo que alguém está me dando a mão e então vou, vou para a enorme ausência de forma que é o sono.” (1964)

Desta experiência bio-sensorial, impregnada de maneira suave ou forte de erotismo, sempre há algum elemento afetivo; pelo menos isso que chamamos simpatia –entendendo a simpatia como mero movimento de sintonia com a outra pessoa, seja momentâneo ou persistente. O que se procura neste plano é o agradável, erótico ou não. O agradável nos deixa gratos: é uma graça recebida, não importa quão mínima e circunstancial seja. Recebemos a cada momentos graças mínimas, que não levamos em conta porque se tornaram correntes. Reparamos apenas nas graças especiais, que levam o selo do distintivo Chegamos a pensar que só os favores do céu merecem este nome. Gostamos ser tratados bem, que nos mostrem consideração e boa vontade; nos agrada receber atenções especiais; ficamos gratos de quem nos dá reconhecimento e estímulo.

Existe em todos nós uma verdadeira necessidade de intimidade afetiva. Esta forma de relaciona-

mento interpessoal é a única que nos permite entrar, transitar e permanecer no mundo interno do outro como um ser de especial valor. É uma forma especial de compartilhar. Das pessoas que freqüentamos não são muitas as que entram no círculo de nossa privacidade psicológica, embora muitas delas nos impressionem e exerçam uma presença até marcante. As pessoas nos impressionam de maneira diferente, segundo seja o valor que outorguemos a sua presença. Uma coisa o encontro com um mestre, outra bem diferente é o jogo de luzes que exalta o ídolo popular (cuja figura deslumbra à maioria dos jovens). O primeiro nos sugere um caminho; o segundo comove e fascina, mas entra no jovem, sobretudo, como imagem encantada de uma identidade fantasiada. Estas figuras circulam em nosso espaço interno como seres simbólicos: como representações ora ideais, ora meramente mistificadas pelas manipulações do mercado.

Os Ria supõem um contato direto entre as pessoas e uma abertura mútua que possibilita o conhecimento recíproco em profundidade. Ter acesso aos recantos mais pessoais de um indivíduo significa transitar com ele pelas trilhas de seu mundo. Este acesso acontece geralmente de maneira vagarosa e gradual; é o outro quem nos convida e aceita como hóspedes possíveis de seu mundo. Só quando o outro nos acolhe em seus recintos mais pessoais, num gesto de confiança cordial e afetuosa, sentimos que ele nos outorga um valor especial; é assim que superamos os gestos da mera boa educação e dos simples ritos da convivência convencional.

4. Relações de intimidade afetiva (Ria)

- Características das relações de intimidade afetiva

As relações de intimidade afetiva (RIA), se dão em três âmbitos bem notórios:

-no seio da família - no plano da amizade - no âmbito do amor erótico.

Em todos estes âmbitos a intimidade implica uma série de sentimentos, positivos e negativos, mas o que percorre e articula seu caráter de relacionamento íntimo são cinco pressupostos quase sempre implícitos mas também amiúde explícitos e até cobrados:

a) o caráter mais genuíno do relacionamento:

-é mais aberto e espontâneo,

-se subtrai às imposições dos papéis dominantes no espaço público

-Não é convencional, ou é só em determinadas situações.

b) a cooperação

-na amizade, nos laços familiares, na relação conjugal supõe a colaboração e a solidariedade, o interesse ativo pelos co-atores da relação. →

c) a confidência -

- por implicar diversos planos da existência, há planos que pertencem ao âmbito do reservado e até do segredo.

d) a convivência

e) a cumplicidade →

• O caráter mais genuíno do relacionamento.

No espaço público nosso comportamento está pautado em grande medida pelo desempenho de papéis. Diferente dos outros tipos de relacionamentos citados acima, os RIA são relacionamentos em que o papel está menos presente e eventualmente fica de lado. Você é professor ou psicólogo para os outros, seus alunos, seus clientes, para os adjacentes secundários e primários (4). Em casa e para seus amigos é Jan ou Emílio. É verdade que em casa ela é mulher e ele é homem, mas sobretudo são pessoas –uma categoria social que supera essa dicotomia e muitas outras. Perante os adjacentes você mantém um comportamento de conveniência social; com seus íntimos você é mais genuíno; permite-se e lhe é permitido uma margem de auto-expressão muito maior, um grau de liberdade e de espontaneidade que nenhum outro lugar social provavelmente lhe permita. Não ter intimidade com ninguém, como acontece com freqüência com as figuras públicas do poder e com muita gente que não se abre para o outro pelos mais diversos motivos, é viver fechado nos intramuros do ego, fora do alcance do próximo, alienado do verdadeiro sentido da comunidade e da comunhão interpessoal.

• Cooperação

Certamente em todo relacionamento interpessoal pode haver cooperação, mas nos RIA esta cooperação forma parte do pressuposto básico de sua constituição. É uma operação conjunta, fortemente comprometedora no âmbito da família e do amor erótico e menos exigível no plano da amizade, embora sempre mostremos neste plano uma atitude de colaboração atenta pelo menos numa atitude de apoio emocional. O grau de cooperação implica que inclusive o egoísmo é moderado e reduzido a sua mínima expressão. Esta atitude mais centralizada no bem comum é muito notória no casal e nas suas relações com os filhos. O que seria uma família sem a participação de todos ao bem comum? Se no simples trabalho grupal se espera que todos façam a parte que lhes corresponde ainda é maior esta expectativa nas Ria.

• O caráter confidencial

Todos os seres humanos mostram apenas alguns aspectos de sua vida; por diversos motivos se reservam e procuram não mostrar uma série de episódios, comportamentos e vivências julgadas como inconvenientes no espaço público. Nos RIA esta zona de reserva se abre para o outro, permitindo ao sujeito uma maior liberdade de expressão, sem o resguardo que mantém para os não-íntimos. Pela mútua confiança que pauta a relação ele se revela em seu ser mais próprio, chegando a confidenciar muitos aspectos de sua vida privada. Revela seus sentimentos, fantasias, desejos, ressentimentos e alguns episódios e

ações nem sempre gloriosas. Mostra assim seu lado mais escuro e talvez menos amável. O mostra no bem entendido de que o outro vai respeitar o caráter confidencial de sua arquitetura mais pessoal. Inclusive na intimidade do contato sexual, o que nesse contato acontece e como acontece, exige o segredo –aquilo que permanece segregado do olhar público. Também os traços menos amáveis e mais sintomáticos do parceiro ou do membro familiar são mantidos em discreto resguardo. Ventilar que o parceiro tem hábitos higiênicos relaxados ou que costuma mostrar uma fachada de gentileza com as pessoas mas que no fundo as menos-preza seria quebrar este princípio básico.

- **Convivência**

Nem sempre os aspectos mais secretos de uma vida se mantêm nas trilhas das normas estabelecidas; amiúde implicam transgressões, maiores e menores, atos e condutas pouco honrosas. Neste caso a manutenção da confidência implica numa certa convivência. É uma convivência condicionada, restrita, pois o amigo, o amante, o parente, pode objetar determinadas condutas do sujeito, mas precisa aceitar se por acaso essas condutas pertencem ao passado da pessoa. Mesmo assim todos transgridem algum ponto, algum item da lei, por pequeno que seja; transgridem seja por falar mal do vizinho, seja por alterar o peso da balança, seja por ter alguns hábitos um tanto sintomáticos. Alguns vão mais longe; é o que me manifestou o senhor Bengel, um suíço bem comportado, que se dá muito bem com sua esposa “pois ela conhece toda minha história”:

“Já transgredi quase todos os mandamentos bíblicos, menos o 6º (não matarás) e o 9º (não levantarás falsos testemunhos), mas devo dizer que vontade de matar a muita gente não me falta. Detesto a muita gente. Isso de amar ao próximo é conversa fiada de pregador. Há muito parasita por aí, muito explorador da miséria humana, muito delinqüente da pior espécie, aos quais liquidaria sem piedade. Sou partidário da pena de morte, que me parece inclusive mais humana que deixar um cara apodrecer num presídio durante anos e anos, além de ser um procedimento econômico. Já fui com a mulher do próximo (quem não deseja a sua vizinha?). Já roubei algumas bagatelas –isso que fazem todos os estudantes na Universidade. Não amo a Deus porque simplesmente não acredito na sua existência, mas sou capaz de admirar e gostar das pessoas bacanas, corajosas, libertárias, leais, batalhadoras. Honrar a meus pais? Respeito a minha mãe, mas o velho não merece essa honra: nunca se importou com seus filhos. Não lhe guardo rancor, apenas vivemos em mundos diferentes...”

- **A cumplicidade**

Na convivência o sujeito não co-executa os atos e condutas do outro, embora possa ser um elemento passivo que se deixa fazer – como é o caso de algumas práticas sexuais que a o parceiro tolera apenas para evitar uma briga, mas que preferiria não fazer. Na cumplicidade as pessoas se tornam co-autores de determinadas condutas, nem sempre transgressoras, mas amiúde bastante questionáveis. Perante a inocência dos filhos que perguntam sobre a origem dos filhos ou sobre a vida de Papai Noel, o casal mantém a ficção que indica a tradição, num gesto de cumplicidade aparentemente bem intencionado. Perante a sondagem dos pais, preocupados pelas consequências de uma prática sexual da filha com seu namorado, os dois simulam manter-se no esquema do figurino convencional. Se o juiz resulta pior que o ladrão, sua esposa continuará afirmando a inocência do marido, dizendo que é mera infâmia dos inimigos. Nos surpreenderia demais se uma mãe delatasse a seu filho criminoso.

5. Barreiras que perturbam as relações de intimidade –temores e receios

- # Medo de fusão

- # Temor de revelar aspectos menos favoráveis da personalidade ou da história pessoal.

- # Receio de revelar um juízo francamente negativo com respeito a determinadas características do parceiro.

- # Receio de comprometer-se demais no relacionamento.

- # Temor de ser mal entendido, mal interpretado pelo outro.

Contudo, este trânsito pelas trilhas privadas do outro não é fácil nem comum, pois as pessoas costumam colocar barreiras de resguardo ou elas mesmas não sabem movimentar-se neste espaço. Não é insólito que as pessoas experimentem medos e receios diversos perante a possibilidade de entrar num contato mais íntimo. Podemos distinguir pelo menos cinco tipos de medo, ou de receios, que é uma forma atenuada do medo:

- **Medo da fusão.**

A pessoa teme ser dominada pelo parceiro, caso nada infreqüente no plano amoroso e inclusive da amizade. Pessoas dependentes ou dominadoras tendem a estabelecer este forma de relacionamento fagocitário: engolem ao parceiro e em seu afã de assegurar a posse terminam sugando-o. Como observa Pasini existe uma seqüência no relacionamento interpessoal, a que segue três momentos:

–Viver para o outro (e desde o outro)—Viver para si—Viver com o outro.

Trata-se de conviver com o outro, mas para que isso aconteça é preciso primeiro aprender a viver para si e consigo. É freqüente que um membro da dupla tema restringir sua liberdade não apenas pelas limitações e imposições que impõe qualquer compromisso, mas sobretudo por ter observado alguns traços de parceiro que limitam sua auto-expressão.

Receio de revelar aspectos pessoais pouco ou nada favoráveis

Todos nós procuramos atender as expectativas do outro pelo menos nalguma medida, sobretudo quando se trata de uma expectativa razoável e pertinente nos termos do tipo de relacionamento estabelecido. Entre amigos e parentes, entre namorados e parceiros isto acontece nalgum grau. Podemos ter um razoável senso de economia, atitude aceitável pelo outro, mas seria bastante inconveniente mostrar-se simplesmente tacanho. Podemos ter uma leve inclinação para o pessimismo, mas sabemos que é bastante desagradável mostrar-se queixoso e francamente negativo. Você pode ser algo sedutora, o que será visto por seu parceiro como um aspecto de sua atração pessoal, mas se você é sedutora de maneira indiscriminada será rejeitada.

Uma das barreiras que impedem um relacionamento franco e honesto se relaciona com o medo de revelar alguns aspectos da história pessoal entendido pelo sujeito como algo desfavorável, vergonhoso ou simplesmente inconveniente em termos dos valores sociais predominantes. Os testemunhos nesta situação não faltam. A Sra. Beklagen é uma mulher bonita, casada com um micro-empresário bastante próspero. Durante os 10 anos de casados se tem entendido sem maiores dificuldades, mas ela sempre ocultou cuidadosamente sua origem sócio-econômica por temor de ficar por baixo não tanto perante seu marido, mas especialmente perante a família dele. Chegou ao ponto de contar a história que seus pais tinham falecido num acidente trágico e por este motivo preferia não tocar neste ponto. A verdade é que sua mãe vivia com outro homem numa pequena cidade de outro Estado e inclusive ignorava o paradeiro de seu pai. O temor de encontrar por acaso a seu genitor e ser reconhecida a obrigava a tomar diversas precauções, especialmente em lugares públicos. Este aspecto sombrio de sua vida a deixava periodicamente deprimida, levando a sentir-se culpada de falsidade perante seu esposo.

- Receio de revelar um juízo francamente negativo com respeito a determinadas características do parceiro.

Em discussões e brigas nunca faltam as trocas de pedradas, mas um mínimo bom senso nos ensina que devemos moderar nossa momentânea vontade de massacrar a nossa cara metade. Anton Tchekov sempre atento observador dos piores aspectos dos desentendimentos interpessoais, coloca uma reflexão bastante ilustrativa no pensamento do marido já bastante desiludido de uma convivência de mais de 20 anos:

“Ouço (a minha mulher); dou maquinalmente sinais de assentimento e pensamentos estranhos tomam conta de mim. Olho para ela e espanto-me como uma criança. Perplexo, pergunto a meus botões: será possível que esta mulher velha, muito corpulenta, desajeitada, com uma expressão embotada de preocupação mesquinha e de temor pelo pedaço de pão, de olhar embaçado pelos pensamentos constantes de dívidas e pobreza, será possível que esta mulher já foi um dia aquela mesma Bárbara fininha, que eu amei apaixonadamente pela sua inteligência lúcida e boa, pela alma pura, pela beleza...” (Tchekov, 1889)

- Medo de comprometer-se demais num relacionamento com uma pessoa cuja personalidade mal se conhece ou cujos traços inspiram alguma reserva.

Quase sempre se nos aconselha que entremos num relacionamento sentimental de maneira gradual, sem tentar queimar etapas e sem mostrar todas as cartas do baralho. Não é um conselho de gente apenas escarmentada. É sensato entrar num plano altamente comprometedor como é o amor erótico de maneira que se possam ir vendo como se vai configurando a trama afetiva. Certamente os gatos escaldados costumam exagerar as precauções tornando a relação bastante problemática, se não impossível.

Receio de ser mal interpretado pelo outro

Este caso é bastante comum nos relacionamentos de amizade entre homem e mulher, sobretudo se um deles é casado. Dar muita confiança ao amigo (a) pode dar passagem para o erótico. Contudo, onde as coisas resultam piores ainda é nos relacionamentos sexuais do casal. É sabido que na maioria dos casais a atividade sexual tende a reger-se por um padrão de fornicação bastante convencional. Especialmente se já fizeram com um amante, algumas mulheres receiam ter práticas buco-genitais com seu marido; temem que ele as possa tomar como propensa a um erotismo descontrolado. Aliás, esta é uma das queixas das esposas menos convencionais. Algumas senhoras confessam que encontrou no amante o que sempre desejou ter com seu marido: uma relação sem as inibições que para o papel de mãe impõe o papel de senhora recatada, modelada por pautas convencionais, inclusive no plano sexual.

6. As defesas da intimidade: a arte de preservar e enaltecer a própria figura ou imagem

- a simulação e a dissimulação
- a confidência,
- o engano e o auto-engano

Seja que vivamos a intimidade na forma de convivência com um parceiro e com alguns amigos, seja que a intimidade se refira ao mero acontecer pessoal, isso que chamamos de acontecer subjetivo, sempre procuramos resguardá-la da curiosidade e da intrusão dos outros.

Existem pelo menos três táticas para preservar nossa imagem diante dos outros; todas implicam um certo resguardo y alguma forma de artifício.

a) A simulação: consiste em mostrar vantagens e virtudes que favorecem nossa imagem diante os

outros. Trata-se de dar uma boa impressão tanto de nossa aparência física como na forma de comportar-nos. Em determinados casos se simulam também deficiências, como acontece com a pessoa que quer alguns dias de folga e pede ao médico um atestado para ausentar-se de seu emprego. Simulamos aspectos vantajosos, relacionados com nossa prosperidade material, nossa situação matrimonial, nossa suposta competência profissional (exibindo um diploma de doutorado o mestrado) Dentro de certos limites é um disfarce compreensível, amplamente aceito. Queremos agradar. Por outra parte, assim com simulamos também dissimulamos seja mediante a cosmética, a moda, a retórica ou o simples truque. Em outras palavras, você exhibe o que a enaltece e favorece, e dissimula o que a rebaixa e desfavorece.

De todas as maneiras, tanto para nós como para os outros, precisamos manter uma fachada razoável, o melhor enfeitada possível, onde as rupturas e os contrastes do quadro sejam atenuadas com uma boa pincelada encobridora. Dissimulamos não apenas os estragos do tempo em nossa face, mas todas as formas possíveis que deformem ou denigrem nossa imagem, ou que atrapalhem a obtenção de um objetivo. A dissimulação supõe a simulação, e vice-versa. Simulamos estar de acordo com o chefe, embora achemos que suas opiniões nos pareçam tolas e pretensiosas. Dissimulamos nosso desagrado perante sua prepotência e falta de respeito. Simulamos um belo sorriso para o cliente da loja e dissimulamos uma certa antipatia que nos provoca sua pretensão de ser uma pessoa importante.

b) O confidencial Você pode referir para um (a) amigo (a) algumas intimidades com seu parceiro sobretudo quando está iniciando um relacionamento, mas assim que a relação adquire mais valor, tornando-se uma promessa amorosa, você se recusa a comentar os aspectos mais comprometedores de seu relacionamento. É o que acontece em especial com os homens. No início de um relacionamento com uma moça, o homem conta aspectos do relacionamento num tom de brincadeira, gabando-se de suas habilidades sedutoras e de alguns truques usados para conseguir seus favores sexuais. Passado um tempo, já mais comprometido com ela, coloca uma grossa cortina de reserva sobre seu namoro. O relacionamento exige manter-se no plano do confidencial.

O confidencial não pode ser divulgado; sua divulgação é entendida como uma forma de desrespeito; quem não sabe manter reserva de aspectos que precisam manter-se na esfera do privado, não merece nossa confiança. Quando o chefe ou um amigo nos conta um fato delicado, ou emite opiniões e intenções contundentes contra alguém, cuja divulgação poderia encrencá-lo, entendemos que é algo confidencial. Se sua amiga casada lhe conta que está tendo um caso com o chefe você pode posicionar-se, seja no sentido de fazer um chamado à cautela, seja sublinhando o lado ético de sua conduta. De qualquer maneira sua amiga espera que saiba manter em segredo sua confidencia. No suposto de que sua atitude implique alguma censura é provável que a amiga tente limpar a barra dando alguma escusa que torne sua infidelidade compreensível, ou termina por mentir dizendo posteriormente que acabou o caso. A partir de então é provável que disfarce ao máximo seu episódio amoroso, chegando a simular as condutas atribuídas a uma boa esposa.

Como já enfatizei, o ser humano não é transparente para si e muito menos ainda para os outros. Sua transparência é apenas momentânea, aquela que lhe permite aperceber-se do que está acontecendo consigo num momento determinado, não importa se esse acontecer implica na simulação ou engano do outro e inclusive de si mesmo. Transparência não implica verdade nem boas intenções. O próprio da transparência é sua translucidez: se pode ver a seu través, de um lado ao outro, como através de um cristal, mas o cristal humano é muito misturado de impurezas e dobras que só excepcionalmente permitem observá-lo como água limpa. Nossa vida se vai compondo de camadas e camadas de materiais diversos, o que termina por formar grandes zonas opacas, quase impossíveis de enxergar depois que se tem formado. São as zonas de penumbra e de escuridão, as que chegam a constituir verdadeiros territórios independentes do eu.

Nossa vida se configura como um amontoado de cacos, que terminam por formar um mosaico algo heterogêneo, mas no qual podemos distinguir algumas figuras e determinados temas, a maneira de um quadro cubista, nos casos mais extremos, ou como um quadro chagaliano, no qual se misturam os sonhos e seus fantasmas com as figuras da realidade prosaica. Ficção e realidade estão sempre entrelaçadas, pois a realidade está constituída pelas ficções de nosso cotidiano e as ficções são a realidade que desejamos.

c) Não para por aí nosso teatrinho cotidiano. Há outro lado, mais pessoal ainda: nos auto-enganamos e enganamos. Mostrar-se educado para evitar encrencas com o próximo, mesmo se não sente a menor simpatia por ele, é muito compreensível. Forma parte das regras do jogo social. Já o mestre Confúcio (séc. V a. C.) ensinava que há uma arte de cuidar a cara, arte necessária para o entendimento humano. A vida pública precisa que seus atores se apresentem da melhor maneira. O auto-engano parece digerir essa justificativa. Contudo, parece mais freqüente do que o bom senso aconselharia. Fingimos que as críticas de um colega não nos aborrecem, ao final o cara é apenas um cretino, um patife invejoso. Tentamos crer que as reiteradas discussões com nossa consorte são apenas mal entendidos passageiros, não revelam um conflito crescente que terminará com uma ruptura final. Está tudo bem, dizemos, embora surja em nós a leve suspeita que algo nosso está escoando pelo cano.

d) Uma forma muito usada para dissimular uma situação que nos resulta difícil revelar em sua simples verdade, pois nos resulta no mínimo incômoda ou inconveniente falar, é o eufemismo. Nesta figura da linguagem tentamos atenuar o efeito de um enunciado que possa incomodar ao outro ou que manifeste um ponto vulnerável de nossa pessoa. Usamos alguns eufemismo para atenuar os efeitos de uma declaração e, em especial, para encobrir alguns fatos ou fenômenos pouco honrosos. Falamos "das classes menos favorecidas", um eufemismo para referir-se aos pobres e aos explorados do sistema social. Falamos de "países

em desenvolvimento” para evitar a expressão mais verdadeira de países sub-desenvolvidos.” Dizemos que estamos passando por um período de menor solvência financeira para não afirmar que estamos em total bancarrota. E quando lembramos com um amigo uma ruptura amorosa doída, na qual nosso (a) parceiro (a) preferiu ao vizinho, aludimos ao fato como “a época de minhas dificuldades conjugais”. Resultaria lesivo para nosso ego dizer que fomos traídos e deixados por um rival.

Esses são alguns dos subterfúgios que usamos para dar saída à inquietude que se filtra pelos poros e pelas juntas de nosso espírito. Entretanto existe um outro aspecto que espreita àquilo que reservamos como parte de nosso foro íntimo. O engano feito aos outros é compreensível pelos ganhos que se espera desse truque. Até certo ponto é igualmente compreensível o auto-engano, pois o sujeito também espera alguma forma de ganho. Se ele quer acreditar que seu (sua) esposo (a) é fiel apesar de todos os indícios em contra, entendemos que a pessoa está querendo preservar-se do sofrimento que vai lhe provocar a certeza de estar sendo traído. A certeza poderia levá-lo a uma decisão ainda mais penosa: pedir o divórcio, ou simplesmente ter que romper o relacionamento. Ambos os riscos geram ansiedade. Esta é a saída que algumas esposas empregam, não sendo insólito que o marido faça algo similar.

O engano e o auto-engano costumam ser usados também como uma defesa da intimidade. É verdade que o engano é geralmente um truque dirigido a obter proveito ou a evitar um dano, mas também é usado para evitar expor-se negativamente. As brigas conjugais não apenas costumam ser escondidas, mas o casal só enganar aos pais afirmando que está tudo bem, apenas com as discussões que os casais têm. Algo similar acontece com o desempregado crônico que sai todos os dias de casa como se fosse a seu emprego. Sente vergonha de sua situação, procura enganar aos vizinhos, evitando assim as críticas e comentários, sobretudo se é a mulher quem assume as responsabilidades econômicas.

As formas de autoengano são variadas, apresentando-se em todos os planos da existência; formam parte das ilusões da vida, que em parte dão sentido a nossas atividades e projetos.

7. As outras faces da intimidade - O que se resguarda com maior zelo e receio

7.1. O segredo

7.2. O infamante

7.3. O abominável

7.4. Segredos domésticos -maritais e de alcova

7.1. O segredo

Em todos nós existem experiências e eventos que mantemos guardados numa espécie de câmara secreta que rara vez ou nunca nos atrevemos a abrir nem sequer para o ser mais próximo. Eu diria que quanto mais nos compromete negativamente um evento mais tentamos escondê-lo, acreditando assim que afastamos uma eventual ameaça derivada do uso que o outro possa fazer de nosso segredo. Não ignoramos que os relacionamentos humanos costumam apresentar as mais surpreendentes leviandades. Os motivos para manter em segredo algum aspecto de nossa história são variados, mas quase todos apresentam um fator comum: o temor que a pessoa sente de que a revelação do que tenta ocultar para os outros possa denegrir sua imagem ou desvalorizá-la nalgum aspecto que ela considera importante. É verdade que também mantemos alguns segredos da esfera familiar como um modo de preservar o grupo. A violência física do pai contra a mãe costuma ser encoberta pelos filhos até para os familiares mais próximos por temor de que as coisas piores ainda mais. (Veja-se em seguida alguns depoimentos)

7.2. O infamante

Outras atividades entram de cheio no inconfessável, como é o negócio do espia ao serviço de um país Rival, uma das formas da traição mais repudiada. A esposa talvez não ignore as atividades do marido, mas o mais provável é que mantenham toda a discrição que o bom senso aconselha nestes casos. Temem o juízo dos filhos, de alguns amigos. Não é o caso do usureiro já instalado como tal nos círculos de uma comunidade. Conhecido como prestamista o sujeito é menosprezado pelas chamadas pessoas dignas e odiado por seus usuários. Shilock, o usureiro de O Mercador de Veneza, é um homem muito rico, mas detestado por todos. A idéia de vingar-se por seus excessos de usura ronda a cabeça de suas supostas vítimas. E Shakespeare se encarrega de comprazer a seus leitores castigando o vil sujeito. A história de Raskolnikof, o personagem de Crime e Castigo, o exime em parte da infâmia pois mata uma velha prestamista, atividade tida sempre como indigna (embora os Bancos gozem em nosso meio de uma surpreendente respeitabilidade). O que aflige a este jovem é ter-se deixado dominar pela indigência e a frustração; seu sentimento de culpa não se centraliza no assassinato da prestamista, mas em sua irmã, quem igualmente foi assassinada por mera circunstância fortuita. Neste caso o protagonista se mostra incapaz de manter oculto seu crime: opta pelo castigo para liberar-se da culpa.

Contudo, não precisamos apelar para os testemunhos literários para observar como as atividades ilícitas são ocultadas e dissimuladas pelos ardis mais astutos e matreiros. Como justificava o famoso juiz Lalau, (2002) perante sua família sua ostentosa e súbita riqueza? Robou uns 100 milhões de dólares, dinheiro que ele precisava controlar e administrar. Uma vez preso, inventou várias desculpas. Por acaso seus filhos nunca pensaram que havia algo suspeito no esbanjamento de dinheiro de seu pai? Como podia gastar tanto dinheiro se seu salário era de uns 5 mil dólares? Eram igualmente cúmplices? O mais provável é que o Sr. Juiz ocultasse muito bem a verdadeira origem de sua súbita fortuna. (6)

Há outro tipo de segredos. Um é bem conhecido: o implicado na confidência de um amigo ou na cumplicidade de algumas ações. Há também o segredo daquilo que apenas afeta a esfera mais pessoal, centralizado no ego da pessoa.

Qual era o segredo do Sr. Adam, o personagem da romance de Steinbeck *À Leste do Paraíso*? Sob seu gesto adusto e severo de fazendeiro crente e temeroso de Deus, guarda um segredo cuja revelação seria para ele a queda de sua aparente dignidade. É um segredo que seus filhos não podem descobrir. Mas um deles, Cal, parece ter herdado a rebeldia, a ousadia e a inquietude da mãe. Ele sabe que sua mãe não morreu como ensina seu pai; suspeita que ela reside na cidade, administrando uma casa que os bons burgueses do lugar desprezam, embora sejam seus fregueses em seus momentos de prazeres eróticos. Ele, em contraste com seu irmão bom -que acata a autoridade paterna e segue o caminho reto traçado pelo pai e a tradição -quer saber a verdade. Ele sabe que sua residência não é o paraíso; sabe que pertence à raça de Caim, o grande infrator, aquele que se revelou contra o favoritismo de Deus-pai. Ele tenta ser admitido, aceito por seu genitor, mas as preferências do pai vão para o lado de Abel. O velho percebe no filho Caim-Cal a presença de um elemento ameaçador. Seu medo termina por concretizar-se: o rapaz consegue conhecer sua mãe e os motivos que a levaram a ser expulsa do lar marital. O velho já não pode esconder seu buraco negro, aquele que tentava colocar fora do alcance de qualquer intruso, mas especialmente de seus herdeiros.

7.3. O abominável

Sob pena de sofrer conseqüências terríveis, o que não pode ser revelado, pelo menos na imaginação do sujeito, atormenta a muita gente. A idéia de ter uma vida transparente, sem buracos negros que tornem perigoso qualquer aproximação a seu abismo, é menos freqüente do que se possa supor. Há certamente segredos terríveis e outros que não são tanto. Ser espião ao serviço do inimigo, usar uma falsa identidade para ocultar um passado atroz (como o caso dos nazistas fugitivos, depois da derrota do hitlerismo), carregar a culpa de um relacionamento incestuoso, são todos eles exemplos do terrível.

A infração do tabu incesto costuma atormentar a seus infratores até o ponto de levá-los para o circuito da neurose, e até da psicose. O incesto é o tabu dos tabus, especialmente quando acontece entre consangüíneos diretos -pais e filhos, irmãos. O só fato de sonhar fazendo o ato carnal com a mãe ou o pai apavora. Em geral, o repúdio ao incesto se impõe até no cinema; são poucos os filmes que enfoca esta patologia. O mais audacioso e melhor elaborado que mostra a progressiva conduta sedutora da mãe em relação ao filho foi protagonizada por Juliana Moore em um filme dirigido por Tom Kalin: *"Pecados inocentes"* (Savage Grace, 2007), que refere, aliás, um caso real.

Em psicoterapia rara vez chegam casos de incesto. O mais comum são atitudes sedutoras da mãe que o filho bem pode interpretar como um convite sexual. Eu mesmo registro só 3 casos de incesto em mis trinta anos como terapeuta.

No ditame da moral vigente algumas práticas sexuais entram na categoria do abominável, junto com os crimes horrendos. A pedofilia, a coprofilia, a necrofilia.

7.4. Segredos domésticos - maritais e de alcova

O incesto é um caso extremo. Há segredos bem mais simples que o sujeito não se atreve a revelar. Poucos são os que confessam que se masturbam regularmente; que inclusive preferem o prazer solitário a uma transa com sua (seu) cônjuge. Menos revelam que se masturbam imaginando estar com um outro parceiro, talvez com um desconhecido. Não é preciso ser uma dama estilo Belle de Jour (no filme de Buñuel) para protagonizar algum encontro ocasional com um desconhecido; encontro muito fora do padrão marital. Eventos ocasionais assim, como muitos outros de outro caráter, entram na esfera do segredo.

O curioso dos segredos de alcova -em especial, de infidelidade conjugal- é que raras vezes seus protagonistas experimentam sentimentos de culpa. Nunca falta uma justificativa para ter um caso. A maioria racionaliza sua tentação alegando os mais diversos pretextos. No caso da dama do filme de Buñuel, ela no experimenta nenhum sentimento de culpa por enganar a seu marido, homem correto, carinhoso, atento. Submete-se a relações masoquistas com desconhecidos que apenas a tomam por uma vadia de luxo. O que procura ela neste tipo de relações? Sensações, formas de preencher o vazio da existência; às vezes um modo de humilhar o parceiro. Há hipóteses para todos os casos. Outro tanto acontece com Lady Chatterly, na novela de D. Laurence. Esta dama pelo menos tem uma justificativa plausível: seu marido ficou paraplégico, insensibilizado da cintura para baixo. Ela é uma mulher em plena forma; sua entrega aos prazeres do sexo com o guarda- -bosque da mansão compensa o que seu corpo e sua necessidade de intimidade lhe impõem. Belle de Jour (no filme de Buñuel) Madame Bovary e muitos outros casos, vivem suas aventuras amorosas fora do lar sem cargos de consciência. Com os homens acontece o mesmo, certamente.

Contudo, nem todo segredo marital segue as tentações dos amores extraconjugais.

Os segredos domésticos mais comuns relacionam-se com a intimidade do casal e sua relação com os filhos. Os pais tendem a manter o que acontece nos quatro muros da alcova como algo estritamente privado. Tentam dar a impressão para os filhos que a sexualidade entre eles é algo que não acontece, e se acontece segue o padrão de máxima discrição e pureza. A idéia de ser surpreendidos pelos filhos fazendo o ato sexual os envergonha. Procuram inclusive evitar qualquer conversa sobre sexualidade que os obrigue a colocar sua experiência pessoal. E os filhos não ficam por menos. O tabu da sexualidade parental é tão forte que uma das primeiras decepções dos filhos -especialmente do filho- é saber que seus pais fazem sexo como qualquer outro mortal. Imagine-se então a reação do filho quando descobre que sua santa mãe faz

sexo não apenas com o pai, mas também com algum amante. Vou citar alguns episódios altamente perturbadores para os filhos expostos por Thomas Cottle, um psicólogo especializado em famílias; só uma história.

Cottle nos oferece algumas histórias de segredos familiares. Cottle refere também a mistura de ódio, decepção e raiva da jovem Jane Brierly perante a conduta de sua mãe. Nas repetidas conversas que tinha tido o psicólogo com os pais desta jovem tudo indicava que eram pessoas bastante convencionais em seus valores, mostrando-se conservadores perante o liberalismo sexual notoriamente acentuado na nova geração dos anos 80. A mãe era uma senhora discreta, tanto em suas palavras como na sua maneira de vestir. O pai seguia a mesma linha. Homem trabalhador e crítico com os políticos desonestos. Tudo aparentemente muito normal.

Mas certo dia Cottle errou o dia marcado da entrevista e compareceu a casa dos Brierly o dia anterior da data combinada. Essa foi a oportunidade de conversar com Jane, que até então se tinha mostrado bastante arredia com o pesquisador, pois chegou a suspeitar que Cottle poderia ser um amante da mãe.

Depois do rodeio preliminar, a jovem pediu um esclarecimento da palavra ninfomaníaca. Depois de ouvir a explicação de Cottle a jovem falou que era essa precisamente a doença de sua mãe: ela era uma máquina de fazer sexo. Onde você acredita que se encontra nesta hora (eram as 15 horas)?, perguntou a jovem; ela mesma respondeu: Esta num motel da Rodovia 94. Anda por esses lugares duas a três vezes por semana. Pega qualquer fulano e fica um par de horas fazendo sexo com ele. Meu pai sabe disso; foi ele, aliás, quem me contou. É uma vadia sem vergonha. Depois de fazer isso chega a casa indo direto para o chuveiro. Dê uma volta pelo Motel Lyon, é muito provável que veja seu carro azul-claro estacionado na garagem perto da entrada. Cottle logo verificou a dica desta jovem. Indo para sua casa passou pela 94: lá estava o carro desta tranqüila senhora.

A figura mais insistente do segredo nas relações amorosas se relaciona com a infidelidade conjugal, fantasma que assedia à maioria dos casais.

A questão mais freqüente entre casais, sejam simples namorados e ainda mais se são casados, se mostra em uma exigência explícita das relações de alcova, a fidelidade. O casal confia e espera que seu (sua) parceiro (a) lhe seja fiel como uma demonstração de especial afeto. Ser a figura principal no mundo do parceiro é um dos anelos mais persistentes na maioria das pessoas. É o que acontece nas sociedades monogâmicas. Contudo, está exigência sofre as tentações do desejo e das vicissitudes do relacionamento, dois fatores que soem frustrar este anelo.

A literatura sobre este tema é muito abundante tanto no plano da investigação psicossocial como literário. Em literatura, é geralmente uma parte frequente da trama romanesca; os ciúmes e a infidelidade estão presente nas maiores obras literárias de Ocidente e inclusive de Oriente –basta lembrar as Histórias das Mil e uma Noite. Ana Karenina, Madame Bovary, O Sr. Bloom (do “Ulises”) e as desventuras de Castel (em “O Tunel”) são alguns monumentos literários que testemunham diversas manifestações de este fenômeno humano.

Algumas conclusões

- Todos os tipos de relacionamentos apresentam limitações, contradições, oscilações de aproximação e distancia, e impasses amiúde insolúveis. Todos se justificam segundo sejam os objetivos propostos pela ação e o papel dos agentes sociais. Embora as relações impessoais, de tipo meramente funcional e anônimo, se justificam por estes dois fatores –os objetivos e o papel.
- As relações de intimidade entre as pessoas outorgam um caráter mais genuíno às interacciones, relacionadas com a maior proximidade, um compromisso melhor definido e abrangente e laços vinculatórios mais persistentes e envolventes. Contudo, por não estar pautadas pelas formalidades costumeiras que imperam em outros tipos de relacionamentos, suscitam conflitos oriundos de uma maior liberdade de expressão, de uma manifestação mais explícita de problemas pessoais e inclusive de exigências impostas por seus membros, exigências que no caso de parcerias amorosas podem gerar situações que terminam por destruir a relação.
- Existem benefícios neste tipo de relacionamentos, mas apresentam algumas dificuldades que as tornam muito problemáticas quanto mais envolventes são. Isto é especialmente observável na vida conjugal e familiar, sendo mais suave e gratificante nos laços de amizade.
- Nas chamadas relações amorosas, erótico-sentimentais especialmente, se manifesta um fenômeno em grau variável dependendo do caráter dos parceiros e da intervenção de situações: os ciúmes, que atestam uma expectativa sempre desejável no casal, mas de difícil cumprimento, a fidelidade.

Bibliografía

- Blumstein, Ph. & Schwartz, P. (1989): What makes today's marriages last? (em Henslin, J.M.: Marriage and Family in a Changing Society, The Free Press, N. York)
- Buñuel, Luis (1966) : Belle de Jour. Filme inspirado na novela homônima de Joseph Kesel
- Buss, David. M. (1998): A Paixão perigosa: os ciúmes (Edit. Objetiva, Rio, 2000)
- Buzzati, Dino (1963) Un amore (Mondadori Editore, Milano) Há tradução pela Nova Fronteira
- Casábuius, Jan (2004): A arte da convivência amorosa –Psicologia e tratamento dos conflitos afetivos

no casal (Della Bídia edit. S.J. dos Campos, S.P).

- Casábuius, Jan (2005): Encantos, segredos e desencantos da intimidade. Della Bídia Ed. S.J.dos Campos.
- Cottle, Thomas (1993): Segredos da infância. Martins Fontes. S.Paulo
- Dostoiévski, Fiódor M. (1866): Crime e Castigo (Victor Civita editor, S. Paulo 1982)
- France, Anatole (1910): Tais, (Calman-Levy editeur, Paris)
- Flaubert, Gustave (1856-57): Madame Bovary (Victor Civita editor, S. Paulo, 1981)
- Ibsen, Henrik (1879): Casa de Bonecas (edição inglesa em The works of H.Ibsen, Black's readers Service Co. N.Y. 1928)
- Jablonski, B (1998): Até que a vida nos separe. AGIR,
- Lispector, Clarice (1964): A paixão segundo G.H. (José Olimpio editor, Rio, 1977)
- Joyce, James (1922): Ulises (Ed. Martins Fontes, S.Paulo, 1980)
- Lauer, J. & Lauer, R. (1989): Marriages made to last (em Henslin, J.M.: Marriage and Family in a changing Society, The Free Press, N. York)
- Luhmann, Niklas (1982): O Amor como paixão –Para a codificação da Intimidade (Edit. do Brasil, 1991)
- Orwell, George (1946): Nineteen Eighty-four (Heat & Company, London). Há tradução.
- Steinberg, John (1947): Vidas Amargas (título original inglês: À Leste do Paraíso). O filme foi protagonizado por James Dean no papel da Cal (Caim)
- Talesse, Gay (1980): A mulher do próximo (Editora Record, s/d. Rio de J.)
- Tchekhov, Antón (1889): Uma história enfadonha (tomada do livro "O Beijo e outras histórias". Círculo do livro, S. Paulo. Trad. de Boris Schnaiderman.
- Romero, Emílio (1989): Idéias para uma concepção fenomenológica e compreensiva dos conflitos familiares e conjugais (Arq. da Soc. Brasileira de Psicologia Humanista Existencial, S.Paulo)
- Romero, Emilio (1989) Avaliação das Relações familiares e conjugais (ARFAC). Soc. Brasil. de psicologia Humanista-existencial, S. Paulo.
- Romero, Emílio (1998): As dimensões da Vida Humana – Della Bídia Ed.
- Romero, Emilio (2003): As formas da sensibilidade –Emoções e sentimentos na vida humana. Della Bídia Ed.

Curriculum

Psicólogo clínico, professor universitário e escritor, Tem escrito 20 livros sobre temas específicos da psicologia. Entre os temas que tem abordado destacam sua conceição geral dos afetos, sua teoria geral da personalidade e seu esboço de uma teoria geral das dimensões da existência.

Resumen

El ser humano, nace desprotegido y esta desprotección la lleva a lo largo de su existencia a partir de la caída al mundo. Encuentra a un ser que le da cabida para poder sobrevivir, se siente ampliamente gozoso con la vida, aunque las carencias no tardan en reaparecer. Pasado un tiempo y reconciliado con ausencias y presencias, se da cuenta que tiene que morir y de lo cual no podrá escapar, se angustia.

Algunos intentan huir quedando atrapados en el no ser, aparece mayor angustia y patología, buscan como auxilio la ayuda terapéutica.

En ese encuentro humano se despliega creatividad, espontaneidad, compromiso, accesibilidad, disponibilidad, autenticidad, afectividad, libertad, cuidado, y luminosidad. Encausar la existencia hacia el logro de sus potencialidades es revalorizar la vida. La terapia abre las puertas para atravesar ese camino. Esto se logra a través del uso del humor, dramatizaciones y temas relacionados con la muerte.

Palabras clave: encuentro; humor; revalorización; vida.

Sumário

O ser humano nasce desprotegido e este desproteção leva ao longo de sua vida. Encontra um ser ele acomoda para sobreviver, ele é amplamente alegre com a vida, apesar de as lacunas eles logo reaparecem. Depois de um tempo, e reconciliado com as ausências e presenças, ele percebe que deve morrer e que não pode escapar, está angustiado.

Alguns tentam escapar de ser preso no não-ser, parece maior angústia e patologia, buscando uma ajuda terapêutica.

Nessa encontro humano se desenrola a criatividade humana, espontaneidade, compromisso, acessibilidade, disponibilidade, autenticidade, afetividade, liberdade, cuidado e luminosidade.

Processar a existência no sentido de alcançar o seu potencial é de reavaliar a vida. Terapia abre a porta para cruzar esse caminho. Isto é conseguido através do uso de humor, dramatização e questões relacionadas à morte.

Palavras chave: encontro; humor; reavaliação; vida.

Abstract

Human beings are born helpless and unprotected; this condition is continuous during existence from the arrival to this world. They find someone else who makes going through life possible; they feel happy with it even though anguish appears. After a period of time and being reconciled with absences and presences, human beings realize that they will die and is not possible to escape from that: they feel distressed.

Some people try to run from this idea and as a result, are trapped in "not being"; more anguish and pathology appear, and because of that, they start looking for help in therapy. In such human encounter, creativity, spontaneity, commitment, accessibility, willingness, authenticity, affection, freedom, care and luminosity appear.

Directing existence towards personal achievements is a way of revaluing life. Therapy opens doors so as to go through that pathway. This is possible with humour, drama techniques and considering topics related with the death.

Keywords: meeting; humor; revaluation; life.

Introducción

Según la época histórica en que nos encontremos, habrá una mayor tendencia a mirarlo desde la corriente de pensamiento imperante, sin embargo, el hombre que sufre, desde que es hombre, sufre de y por las mismas situaciones, su sentido en la vida, su angustia ante la muerte, la búsqueda de trascendencia, su encuentro con el otro. De ahí que la perspectiva existencial puede dar respuesta, de diversa manera a como lo hizo en otro tiempo histórico pero con la misma vitalidad y fuerza sucedida en sus comienzos ya que esta época así lo requiere. Por eso creo que el movimiento existencial está y estará siempre en vigencia, aunque muchos no quieran verlo así y prefieran esconderse en teorías viejas o nuevas, pero para aquellos que se atrevan a ver un poco más allá de sí y de las teorías, se encontrarán con otro ser que sufre, que sufre como yo y que a través de ese encuentro humano de afectos compartidos, de silencios, de llantos, nos miraremos como dos seres que se descubren en la intimidad. Esto es lo que sucede en un auténtico encuentro terapéutico.

Ante este acontecer de la humanidad que clama pidiendo algún tipo de ayuda, sólo tengo una res-

puesta, mi propia mirada a la existencia tanto dirigida hacia quien consulta como para la mía; es la responsabilidad que asumo como terapeuta.

Desarrollo

Dada esta pequeña introducción me referiré a algunos aspectos que constituyen y están presentes en el encuentro terapéutico, partiendo de una analogía que establecí entre dos caídas al mundo: la del ser arrojado y la caída existencial o *verfallen* que puede acontecer en cualquier existencia.

El ser humano, último dentro de la evolución biológica, es, sin embargo, quien nace más desprotegido, y esta desprotección la lleva a lo largo de su existencia a partir de la caída al mundo. Al mismo tiempo encuentra a un ser que le da cabida en el mundo para poder sobrevivir, *si no hay un tú no hay un yo*¹

Se siente ampliamente gozoso con la vida. Aunque las carencias no tardan en reaparecer, pero una y otra vez, asoma un ser que lo calma; luego, pasado un tiempo y ya reconciliado con esas ausencias y presencias, se da cuenta que tiene que morir y de lo cual no podrá escapar, se angustia.

Otras angustias aparecen a lo largo de su vida, se da cuenta de que tiene que elegir y responsabilizarse por lo que eligió. Algunos intentan huir de su ser pero quedan atrapados en el no ser y aparece mayor angustia y patología, otros asumen esa angustia pero tienen necesidad de indagar sobre su ser y buscan una nueva forma de auxilio al clamor inicial, la ayuda terapéutica.

Cuando un ser humano nace a la vida, todo lo mira, es un mundo nuevo que está ahí delante de sí para conocer, lo hace con todos los sentidos, con todo su cuerpo, luego querrá conocer lo que no está delante de sí, sino lo oculto, lo misterioso, lo desconocido y allí va, se levanta sobre sus pies, abre el espacio con su mirada en una nueva dimensión y mira hacia delante, hacia el futuro, las coordenadas espacio-temporales son coincidentes acompañadas por su corporalidad humana.

Siguiendo con la analogía, podríamos decir que cuando un paciente concurre a terapia lo hace con una mirada fijada posiblemente en un pasado, sin tener claro su proyecto como advenir y hacia dónde se dirige. Probablemente esté tan desamparado como el niño que recién acaba de nacer, éste cae al mundo y tiene ante sí todas las potencialidades abiertas al devenir. En cambio, en el paciente se produjo en su vida otra caída, pero de la cual para recuperar su ser perdido en el no ser, tendrá que nuevamente alzar su mirada para encontrar un mundo nuevo y también ahí hay otro, el terapeuta que lo guiará nuevamente hacia el reconocimiento de sus potencialidades para poder desplegarlas. A partir de ese encuentro se produce entonces una nueva génesis de sentido al decir de Rispo (2005) o una neogénesis al decir de Romero (2003).

Dicho en otras palabras: la vida cobra valor en la génesis de sentido originaria, donde sentido y valor son inseparables, es entonces, que cuando se produce una caída existencial, inmediatamente se pierde el sentido y con él, se pierde el valor que otorgamos a nuestra vida. La tarea del terapeuta será revalorizar la vida otorgándole un nuevo sentido.

Este encuentro de dos seres, se caracteriza por poseer varias características que no siempre son tenidas en cuenta. En lenguaje existencial le dimos el nombre de encuentro, sin muchas veces saber sus verdaderas dimensiones.

Encuentro, es un término utilizado por muchos autores existenciales, podemos asociarlo al diálogo de Buber de la relación yo-tú, a la presencia de Heidegger, a la comunicación existencial de Jaspers, al ser-juntos-en-el-amor de Binswanger, al eros psicoterapéutico de Seguin, al entre-nosotros de Rispo, por mencionar a algunos.

Todos los psicoterapeutas, existenciales o no, ya se han dado cuenta de que lo que cura, es el vínculo, es la relación terapéutica misma. Y si es una relación quiere decir que mínimamente hay dos protagonistas: el terapeuta y el paciente, igualados en jerarquías como posibilidades de ser, abiertos a la incertidumbre que depara el porvenir.

¿Podría este encuentro parecerse a cualquier otro encuentro?, ¿es igual que hablar con un amigo?, ¿o con algún ser fortuito con quien hemos decidido abrir nuestra intimidad?, ¿es semejante al confesionario? La relación terapéutica tiene un poco de todo esto pero con ninguna se iguala. Tiene sus propias características que la hacen única y sólo puede llamársela así: relación terapéutica.

Pero qué características tiene este encuentro humano y qué condiciones básicas tienen que cumplirse para que pueda darse la cura, entendida como el cuidado del ser de Heidegger: partimos de dos personas con características propias pero desconocidos, como existentes tienen particulares ontológicas en común: su ser es un co-ser, un ser-con que puede devenir en un ser-para.

Siguiendo con la analogía que me he permitido establecer, podemos pensar que la relación terapéutica en su comienzos se asemeja a la relación padres-hijos, en el sentido de guiar en el camino, y no precisamente a la manera del espejo como sugieren otras teorías y encima pretenden que el espejo sea lo más fiel posible a lo que el niño es y no una fantasía o deseo del terapeuta. Si así fuera, es decir, un espejo, le estaría devolviendo lo que el niño es pero al estilo narciso y no la propia visión de un otro, diferente de él, en este caso, el terapeuta. Devolver la imagen en espejo no permite la creatividad, ambos protagonistas son los que crean el vínculo, no sería posible el encuentro, ni la disidencia, no permite desplegar las propias potencialidades ni abrir el camino hacia nuevos horizontes. El espejo no es lo mismo que la mirada del otro, incluso al mejor estilo sartreano, donde la mirada del otro me dice quien soy, de ahí su dicho "el infierno son los otros" porque nos revela situaciones y actitudes que debemos asumir ante los demás y así nos reconocemos siendo capaces de hacer y por lo tanto de ser.

Un encuentro tampoco puede ser concebido desde la escucha sino desde el diálogo. La escucha está

1 Rispo, P. comunicación personal

implícita en el diálogo pero no es el componente esencial sino la comunicación y por comunicación entiendo lo verbal y lo no verbal, la palabra y el silencio, el gesto y la mirada. *Abrir el espacio sin conducir, traducir sin marcar un camino que lleve a una concientización para el logro de poder ser*².

Veamos qué características lo distingue:

1. desde el terapeuta: es un profesional, que conoce de teorías de la personalidad, psicopatología, psicología evolutiva, psicología de la salud, solo para mencionar aspectos mínimos de su saber
2. desde el paciente o consultante, es la persona que sufre y debido a este padecer acude en búsqueda de ayuda, siendo sano o enfermo desde el punto de vista de su propio sentir. Generalmente una persona concurre a terapia porque no se encuentra a gusto, como mínimo, con su vida o explícitamente angustiado o desesperado o con síntomas diversos por lo que viene sucediendo en su existencia y no sabe qué hacer con ello. Si puede, busca a un profesional competente o al que le viene asignado por la cartilla de la obra social o cualquiera que le toque por turno en el hospital. Nada sabe de terapia, de teorías del hombre ni de encuentro humano.
3. se van a reunir en el consultorio del primero, aunque éste sea en un hospital, a una cierta hora estipulada y con una frecuencia acordada
4. habrá cobro de honorarios, si es en forma privada o abonará un coseguro o firmará una planilla o entregará un bono si es por algún sistema prepago o por obra social y finalmente, puede ser atendido en forma gratuita si es en un ámbito público; tales condiciones las proporciona el ámbito donde se dará la cita

Los mencionados son componentes indispensables, necesarios pero no suficientes para entablar una relación terapéutica, con el tiempo y con cierta experiencia terapéutica podrá haber ciertas variaciones en los puntos mencionados como tres y cuatro.

Sin embargo, aunque tengamos todo eso, nada nos garantiza lo que llamamos encuentro.

En principio tengamos claro que si dos personas están juntas no significa de ningún modo que se encuentren. Pueden tener un nivel de diálogo muy racional y sin embargo nunca encontrarse, como suele suceder en muchas terapias.

Por encuentro humano entiendo la comunicación de dos existentes que se brindan mutuamente, ahondando en las intimidades afectivas, respetando la individualidad del otro. Cada uno de ellos es un ser único y ese momento de sus vidas brindadas, uno hacia el otro, también son únicos e irrepetibles, donde todas las potencialidades se ponen en juego, particularmente: la creatividad, la espontaneidad, la libertad, la autenticidad, el compromiso, la accesibilidad, la disponibilidad, la afectividad, el cuidado, el humor, la luminosidad.

Si decíamos que es un encuentro único e irrepetible cómo no poner en juego en ese compromiso del encuentro toda la creatividad de las que ambos disponen, y a la creatividad van unidas todos los aspectos recién mencionados. Esto a su vez va a dar lugar a que poco a poco se vaya generando el clima afectivo, apropiado para ahondar más aún en esas características ontológicas que se despliegan ónticamente en este ser. Esta nueva visión de mundo que se va generando en la relación que ambos van construyendo y constituyendo va a generar que la persona que nos consultara pueda desplegar esas mismas potencialidades en el mundo con los otros, ya que ahora, son su propio patrimonio, pertenecen y permanecen en su propia modalidad de ser. Esta nueva perspectiva le permite revalorizar la vida, hacerla más plena.

Actualmente muchas terapias enfocan los aspectos sanos de la persona, la llaman psicología de la salud, psicología positiva, mindfulness o la teoría de la atención plena, o compasión inteligente, psicología de la autocompasión, psicoeducación, psicoterapia interpersonal, psicoterapia afirmativa, terapia de la dignidad, multimodal, de bonding, (enlace, unión) etc. se enfocan no tanto en reparar lo dañado sino en estimular la resiliencia, construir recursos para el logro de un bienestar sustentable para los seres humanos. Aportan modos de pensar y de ver la realidad pero observen cuántos nombres para decir siempre lo mismo o casi lo mismo. Tal vez, antes no le poníamos nombres diferentes a nuestro accionar como profesionales de la salud. Hoy en día muchas teorías trabajan con el presente del hombre en crisis y no acentúan tanto el pasado como el psicoanálisis. Pero estas teorías que multiplicaron sus nombres, pareciera que no tienen historia o mejor dicho no reconocen su origen en posiciones filosóficas, o bien, directamente las ignoran, sin embargo, para ser terapeuta alguna idea del hombre se supone que deben tener. Pareciera que los guía un afán hacia lo novedoso como panacea universal y bien sabemos que el afán por lo novedoso corresponde a un modo de ser inauténtico como nos expresaba Heidegger.

Nosotros, me refiero a los terapeutas existenciales, ya lo veníamos haciendo desde siempre pero no tenemos los nombres modernos con los que hoy en día llaman a estos enfoques, que difícilmente reconozcan sus orígenes en posiciones filosóficas como la existencial. Todo sucede tan rápido en estos tiempos, que tal vez antes de que termine mi ponencia, ya exista otro nombre a este enfoque terapéutico y yo quede totalmente obsoleta (Signorelli, 2011).

A continuación seguiré con nuestros dos protagonistas, terapeuta y paciente y sus respectivas intencionalidades.

El terapeuta, es la persona que por su vocación y por sus estudios está preparada para guiar al consultante para que encuentre su camino, el de las potencialidades de su ser que quedó atrapado en la maraña de senderos ocultos o truncados y ahí se ofrece como posibilitador de ese encuentro, decíamos que no bastaba con ser conocedor de teorías y técnicas, sino que él mismo, el terapeuta, ha atravesado las mismas o seme-

jantes crisis existenciales que quien lo consulta y su humildad le permitirá comprender las miserias humanas para rescatarlas del naufragio. Y todo esto lo hace con su propio ser-ahí, como nos decía Heidegger. (1974)

Todo terapeuta debiera ser un fenomenólogo, porque debe saber ver, despojándose ante el paciente, de teorías adquiridas, para encontrarse con el otro ser que está ahí, clamando no seguir siendo así, para tratar de llegar a la esencia de ese ser que se presenta ante él, luego puede volver a sus teorías y técnicas para hallar la más adecuada para el logro de sus objetivos.

Este saber ver y escuchar va más allá de lo que muestra y de lo que escucha del paciente, su capacidad intuitiva guiará su rumbo. Nada está dado de antemano, la relación terapéutica se va construyendo o mejor aún co-construyendo donde lo creativo del encuentro propicia y favorece nuevos encuentros.

El terapeuta tiene su propio para qué, sabrá para qué eligió ser terapeuta, pero vale la pena que se lo pregunte más de una vez, al menos en cada ocasión en que se halla frente a un paciente de los llamados "difícil" y con el cual no sabe qué hacer. Esto lo hará ubicarse nuevamente en la senda de la construcción y creación y no en el estancamiento y repetición de la teoría.

La intencionalidad del terapeuta está dirigida por ese ser-para-el-otro que se presenta al paciente en su presencia, en el aquí, ahora y entre nosotros, como un ser en disponibilidad. Se entrelazan la temporalidad y espacialidad de ambos en una presencia corpórea, con un sentido: la trascendencia de ambos.

El paciente también tiene su propio para qué cuando decide acudir a una terapia.

Generalmente para quejarse de su mala suerte, para echarle la culpa a los demás seres de su cercanía, para que su terapeuta lo apañe en sus desgracias, para calmar su angustia. Evidentemente, así no habrá cambios, seguramente esto lo vino haciendo una y otra vez, sin resultados satisfactorios. El paciente tiene que retomar las riendas de su propia vida y asumirse como responsable de su accionar y de las consecuencias de ese accionar, sólo así podrá cambiar, para ser el ser que quiera ser de acuerdo a sus posibilidades. La disponibilidad del terapeuta es captada por el paciente que a su vez comprende que para el logro del encuentro él mismo tendrá que estar disponible a lo incierto de cualquier otro vínculo, lo que recibió, a su vez podrá darlo y extenderlo a sus múltiples vínculos, logrando nuevos encuentros.

La intencionalidad del paciente es aliviar su angustia o sus síntomas o recuperar su ser, manteniendo en las penumbras el ser-para. Si auténticamente quiere cambiar, tendrá que ser accesible a la búsqueda propuesta entre él mismo y su terapeuta.

Hasta aquí hemos mencionado características generales de los participantes y del vínculo mismo, sabiendo que estarán presentes la disponibilidad, la accesibilidad, la incertidumbre, la presencia, el ser-para, y el entre de la relación.

Sin embargo, todavía nos falta analizar la dinámica propia de la relación para favorecer el encuentro.

El terapeuta cuenta con tres recursos facilitadores de esta revalorización de la vida, a saber: el uso del humor, las dramatizaciones y los temas relacionados con la muerte. Abordaremos brevemente cada uno de ellos.

El humor

Utilizar el humor es un excelente recurso terapéutico ya que genera que la existencia se ilumine y sea diáfana y espontánea. Esto lo permite precisamente porque trabajamos enfocados en el aquí, ahora y entre nosotros mirando hacia el futuro. Quien se refirió al humor especialmente en la terapia de grupo fue Pablo Rispo. (2002)

Nuevas investigaciones de las llamadas neurociencias nos brindan algunas respuestas para remarcar la importancia de la aplicación del humor en la terapia. Entre ellas, las realizadas en Londres por el argentino Tristán Bekinschtein junto a otros británicos descubrieron los engranajes del humor³.

Uno de los resortes que mueven a la sonrisa es la ambigüedad semántica, especialmente cuando la palabra que pueda tener múltiples significados, se encuentra al final de la oración. Explicaron que cuando los sentidos que pueda tener una palabra quedan abiertos y ninguno prevalece sobre los otros y se mantiene la incongruencia, esa expresión nos hace reír. Esto lo descubrieron con imágenes de resonancias magnéticas que permitieron registrar qué regiones del cerebro se activan ante determinados estímulos. El análisis de las imágenes les permitió relacionar los procesos cognitivos que subyacen en el humor lingüístico, provocado por frases ambiguas, con regiones específicas del cerebro, tales como las relacionadas con el procesamiento del lenguaje y las dopaminérgicas, vinculadas con el placer y la recompensa inmediata. No contento con dicha explicación, avanzó un poco más y estudió si esas mismas áreas del cerebro se activaban en personas en estado vegetativo, en los que esto ocurre significa que están entendiendo el lenguaje, interpretando una broma y tal vez, sintiendo placer aunque no puedan demostrarlo, estos resultados cobran relevancia para generarles estímulos y conectarse con cierto nivel de conciencia.

Pero el humor no es solamente una respuesta biológica, es antes todo una respuesta social. Si hablamos de humor lingüístico es necesario haber adquirido un lenguaje y por lo tanto lo que es gracioso para un idioma puede no serlo para otro. Muchas veces la traducción de un chiste a otro idioma no causa ninguna gracia.

En psicoterapia nos valemos de manera primordial del habla pero este habla está íntimamente ligado al lenguaje y al idioma. No podríamos hacer terapia en un idioma desconocido, más aún pensemos en la forma peculiar que en cada país de Latinoamérica hablamos el español o de las diferencias del portugués de Portugal con el portugués de Brasil, del inglés británico del estadounidense, canadiense o australiano. A

esto debemos agregarle las diferencias regionales. Para que una situación pueda causar gracia es porque está totalmente consustanciada con las costumbres de una sociedad y de una época. Así podemos decir que una persona conoce otro idioma cuando puede reírse de los chistes que hacen los oriundos. Antes de la adquisición del lenguaje no existe la risa sino la sonrisa, la risa a carcajadas puede existir en un bebe cuando reacciona a las cosquillas, es decir, hay otro presente en relación con él.

Sin embargo no todo lo cómico está referido al idioma, esto es solo para lo estrictamente lingüístico. Hay expresiones faciales, gestuales que pueden causar gracia pero también ellas están referidas a una cultura. En definitiva, la comicidad tiene que ver con el mundo con los otros, por lo cual es un fenómeno netamente humano que nos reúne, ya que quien se ríe con otro genera un clima festivo de encuentro. Cosa que no es igual a la burla donde la intencionalidad de reírse no es con otro sino del otro y es para agredir.

Hoy se discute lo que hasta hace un tiempo nos hacía aseverar que el único animal que se ríe es el hombre, sin embargo su risa es muy particular y podemos decir que es el único animal que hace reír y cuál es la intención de hacer reír, compartir un momento de agrado, de distensión, de alegría; en la guerra no hay humor posible. A veces las situaciones más dolorosas de la vida son tomadas con humor, así podemos hablar del humor negro, chistes referidos a la muerte o emparentados con ella, son para disminuir el impacto emocional que puede provocar una situación dada y aligerarnos del peso que conlleva o visto desde otro lugar podríamos hablar de una especie de negación.

Desde Aristóteles en adelante se conocen estudios sobre el humor y la comicidad. H. Spencer decía que la risa es el indicio de un esfuerzo que de pronto tropieza con el vacío. Para Kant provenía de una espera que súbitamente se resuelve en nada. Vemos como en estas dos definiciones está presente el vacío y la nada, retomaré esto más adelante.

Nuestra risa siempre necesita de otro, esté o no presente. La risa, expresó Bergson, debe corresponder a determinadas exigencias de la vida en común, tiene una significación social.

Pongamos un ejemplo, cuando alguien viene corriendo por la calle y cae, puede generar risa, porque lo que se esperaba que sucediera era que no cayera y que continuara con su marcha, como esto no sucedió, hubo una discontinuidad a lo esperado, algo sorpresivo. Es una comicidad que utilizan por ejemplo, los payasos.

Así como recién hablábamos de la comicidad en el uso del lenguaje, también existe lo cómico de la forma, de los gestos, del movimiento y de las situaciones.

Si observamos lo cómico de la forma, vemos que lo típico es la caricatura, lo cual indica una cierta rigidez expresada a través de la acentuación de rasgos, pero con una sugestión clara y al mismo tiempo discreta, que mantenga la impresión de ser un ser que vive. Lo que causa gracia es la acentuación de un mecanismo repetitivo en la persona que está expresado en los rasgos.

En lo cómico de los gestos y de los movimientos ocurre algo semejante pero en movimiento, cuando imitamos a una persona remarcamos ciertas características que hacen graciosa la expresión. Lo que esperamos del movimiento es una continuidad, algo que tiene vida, la irrupción de lo mecánico y reiterado causa gracia. Imitar a alguien, expresó Bergson, consiste en extraer la parte de automatismo que ese alguien ha dejado que se introduzca en su persona. Lo que causa gracia es la transformación de una persona en cosa. (1973)

Para lo cómico de las situaciones vemos que resultan graciosas las acciones combinadas unas tras otras de modo que den la sensación de una disposición mecánica, que resultan ajenas a la voluntad de la persona que vive esas situaciones. El cine o el teatro suelen utilizar la repetición de algún movimiento o situación de la cual se esperaba una continuidad diferente.

Lo cómico de las frases suele ser la repetición donde se enfrentan generalmente dos términos, uno que se intenta ocultar y que al mismo tiempo tiende a irrumpir, es oscilar entre dos definiciones opuestas que a su vez atraen.

Lo cómico en la terapia, especialmente en la de grupo, se suele observar en el mismo fenómeno del quiebre temporal ya sea por repetición o por falta de continuidad, ahí se hace presente la nada o el vacío del que hablaban los autores mencionados. Así por ejemplo, un paciente puede estar relatando alguna situación de conflicto y ante una pregunta sobre cómo se siente en esa situación, puede decir en el mismo tono que se siente bien y que por eso su terapeuta le ha dado el alta. Inmediatamente sobreviene la carcajada de todos los presentes porque han percibido que esto no puede ser cierto ya que de serlo sería un absurdo. Lo cómico está en haber dado continuidad tonal al discurso pero donde el final era incongruente con el comienzo del relato, la ruptura temporal está dada en que el paciente en realidad no responde a la pregunta sino que al utilizar el humor cambia el clima que se venía dando, lo agiliza y puede retomar la conversación más aliviado.

Veamos algunas conclusiones a las que llegaron investigadores acerca del humor en general para luego aplicarlo a la terapia. Estudios actuales apuntan a que hay una estrecha relación entre la risa y las endorfinas.

El hecho de reír produce que se liberen hormonas llamadas endorfinas: cuando la glándula pituitaria recibe un estímulo generado por nuestra sonrisa voluntaria y consciente, reacciona liberándolas, resultan ser un analgésico natural del cuerpo, producen una sensación de bienestar y una relajación generalizada que a su vez generan diversos efectos fisiológicos junto a otros psicológicos y sociales:

Efectos fisiológicos referidos al *umwelt*

o producen un alivio físico y psíquico

o favorecen una recuperación más rápida de las enfermedades porque están estrechamente relaciona-

das con el sistema inmunológico

- o tienen efecto antidepresivo y ayudan a mantener la salud
- o intervienen en el efecto placebo, cuya eficacia ha sido demostrada para el alivio de dolores diversos y de padecimientos psíquicos (el 40% de los enfermos con depresión tratados con placebo mejoran).
- o tienen un importante papel neurotransmisor en el sistema nervioso central. Se ha comprobado su gran capacidad de despolarizar las membranas celulares, lo cual disminuye el impulso nervioso
- o reduce los niveles de la hormona suprarrenal cortisol llamada del estrés, lo cual contribuye a una mejor calidad de vida
- o contribuye a que el funcionamiento neuroendocrino del organismo sea más adecuado
- o decrece del tono muscular, quedando los músculos flácidos
- o implica una liberación de tensión
- o disminuye la presión arterial, la frecuencia cardíaca
- o relaja el sistema muscular
- o actúa sobre el sistema neurovegetativo, que es regulado por el sistema límbico, núcleo de las emociones
- o en los episodios de risa se pone en marcha en primer lugar el sistema nervioso simpático, para dar pronto paso al parasimpático, cuya acción es más duradera.
- o regulariza la digestión, pues al descender el diafragma se produce un efecto masaje sobre el hígado y la vesícula biliar
- o regulariza la respiración, se produce una mejor oxigenación de todos los tejidos.
- o algunas investigaciones médicas y especialmente de la psico-neuro-inmuno-endocrinología determinaron que la glándula timo es la glándula más importante del sistema inmunológico, en ella maduran los linfocitos T. El humor, ayuda a mantenerla en funcionamiento.

Efectos psicológicos referidos al eigenwelt

Cuando una persona logra reírse de sí misma, por alguna de sus características o por algo que ha dicho o hecho, podemos argüir que está en un proceso de cambio favorable. Este proceso se lleva a cabo a través del "autodistanciamiento", es decir, puede poner una distancia para mirarse a sí mismo desde otra perspectiva. Además ha puesto en juego su propia capacidad creativa, ya que lo risible nace de la persona misma, no está en los hechos. El reírse de sí misma le permite aumentar su autoestima y desarrollar una actitud más activa que consiste en hacer frente a sus angustias. El verse a sí mismo desde una perspectiva cómica brinda un momento alegre para sí y para los demás, comparte el afecto, el diálogo, el juego, favorece y estimula una relación más cercana con los otros porque cuando se ríe de sí mismo lo comparte con los demás. Aumenta la capacidad para sobreponerse a las adversidades y encontrar soluciones a las situaciones conflictivas.

- ☐ distanciamiento del conflicto
- ☐ favorece el proceso de cambio
- ☐ estimula capacidad creativa
- ☐ aumenta la autoestima
- ☐ actitud activa frente al conflicto
- ☐ genera alegría para sí y para los demás
- ☐ permite compartir afectos
- ☐ estimula el juego
- ☐ relación más cercana con los otros
- ☐ favorece la resiliencia

Efectos sociales referidos al mitwelt

El buen humor tiene beneficios en el ámbito en el cual las personas se relacionen con otros, así sea en el trabajo, en la escuela, en reuniones sociales y hasta en la terapia misma

- ☐ descomprime situaciones que pueden ser dolorosas
- ☐ puede ser útil para solucionar conflictos
- ☐ relaja y refuerza las relaciones con los otros

En un ambiente laboral, el humor favorece la motivación, la productividad, la innovación, potencia la salud, disminuye las ausencias. Podemos decir algo semejante para el ambiente escolar.

El humor en la terapia

La mayoría de las corrientes psicológicas actuales reconocen el valor del humor en el proceso terapéutico. El uso del humor no es privativo del terapeuta, pero habitualmente es quien lo genera, esto facilita luego que los pacientes también lo utilicen. Además de tener los beneficios antes mencionados, su aplicación en la terapia cobra nuevas perspectivas que la enriquecen.

Incluso los médicos Dres. R. Mora Ripoll y M. C. García Rodera, de la Red Española de Investigación en Ciencias de la Risa (REIR)⁴, estudiaron el valor terapéutico de la risa en medicina. Para ello, analizaron la relación entre tipos de risa y salud, así como los efectos de la risa en la salud, los beneficios fisiológicos y psicológicos que producían, llegando a la conclusión que producían beneficios tanto para los pacientes como para los profesionales de la salud. Expresaron que la capacidad de reír con un paciente es un buen signo

4 Mora Ripoll, R. y García Rodera, M.C. (2008)

de comunicación efectiva y de entendimiento mutuo, quizá más significativo que el propio diagnóstico o el tratamiento formal. La risa es un importante apoyo emocional para los pacientes. Además, mejora la calidad de vida y ayuda en la rehabilitación y la recuperación de los pacientes. Cuando los pacientes concurren a terapia lo hacen abrumados por sus conflictos, por sus frustraciones, con una visión negativa de su existencia, con una larga lista de insatisfacciones, por "la mala suerte", generalmente exageran la importancia de los hechos y los viven como catastróficos. El uso del humor produce el primer desequilibrio a esa visión de mundo. Cuando logran hacer una broma y reírse de sus propios conflictos que hasta hace un tiempo atrás eran considerados dolorosos o hasta vergonzantes, podemos pensar que están dando sus primeros pasos para producir un cambio. El terapeuta al utilizar este recurso fomenta que el paciente también lo haga, superando inhibiciones personales.

- ☐ Desmitifica la terapia como algo serio, solemne y hasta provocador de sufrimientos
- ☐ Permite afrontar situaciones que con anterioridad habían sido consideradas problemáticas.
- ☐ Es espontáneo y creativo
- ☐ Genera risa, endorfinas, dopamina, bienestar, clima afectivo
- ☐ Irrumpe como algo inesperado, tiene el carácter de sorpresa
- ☐ Quita solemnidad al discurso
- ☐ Alivia el sufrimiento
- ☐ Corta el transcurrir temporal
- ☐ Brinda un momento alegre, genera vitalidad
- ☐ Favorece la relación terapéutica
- ☐ Genera distanciamiento del conflicto
- ☐ Genera intimidad, confianza en el vínculo
- ☐ Valoriza la vida
- ☐ Favorece la mejoría ante diversos padecimientos psíquicos
- ☐ Ayuda a sobrellevarlos con menor sensación de angustia
- ☐ Provoca una ruptura en la línea de pensamiento y de la acción
- ☐ Proporciona nuevos recursos de enfrentamiento con la realidad
- ☐ Favorece las relaciones sanas y positivas con los demás
- ☐ Dimensiona de otra manera sus conflictos

Limitaciones en el uso del humor

El terapeuta debe saber con cada paciente en qué momento hacer uso del humor, una vez que exista confianza mutua será algo natural y espontáneo. Solamente al comienzo de un vínculo tiene que tener el cuidado como para que el humor utilizado no sea tomado o interpretado como burla o como minimización del conflicto. El humor no puede ser un modo de descargar hostilidad ni una manera de tomar con ligereza los problemas del paciente.

Con determinados grupos etáreos el terapeuta debe estar muy atento al lenguaje utilizado, ya que no es lo mismo el humor para personas mayores que para niños o adolescentes.

Las dramatizaciones

Las dramatizaciones especialmente en terapia de grupo permiten poner en juego movimientos corporales, acciones espontáneas y creativas, con lo cual surgen emociones en el aquí, ahora y entre nosotros. Se le ofrece al paciente, una vez que ha planteado su conflicto, que pueda expresarlo con el cuerpo, en segundo plano queda la expresión racional del problema y pasamos a jerarquizar el lenguaje emocional para por último volver a analizar lo sucedido pero ya no es de modo racional sino que al intervenir la vivencia se llega a la comprensión de un hecho de su existencia.

Las dramatizaciones pueden ver habladas o sólo expresadas con el cuerpo, pueden ir acompañadas de música y de luces de colores o sin ellas. *Tiene un efecto más poderoso y rápido que otras técnicas porque su método de trabajo es la acción*⁵ y no se basa exclusivamente en la palabra y cuando el cuerpo está en acción, el cuerpo no miente.

Lo real de esta propuesta de juego es que al propiciar la expresión de las vivencias el paciente logra un mayor conocimiento de sí y como todo afecto conmueve le permite un mayor acercamiento a los otros (moverse-con) un compartir. Logra entonces, una nueva perspectiva para su vida, sale del estancamiento o de la indiferencia o del estar centrado en sí mismo, reconoce su sentir con el otro, revaloriza su vida, su existencia.

Temas relacionados con la muerte

Otro tanto ocurre cuando en la terapia surgen temas relacionados con la muerte. Contenidos de este tipo están ampliamente expresados en mi libro No me olvides. Por lo cual ahora sólo diré unas palabras. Cada vez que a todo ser humano se le cruza en su camino una muerte, ya sea de un ser querido por enfermedad, por accidente o por hechos vandálicos o de cualquier otro tipo, se siente profundamente conmovido. Yalom llamaba a estos momentos "*experiencias del despertar*"⁶. Se toma más conciencia de lo temporal de la vida y de que nosotros también habremos de morir en un futuro próximo o lejano. Esta misma conciencia hace que a partir de una muerte, se valore la vida de un nuevo modo y se producen en la persona cambios sig-

5 González Jurado, M. (2007)

6 Yalom, I. (2008) pág. 37

nificativos. La terapia puede favorecer estos cambios. Así, toda vez que en un grupo terapéutico se aborda el tema de la muerte debe ser trabajado en profundidad para poder convertirlo en un hecho de vida, no para acentuar el dramatismo sino para valorizar cada momento en el que vamos construyendo la trama de nuestra existencia y coexistencia.

Conclusiones

Para finalizar quisiera expresar que los terapeutas debemos estar muy atentos al transcurrir de los encuentros terapéuticos para que sean auténticos encuentros y cuando estos no sean posibles ya que no con todos los pacientes lo lograremos, sepamos también nosotros aceptar nuestras limitaciones. Utilizar el humor hacia nosotros mismos puede ser un recurso refrescante para nuestra propia salud, entonces el revalorizar la vida no puede ser exclusividad para los pacientes sino puede ser motivador para nuestro propio devenir. Recordemos lo que nos decía Jaspers

La calidad del psicoterapeuta y su tipo "ideal" no dependen de razones de orden científico... aunque esto debe exigirse necesariamente ... La ciencia sólo es un medio de ayuda. Cabe agregar todavía mucho. En cuanto a las "condiciones personales previas", importa la amplitud de horizonte, la capacidad de suspender momentáneamente toda valoración, de darse, de ser efectivamente desprejuiciado... poseer una estimativa fuerte y un carácter profundamente definido...finalmente deben caracterizarse por cierto calor y bondad que deriven de su propio ser. Es, pues, evidente que un buen psicoterapeuta sólo puede ser un extraño fenómeno... es imposible un psicoterapeuta que sirve para todo el mundo. Pero las circunstancias lo obligan a prestar atención a todos los que a él se confían, hecho éste que le obliga a ser modesto. (Jaspers, 1959, p 58 - 59)

Bibliografía

- Bär, N. (2011, Junio 30) Descubren engranajes del humor. La Nación. Obtenido de: <http://www.lanacion.com.ar/1385566-descubren-engranajes-del-humor>
- Bergson H. (1973). La risa. Madrid, España: Espasa-Calpe.
- González Jurado, M. (2007, Mayo 11) Una profesión que crece para los pacientes. [Artículo en Página Especializada] Obtenido de: <http://www.diariomedico.com/2007/05/11/area-profesional/entorno/una-profesion-que-crece-para-los-pacientes>.
- Heidegger, M. (1974). Ser y tiempo. México D. F., México: Fondo de Cultura Económica.
- Jaspers, K. (1959). Esencia y crítica de la psicoterapia. Buenos Aires, Argentina: Compañía general fabril.
- López Calvo, A. M. (2010). A escuta e a fala em psicoterapia. Rio de Janeiro, Brasil: Ifen.
- Mora Ripoll, R. y García Rodera, M.C. (2008, Noviembre 22) La risa puede ser terapéutica tanto para el personal sanitario como para sus pacientes. [Artículo en Página Especializada] Obtenido de: <http://www.psiquiatria.com/noticias/tratamientos/psicoterapias/39184/>
- Pajón Leyra I. (2002) Fenomenología de la incertidumbre. España: Fundamentos.
- Rispo, P. (2001). Por las ramas de la existencia. Ramos Mejía, Argentina: Fundación CAPAC.
- Rispo, P. (2002). La experiencia terapéutica existencial de grupo. Ramos Mejía, Argentina: Fundación CAPAC.
- Rispo, P. y Signorelli S. (2005). La terapia existencial. Ramos Mejía, Argentina: Fundación CAPAC.
- Rispo, P. (2007) Fundamentos para una terapia existencial de grupo. Revista Prometeo. Nº 50. México. D. F. México.
- Romero, E. (2003). Neogénesis. San Pablo, Santiago, Brasil-Chile: Norte-Sur.
- Signorelli, S. (2011) No me olvides. La muerte para el más acá. Ramos Mejía, Argentina: Fundación CAPAC.
- Signorelli, S. (2011, Abril 14). Recordando otros tiempos [Suplemento Cultural Online]. Obtenido de: <http://cultural.argenpress.info/2011/04/recordando-otros-tiempos.html>
- Yalom, I. (1984). Psicoterapia Existencial. Barcelona, España: Herder.
- Yalom, I. (2000). Psicoterapia existencial y terapia de grupo. Barcelona, España: Paidós.
- Yalom, I. (2008). Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte. Bs. As., Argentina: Emecé.

Curriculum

- Licenciada en Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- Premio "Lanfranco Ciampi". Asoc. Argentina de Psiquiatría Infantil.
- Presidenta de ALPE (Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial).
- Presidenta de la Fundación CAPAC. Argentina.
- Directora de la Revista electrónica Latinoamericana de Psicología Existencial: Un enfoque comprensivo del ser.
- Miembro de Jurados para premios, arbitraje en revistas científicas, par consultor en investigación y supervisora.
- Organizadora de eventos científicos y directora de programas de capacitación.
- Miembro de honor y de Comités Científicos en Congresos Nacionales e Internacionales.
- Autora de libros y artículos en Revistas científicas tanto en el país como en el extranjero.

Él había dicho una vez que quería que ella, cuando le preguntaran su nombre, no respondiera "Lori", sino que pudiese responder "mi nombre es Yo", pues tu nombre, había dicho él, es un yo.

Clarise Lispector

Resumen

No siempre ha habido conceptos del "yo", de "Sí mismo", de "Self", o de "ego" como los de nuestros días. Estos han tenido una evolución, desde no aparecer en absoluto, cuando nuestros antepasados se veían a sí mismos desde sus vínculos relacionales y no desde su unicidad personal; hasta el concepto individualista y rígido que existe en la actualidad. En este escrito se revisa la historia psicológica de este concepto y se repasan las principales ideas de algunos pensadores existenciales al respecto. El "yo" se entiende, principalmente, como aquel aspecto de nosotros mismos con el que nos sentimos identificados: la persona en relación consigo misma. Se propone aquí una perspectiva fenomenológica-existencial; una mirada relacional del "yo", como proceso y en relación permanente. Esta presenta dificultades para ser aceptada, ya que se contrapone a la manera tradicional que tenemos de acercarnos a la situación humana y requiere de una comprensión más allá de los límites que nos impone el lenguaje. Si podemos acercarnos a esta propuesta, podremos ser capaces de aprovechar su potencialidades y promesas.

Palabras clave: Yo; Existencial; Conciencia; Relacional; Proceso.

*Una mañana, cuando era muy pequeño,
me encontraba en la puerta de la casa
mirando hacia la izquierda,
hacia el sitio donde estaba la leña,
cuando de repente el rostro interior "yo soy un yo"
pasó ante mí como un rayo
y desde entonces sigue allí, iluminando.
Fue entonces cuando mi yo se vio a sí mismo
por primera vez y para siempre.⁷
Jean Paul Sartre*

Introducción

Reflexionar sobre nosotros mismos es una invitación a la aventura, a la posibilidad del enredo y a la confusión. Es realmente una aventura porque en el camino podemos encontrarnos con situaciones desagradables, pero también podemos marchar con la esperanza de que, al cabo del tiempo, nos descubramos enriquecidos.

Tarde o temprano, la reflexión sobre nosotros mismos se enfrenta con una amplísima diversidad de cuestionamientos acerca de lo que significa ser quienes somos. A través de dicha experiencia nos convertimos en un reflexionador, un observador o un testigo de nuestra existencia. Pero también a veces en auto crítico, a veces en compasivo, a veces en una persona dura consigo misma, a veces intransigente o, en otras ocasiones, autoindulgente. De una forma u otra todos los seres humanos vivimos nuestra vida con una idea sobre nosotros mismos. A esta idea o constructo solemos llamarle: "yo".

¿Qué es el "yo"?...

... una pregunta difícil. Por un lado supone la presencia de algo a definir; de algo que llamamos "yo". Sin embargo por otro lado sugiere, también, la idea de alguien quien define, es decir, alguien quien, curiosamente, es el mismo a definir.

Preguntarse por el "yo" es una invitación a explorar la naturaleza misma de la realidad –al menos de la manera en que es experimentada por los seres humanos– y a analizar la situación humana en general:

"La frase "yo soy yo", aunque parece simple es, en realidad, muy compleja. Denota dos significados distintos de la palabra "yo": yo no es igual a un yo. Hay un Yo que experimenta la vida, que vive y los animales comparten con los seres humanos este yo, la experiencia misma. Este primer Yo se dobla de pronto y se observa a sí mismo. De pronto, se encuentra frente a un espejo interior. De pronto, se percata de que este espejo puede a su vez doblarse y generar un efecto bucle de infinitas imágenes reflejadas una en la otra.

7

Acompaño el presente escrito con varias citas célebres referentes al "yo", con la finalidad de que mi voz sea explícitamente acompañada por un coro de voces y, de este modo, mi propuesta acerca de un "yo" como un constructo relacional e intersubjetivo sea congruente con el desarrollo del artículo.

Un segundo Yo ha nacido. Un Yo que se observa a sí mismo en la vida. Un observador que intenta atender la mirada misma, pero siempre fracasa, como el perro que se persigue la cola. Como el ojo que no puede verse a sí mismo." (Moser, 2003).

La pregunta por el "yo" implica un círculo, un bucle, una retroflexión⁸. Es voltear la mirada a una especie de espejo psicológico en un intento de mirar a la mirada misma, o de mirar a aquel que mira.

De la misma manera que resulta imposible mirarnos a nosotros mismos en un espejo –ya que siempre miramos a nuestro reflejo y nunca a "nosotros mismos"–, es imposible reconocer completamente aquello que somos y, por lo tanto, tampoco podemos aprehender nuestra realidad de manera íntegra.

El tiempo es un factor muy importante para esta auto-percatación. Si en este preciso momento me pongo atención a mí mismo, mientras escribo en la computadora, lo que alcanzo a notar de mí no es exactamente mi momento presente; no puedo captarme en el instante mismo de mi auto-observación. En lugar de captarme instantáneamente, lo que percibo siempre tiene un pequeño retraso; hay un pequeño desfase temporal entre el que estoy siendo y mi reflexión acerca del que soy. Es como tratar de describir una escena de un video que no se detiene: siempre describo la escena que acaba de pasar. Incluso si la describo con el uso del gerundio, a través del presente continuo, sigo reflexionando sobre lo que acaba de ocurrir unos instantes previos. El presente de mi ser se me escapa como agua entre los dedos o, más aún, como viento. Esto recuerda una bella expresión de Sartre: "Dicen que debemos estar hechos de barro, pero yo estoy hecho de viento".

Es común pensar que aquello de lo que puedo percatarme de mí mismo, es solamente una pequeña fracción de lo que en realidad soy⁹ o, al menos, de quien puedo ser. En cada momento puedo realizar un giro drástico en mi existencia y reinventarme a mí mismo de una manera radicalmente novedosa. Podemos pensar que "aunque siga siendo yo¹⁰, ahora soy un "yo" distinto". De hecho, todos los días vivimos algo de esto. No soy exactamente el mismo cuando estoy con mi pareja que cuando estoy con mis padres o con mis amigos. Incluso, no soy exactamente el mismo cuando converso con un hombre que cuando lo hago con una mujer muy hermosa. Igualmente, cuando estoy lleno de alegría soy una persona distinta que cuando me encuentro furioso o iracundo.

Si la experiencia de ser quien soy incluye estas posibilidades –y muchas más, que ninguna enciclopedia alcanzaría a describir–, puedo reconocer que no las estoy "encarnando" en cada momento. No soy todo el tiempo todo lo que puedo ser. En su lugar, vamos siendo solamente una de las posibilidades, sacando a la luz ciertos rasgos, actitudes y conductas, y dejando en la oscuridad al resto. Es posible decir que hay una especie de "yo" triple. El "primer yo¹¹" tiene una gran gama de posibilidades de acción y reacción, cuya madurez resulta de la amplitud y la variedad creciente de estas posibilidades de respuesta y ejercicio. En este nivel todavía no hay ninguna conciencia. Es el nivel de nuestro ser, de eso que vamos co-construyendo junto con el mundo, como una persona específica y concreta. Es el emerger continuo de quienes somos o de quienes vamos siendo.

El "segundo yo" es el que actúa y vive su existencia en cada momento del aquí y ahora, experimentándola en conciencia. Se trata de una conciencia inmediata y previa a la reflexión.

Finalmente, el "tercer yo" es un movimiento capaz de auto-distanciarse, de observarse y reflexionar sobre sí y sobre su existencia. Es la conciencia reflexiva que se detiene para mirarse y ser consciente de sí: es la conciencia de la conciencia. Este sería el "yo" propia y estrictamente dicho ya que los otros dos "yoes" no incluyen una conciencia de sí.

Varios de los pensadores existenciales que se mencionarán más adelante, consideran que el segundo y el tercer "yo" son en realidad el mismo "yo", porque tener conciencia del mundo es tener conciencia de sí-en-el-mundo, y viceversa.

La realidad de mi naturaleza –al igual que la de todos y cada uno de los seres humanos–, es decir la realidad de mi "ser" o de quien soy, es mucho más grande que aquello de lo que puedo percatarme. Ya sea que nos apoyemos en el concepto de "inconsciente", "sombra", "fondo" o "yo oculto", etcétera, las diversas tradiciones del pensamiento actual tienden a reconocer que aquello que sabemos de nosotros mismos es tan sólo una pequeña fracción de nuestra realidad. Lo que llamamos "yo" es necesariamente algo distinto, por su parcialidad, a la "totalidad" de nuestro ser.

En otras palabras, aquello disponible a la conciencia es siempre menor con respecto a lo que tiene posibilidad de ser concientizado. Lo que alcanzamos a reconocer como propio o como parte de nosotros mismos,

8 En la teoría de la psicoterapia Gestalt, el concepto de "retroflexión" suele utilizarse para designar una "evitación del contacto", ya que a través de ella el organismo se relaciona "consigo mismo" en vez de hacerlo con el ambiente y, por ello, la retroflexión se concibe como una acción negativa, o sea, como un déficit o disfuncionalidad neurótica. En el presente texto no se hace alusión al significado utilizado en Gestalt, sino al significado básico del término: como una vuelta o flexión sobre sí mismo.

9 Debido a la complejidad que entraña un concepto autorreferencial, en el presente estudio se recurre, en ocasiones, a la primera persona singular y plural.

10 En el presente artículo cuando la palabra "yo" esta usada como pronombre, como en la frase *sigo siendo yo*, se usa sin comillas, mientras que cuando se usa como sustantivo, por ejemplo en la frase *al definir nuestro "yo"*, lleva comillas. Es solamente una noción de orden para el presente escrito.

11 Quizás, a este primer aspecto, se lo podría llamar ser, ente o Dasein ya que no hay conciencia como tal que refleje la realidad de dicho aspecto. En otras palabras, entre el "yo" y el "ser" hay una cierta distancia, y no son exactamente lo mismo.

difícilmente puede ser todo lo que somos o que podemos ser. Sin embargo, esta forma de pensar sobre el "yo" contiene ciertas dificultades: ¿somos más de lo que sabemos que somos? o ¿sólo somos aquello que nuestra conciencia puede reconocer como "yo" y que va cambiando y transformándose en cada momento?

"¿Acaso tu yo es algo distinto de todas las propiedades que te hacen ser lo que eres? Se diría que la conciencia misma es lo que te define. (...) Ser autoconsciente significa plantear la pregunta "¿Quién soy yo?", y cómo la respondamos –o incluso el hecho de que nos neguemos a responder– determina en gran medida lo que en realidad somos" (Solomon, 2009).

A lo largo de la historia del conocimiento humano el tema del "yo" ha aparecido en múltiples ocasiones, aunque siempre tiende a mostrarse esquivo y complicado para su estudio, al grado de que muchos grandes pensadores han llegado a renunciar a su investigación por considerarlo un pozo sin fondo. Dichos investigadores tienen razón al considerar esta búsqueda como una utopía imposible de encontrar su fin. No obstante, puede resultar valioso entrar a explorar en este pozo. Al hacerlo es importante ir atados con una cuerda en la cintura que nos ayude a regresar. Quizás esta sea una de las aplicaciones de la clásica metáfora del laberinto. Requerimos de un "hilo de Ariadna" (que, para este escrito, se trata de la fenomenología existencial) que nos ayude a no perdernos y poder retornar a nuestro camino con la esperanza de que el minotauro no nos impida el regreso.

El "yo" como conciencia y misterio

Reflexionar sobre el "yo" es reflexionar sobre la conciencia y la sensación de identidad, así como sobre aquello que también ha sido llamado ego o Self. De hecho, para algunos como Sartre (2003), el "yo" y el Self ¹²o Mí mismo son las dos caras del Ego. La distinción entre estos conceptos es funcional o, incluso, gramatical.

Hay dos niveles básicos en los que se puede dividir la conciencia: la que podemos llamar sensibilidad o darse cuenta.- que compartimos con la mayoría de los animales e, inclusive, con algunas plantas; y la autoconciencia.- que es la conciencia en sentido específicamente humano, es decir, la conciencia de la conciencia. Sartre realizó muchas reflexiones en esta dirección, denominando pre-reflexiva al primer tipo de conciencia y, al segundo, reflexiva o refleja. La conciencia refleja es la que permite la reflexión y es, precisamente, una flexión o un doblez hacia sí. Se trata de un retorno que busca su propio reflejo como conciencia. A este segundo tipo conciencia lo solemos llamar: "yo".

La existencia del "yo" es uno de los cuatro grandes misterios de nuestra realidad:

1. El primer misterio, en orden de mayor a menor complejidad, es la existencia del cosmos y del universo: ¿cómo surgió?, ¿tiene alguna razón o propósito?, ¿hay algo previo a él?, etc.
2. El segundo es el fenómeno de la vida, cuyo inicio u origen es absolutamente asombroso y enigmático.
3. El tercer misterio es la aparición de la conciencia, que en este sentido incluye tanto a la capacidad de percatarse o darse cuenta, como a la autoconciencia y, con ella, a la posibilidad de la experiencia del "yo".
4. El último misterio es la existencia de la mente de los otros, es decir, de los "otros yos" que resultan, a la vez, parecidos y distintos a mí; y donde habitan pensamientos, sentimientos y experiencias, relativamente, (inter)dependientes a mí.

Tanto el tercer misterio como el cuarto, se refieren al objetivo de reflexión de este escrito, esto es, a la existencia del "yo" personal y la existencia del "yo" en los otros. Si la existencia de una conciencia autorreferente resulta difícil de comprender, la simple idea de las otras "mentes" resulta en extremo interesante y misteriosa.

La pregunta por el "yo" denota todo un universo por descubrir. Las posibles respuestas suelen apoyarse en una serie de suposiciones implícitas que resultan clásicas en la mayoría de las psicologías y psicoterapias contemporáneas (Spinelli, 2001). Algunas de estas suposiciones son:

- El "yo" es un algo, tiene sustancia, se trata de una entidad y es –o tiene– una esencia.
- La "esencia del yo" es, básicamente, la misma a través del tiempo, aunque puede enfermar o desarrollarse.
- El "yo" es único y singular, y cada ser humano tiene uno, que es el suyo propio.
- El "yo" es interno y se encuentra localizado de forma intrapsíquica. En otras palabras, se encuentra en "algún lugar" dentro del ser humano.
- El "yo" se encuentra, con muy pocas excepciones, fijado en el tiempo. La permanencia y la consistencia, son dos de sus características fundamentales.
- Reconocemos quienes somos, nuestro "yo", a través de quienes hemos sido en el pasado.
- Es posible definir al "yo". La mayoría de teorías psicológicas incluyen una "definición" del mismo.
- El "yo" existe en aislamiento. Conocer mi propio "yo", o conocerme a mí mismo, no requiere del reconocimiento o de tomar en cuenta el impacto o las influencias provenientes de cualquier otro. De hecho, resulta preferible buscar un lugar aislado y sin distracciones para conocerse a sí mismo.

12 Para fines del presente artículo, considero los términos "ego", "Self", "sí mismo", "identidad personal" y "yo" como intercambiables.

- El “yo” puede ser verdadero o falso. El “yo” real puede perderse y re-encontrarse. Puede ocultarse a las miradas e, incluso, puede esconderse de la propia vista.
- El “yo” puede ser maduro o inmaduro. Es posible evitar el desarrollo de todo su potencial.
- El “yo” es la fuente y el origen de nuestras experiencias.
- El “yo” es el lugar donde reside nuestra capacidad para reflexionar y procesar nuestras experiencias. Es el encargado de digerir y asimilar las experiencias de la vida. Es como una especie de director de orquesta que coordina la aparición, el movimiento y la interacción entre las diversas instancias propias de nuestro ser.

La pregunta por el “yo” ha despertado un gran número de respuestas a lo largo de la historia de la humanidad. Algunas de ellas, incluso, provienen de pensadores que forman parte del movimiento existencial. A continuación examinaremos algunas de estas respuestas.

¿Cómo llega a aparecer este personaje que es el yo
al que nadie había invitado?
Y ¿cómo termina él por arrogarse,
en la conciencia natural de los hombres y en los análisis teóricos,
un protagonismo que en absoluto le corresponde?
Agustín Serrano.

Historia de la idea del “yo”

He intentado librarme de ese antiguo, polvoriento,
gruñón y perezoso círculo mágico de mi yo
en el que estoy condenado a girar, pero todo
-por más formal que fuese lo que intentaba hacer-,
absolutamente todo, adquiriría de inmediato
mi color característico, mi naturaleza y mi olor.
Leon Tolstoi.

Una primera situación que es importante considerar, es que el “yo”, como idea digna de estudio o análisis, no es algo que haya existido desde siempre. Durante siglos, los seres humanos no pensaron sobre sí mismos de la misma manera como lo hacemos ahora. No se veían como aislados o independientes de sus familias y comunidades, ni separados de la actividad que realizaban. Inclusive, los nombres propios no existían. Las personas se referían unos a otros por su familia, por su lugar de procedencia o por su actividad común. Muchos de los nombres y apellidos actuales reflejan esta situación. De ahí que en español, al igual que en la mayoría de las lenguas, haya apellidos que reflejen la zona: “de la colina”, “Del mar”. Otros reflejan la actividad: “Herrero”, “de los Monteros”. Otros destacan la relación familiar: “Martínez” (hijo de Martín), “Fernández” (hijo de Fernando), etcétera.

Según Watson (2006), la idea de un “yo” individual surgió en Europa, aproximadamente, entre el año 1050 y el 1200. Algunas de las causas de este surgimiento pudieron ser: a) El crecimiento de las ciudades y la necesidad cada vez mayor de un mayor número de profesiones junto con la creciente especialización. b) La necesidad de proteger la propiedad de la tierra vigilando que esta quedara en manos de los hijos, preferentemente del hijo primogénito. c) El redescubrimiento y la validación de la antigüedad clásica que mostraba la posibilidad de una “vida plena” sin tener que recurrir a la iglesia y d) La aparición de la idea de la salvación individual, porque durante siglos se creyó que la salvación o condenación ocurría en bloques de muchas personas, comunidades y pueblos enteros, lo que facilitó la fe individual. A su vez, el aumento en el comercio -que implicó la difusión de los mercados y el desarrollo de una economía monetaria necesaria para la creación de un excedente de riqueza- produjo un efecto psicológico interesante junto con los aspectos arriba mencionados: “... hicieron a la gente más individualista: dado que ahora podía interesarse por algo propio, la identidad de una persona dejaba de estar definida por su pertenencia a una congregación o por la relación de servidumbre que la vinculaba al señor feudal” (Watson, 2006).

El concepto del “yo” es, sin duda, un resultado de la evolución del concepto de alma:

“Las diversas transformaciones del alma (la idea de que estaba contenida en los semen en la Grecia de Aristóteles, el alma tripartita del Timeo platónico, la concepción medieval y renacentista del homo dúplex, la idea del alma como mujer, o como ave, el diálogo entre el alma y el cuerpo de Marvell, “las mónadas” de Leibniz) pueden resultar hoy bastante pintorescas, pero en su época fueron cuestiones muy serias, y constituyeron importantes etapas en la ruta hacia la idea moderna del Yo. La transformación que tuvo lugar en el siglo XVII -de los humores a la panza y los intestinos y, por fin, al cerebro como lugar del Yo esencial-, así como la idea de Hobbes de que no existía nada semejante al “espíritu” o el alma, o la redefinición de alma como noción filosófica (en lugar de religiosa) propuesta por Descartes, también fueron pasos significativos. La transición del mundo del alma (incluida la otra vida) al mundo del experimento (el aquí y ahora), que ocurrió por primera vez y de forma más profunda en Europa, es la que mejor describe la diferencia entre el mundo antiguo y el mundo moderno, y sigue siendo el cambio intelectual más importante de la historia” (Watson, 2006).

Sin embargo, la idea del yo flotaba sólo entre la élite porque las masas siguieron viéndose a sí mismas como grupos y congregaciones. Los himnos de esta época eran comunales, no personales, y se creía que los seres humanos habían sido creados para compensar el número de ángeles caídos, por lo que se esperaba que el hombre "no desarrollara su propia naturaleza, sino que se convirtiera en algo bastante diferente" (Watson, 2006). La literatura de la alta edad media no muestra lugar para la iniciativa personal. Todo versa alrededor de lealtades y obligaciones socio-culturales. Tampoco aparecen narraciones o representaciones de las emociones más íntimas del ser humano. Poco a poco, hacia el año 1200 y siguientes, la nueva concepción del ser humano se fue permeando al resto de la población. Paulatinamente se observa un incremento en el nivel permitido de interpretación individual de los evangelios, así como la aparición de la confesión y el perdón de los pecados de forma individual. En el siglo XII, se observa cierta conciencia de que la penitencia externa es menos importante que el arrepentimiento interno. Estos movimientos en el ámbito religioso, se reflejan también en el arte: aumenta la literatura escrita en primera persona, la autobiografía –un género casi desconocido en el mundo antiguo– floreció a partir de esta época; las pinturas, obras de teatro, esculturas y escritos comienzan a destacar las experiencias "interiores", "propias" o "personales". Los pintores y artistas empiezan a sentirse "orgullosos" de sus obras. Hay, cada vez más, pinturas y esculturas conmemorativas que subrayan características personales. Los trovadores empezaron a hablar del amor romántico de un hombre a una mujer, y ya no a Dios, a los compañeros o a la comunidad. Se comienza a observar en la literatura que "el amor no correspondido de una mujer obligaba a los hombres a volverse sobre sí mismos y preguntarse por qué habían fracasado y en qué podían mejorar. (...) El descubrimiento del individuo fue uno de los desarrollos culturales más importantes ocurridos entre 1050 y 1200." (Morris en Watson, 2006).

Se desarrolló, entonces, una obsesión por el aseo personal, por el baño y la desnudez. Esto provocó que las personas se volvieran más conscientes de sus propios cuerpos. Las casas de los más pudientes comenzaron a contar con habitaciones individuales y cuartos que ofrecían privacidad. Conforme transcurrían los años, cada vez más personas tenían nombres propios, junto con apodos que reflejaban sus características personales y no las características de su grupo de pertenencia (Duby, 1995).

Es posible que la idea del "yo" no se haya popularizado hasta el siglo XVIII con el renacimiento, el romanticismo y el naciente "humanismo", o interés por el ser humano como principio y fin de la reflexión. La democratización progresiva del conocimiento, gracias a la imprenta, y la posibilidad de producción masiva de libros, propició el fomento de la lectura personal y silenciosa (cada vez más gente sabía leer y escribir), con lo que se facilitó la reflexión solitaria y apartada de otros. Se incrementó el interés por la unicidad, la competitividad y la conciencia de la propia identidad y el autoconocimiento, con lo que el concepto del "yo individual" se estableció de manera clara y contundente.

"El mayor cambio psicológico del renacimiento fue el desarrollo del individualismo. (...) Este proceso se funda en tres aspectos: un incremento en la conciencia de la propia individualidad, o sea, un aumento de la conciencia de la propia identidad, un aumento de la competitividad (¿vinculado acaso al capitalismo?) y un creciente interés por la unicidad de las personas." (Burke en Watson, 2006).

En la literatura renacentista, las palabras que implican autoafirmación, deseo y competencia abundan. Los términos "singular" y "único" comienzan a usarse como elogios. La condición humana se convirtió en un tema de interés para todos los intelectuales y filósofos de la época, y alcanzar la plenitud y la autorrealización se convirtió en una aspiración común.

En los siglos XVIII y XIX, comenzó a cuestionarse la verdad o autenticidad de lo que los sentidos nos revelan a través de la observación. También la supremacía de la razón se vio cuestionada. Lo anterior promovió la aparición de un "yo dúplex", es decir, un "yo" que podía dividirse en dos diferentes y relativamente independientes aspectos: uno, "superficial", a la vista, que suele concebirse como una especie de máscara que oculta al "otro yo", que es interior, profundo, latente, oculto a las miradas y que, de alguna manera, resulta más real y auténtico que el primero. Esta tendencia propia del romanticismo comenzó, poco a poco, a compartir –y en ocasiones a competir– espacios con ideas propias de la modernidad, donde la importancia en los sentimientos dejó el lugar para el énfasis en la racionalidad. La ciencia cobró una gran importancia como fuente de conocimientos "verdaderos" y la "objetividad" se convirtió en el logro máximo a conseguir. La revolución industrial y la proliferación de las máquinas prometían la posibilidad de alcanzar una especie de "paraíso en la tierra", donde tuviéramos que esforzarnos cada vez menos para obtener experiencias placenteras y donde todas las tareas desagradables las realizarían esas maravillosas máquinas del futuro. Con ello las personas podrían dedicar más tiempo a las actividades que realmente les interesaban, tales como el ocio, el juego y la diversión así como también al desarrollo y aprendizaje de nuevas habilidades y conocimientos. La máquina era algo digno de admirarse. No resulta extraño que las descripciones sobre la situación humana comenzaran a equipararse a las de las máquinas: se hablaba de "mecanismos interiores", "estructuras de personalidad" e, incluso, algunos han llegado a comparar el funcionamiento de la mente con el de una computadora. Al mismo tiempo, como las máquinas promueven una visión del mundo compuesta por entidades fijas y, aunque dinámicas, fácilmente distinguibles y diferenciables unas de otras, una visión parecida sobre las personas se vio reforzada. El "yo" debía ser algo claramente distinguible y formado, lo cual sería signo de su buen desarrollo (Gergen, 2006).

A partir del desarrollo del romanticismo y la modernidad, el "yo" se convirtió en un "sujeto", una sustancia digna de ser estudiada y un referente continuo de la reflexión filosófica y psicológica.

El "yo" en la psicología
En esencia, el individuo no existe
desde el punto de vista cognoscitivo.
Rodolfo R. Llinás

En el terreno de la psicología es importante destacar el pensamiento de William James (1842-1910), considerado el padre de la psicología americana. Para James, el "yo" es un proceso abierto de autoconciencia, en continua reorganización, que es vivenciado por el sujeto en las dos dimensiones que se mencionaron en la introducción del presente escrito: como protagonista de la experiencia y como observador de dicho experimentar¹³.

"Sea cual sea la cosa en que esté pensando, me doy cuenta al propio tiempo de mí mismo, de mi existencia personal. Al mismo tiempo, es el propio yo el que se da cuenta; de manera que mi yo total, manifestándose como si fuera doble, como conocido y como conocedor, como objeto y como sujeto, ha de tener dos aspectos distintos, a uno de los cuales lo denominaremos por brevedad mí y al otro yo." (James en Balbi, 2004).

El primer aspecto del "yo tripartita" que se mencionó en la introducción no es referido aquí, ya que se señala como "yo" solamente a aquello en donde se involucra la conciencia.

El doble aspecto del "yo" se presenta como un aspecto "objetivo" –el "yo" que es conocido– y como un aspecto "subjetivo" –el "yo" conocedor–. Mahoney (1991) comenta que, a lo largo de la historia de la psicología, se le ha dado mayor espacio al estudio del "yo" como objeto más que como sujeto, sobre todo en los estudios del desarrollo. Esto se debe, principalmente, a la tendencia positivista dentro de gran parte de la psicología que se pretende impulsar la búsqueda de conocimientos "objetivos".

Psicológicamente hablando, una de las funciones más importantes –y necesarias– del "yo" es mantener la experiencia de continuidad, sin la cual nos encontraríamos expuestos a una angustia radical y enloquecedora. Imagínese no tener ninguna capacidad para reconocer no sólo los rostros de las personas que nos rodean, sino ni siquiera reconocer el propio rostro. Si no pudiéramos reconocer absolutamente nada del mundo, cada experiencia se presentaría como absolutamente novedosa, sin posibilidad de aprendizaje de nada ni de ningún lenguaje, el cual requiere de la continuidad de patrones de significado. Hasta cierto punto, esta característica del "yo", que opera gracias a los distintos tipos de memoria, es fundamental para nuestra existencia como seres humanos. Pero, ¿es indispensable que se apoye en el "yo" objeto? En las palabras de James:

"Si en la oración "yo soy el mismo que ayer" tomamos el yo en sentido amplio. Evidentemente yo, en muchos aspectos, no soy el mismo. Como un mí concreto, soy algo diferente de lo que fui [...] Y, sin embargo, bajo ciertos aspectos soy el mismo, y a esos aspectos podemos calificarlos como esenciales. [...] Ciertamente, el mí de hoy y el de días anteriores son continuos. Las modificaciones fueron graduales y nunca han afectado de una vez al conjunto. Entonces, mi identidad personal no difiere de la que se atribuye a otros objetos complejos. Es una conclusión fundada, o en la semejanza de ciertos rasgos esenciales, o en la continuidad de los fenómenos comparados. Y no se le ha de reconocer una significación mayor que la garantizada por estos fundamentos, ni se ha de considerarla como una suerte de unidad absoluta o metafísica en la cual se hallen como superadas todas las diferencias. Los yo pasado y presente [...] son los mismos en especie. Pero esa identidad específica co-existe con diferencias genéricas no menos reales, y si desde un punto de vista yo soy un yo, desde otro, soy muchos otros yo." (James en Balbi, 2004).

La sensación de continuidad es necesaria para la experiencia de un "yo", ya que se requiere de una cierta secuenciación entre quien hemos sido previamente y quien estamos siendo ahora. Si no lográramos entretener la imagen de nosotros mismos de hace unos minutos a la que tenemos en estos momentos, experimentaríamos ser una persona distinta a cada momento, y el constructo de "yo" perdería todo sentido. Pero James cuestiona si dicha continuidad debe ser en cuanto al "yo" como protagonista y como objeto, proponiendo en su lugar referirse al "yo" como observador o "yo-sujeto" (Ibíd.). Dicha continuidad resulta indispensable para lograr actos de predicción, la cual es "la función cerebral más importante" para la sobrevivencia y la característica más destacable del "yo" (Llinás, 2001). Gracias a la experiencia de continuidad es posible reconocer si en la situación en las que nos encontramos hay algún peligro o amenaza latente, y dicha alerta puede favorecer la huida o la defensa necesaria para la preservación de nuestra seguridad. De hecho, algunos teóricos dentro de la psicología existencial han propuesto que la angustia paralizante que llega a provocar experiencias disfuncionales severas puede ser el resultado de una ruptura en la experiencia de continuidad. El mismo Heidegger refiere la experiencia del *ümheimlich* (la sensación de que el mundo ha dejado de ser un lugar seguro) como una de las experiencias existenciales más importantes, pero la enfoca de manera más positiva, ya que para él quien la experimenta puede ser catapultado hacia una mayor autenticidad. Después de todo, el mundo es una situación mucho más caótica de lo que nos gusta pensar. "Si pudiéramos ver la realidad, veríamos que es un caos que danza". (Nietzsche en Martínez; 2009).

A nivel de la neuropsicología, el "yo" es simplemente un estado mental, una entidad abstracta. Si tuviéramos
13 Aun cuando el verbo experimentar no existe en español, es preferible al uso de "experimentar", que lleva fácilmente a ideas referentes a la realización de "experimentos científicos".

mos una lesión cerebral que impidiera la inervación sensorial y motora de nuestro brazo izquierdo, miraríamos el brazo flácido e insensible con la sensación de "esto no soy yo", porque no lo podemos sentir:

"Resulta que "soy yo, o es parte de mí" depende de si lo sentimos como tal. Por alguna razón hemos desarrollado una extraña cosmología fisiológica, casi solipsista: "Sólo poseo lo que inervo" o "Sólo soy aquello que inervo" (Llinás, 2001).

En este sentido, el "yo" resulta ser sólo una abstracción funcional, es decir, una "categoría sin elementos. Si al abrir el periódico leyéramos algo como: "El Tío Sam bombardeó Corea del Norte", se entendería que las fuerzas armadas de un país, en este caso los Estados Unidos, realizaron un ataque bélico, aunque ninguna entidad específica se corresponda con el "Tío Sam". Se trata de un concepto útil para referirse a algo tan complejo y heterogéneo como el país de Norteamérica (Ibíd.). Quizá el "yo" no sea más que una metáfora útil para referirnos a la centralización de los aspectos múltiples, variados y en proceso de evolución que nos caracterizan.

Una descripción del concepto del "yo" dentro de la psicología estaría incompleta si no retomara el punto de vista de Freud¹⁴. Para él, el "yo" es anterior al orden de la comunidad. Es algo independiente y demarcado frente a todo lo demás. Freud considera que el principio de realidad surge de la distinción del yo con respecto al resto de la realidad: la demarcación de lo interior (yo) y lo exterior (el mundo). "En condiciones normales nada nos parece tan seguro y establecido como la sensación de nuestra mismidad, de nuestro propio yo. Este yo se nos presenta como algo independiente, unitario, bien demarcado frente a todo lo demás". (Freud, 2007). Mas, en realidad, este "yo" no tiene unos límites tan demarcados, al menos con respecto al "interior" de la persona, ya que se (...) "continúa hacia adentro, sin límites precisos, con una entidad inconsciente que denominamos ello y a la cual viene a servir como de fachada." (Ibíd).

Aunque hacia el interior no tiene demarcaciones exactas, hacia el exterior mantiene límites claros y precisos, los cuales sólo se pierden en lo patológico o en el enamoramiento¹⁵.

Para este pensador, el "yo" evoluciona a lo largo de la vida. "El lactante aún no discierne su yo de un mundo exterior" (Freud, 2007). Una idea que prevalece en la mayoría de psicologías contemporáneas, aun sin ser de tradición psicoanalítica. En los primeros momentos de esta tierna infancia, este "yo" lo abarca todo, es la única realidad existente para la conciencia del individuo. Todo se manifiesta dentro del "yo" para la conciencia –sin olvidar que se continúa de manera inconsciente con el ello hacia el interior de la persona–: "originalmente el yo lo incluye todo; luego, desprende de sí un mundo exterior" (Freud, 2007).

Paulatinamente, el lactante va diferenciando dos tipos de fenómenos: los placenteros y los dolorosos. Acto seguido, desliga los segundos de su percepción del "yo". Surge así la tendencia a disociar: la consideración de que todo lo doloroso, todo lo que no satisface directa e inmediatamente a sus instintos es un afuera, un mundo exterior, hostil, amenazante y ajeno. Con la experiencia y la madurez, los límites de este "yo" se van modificando, siendo cada vez más capaz de reconocer aspectos placenteros en el "exterior", así como "muchos sufrimientos de los que uno pretende desembarazarse resultan ser inseparables del yo, de procedencia interna" (Freud, 2007).

Quizá una buena parte del éxito del pensamiento freudiano consistió en su habilidad para integrar el romanticismo con las perspectivas propias de la modernidad ya que, en Freud, el "yo" tenía el aspecto romántico de tener un "interior oculto" y, al mismo tiempo, mantenía la idea dinámica-modernista de la evolución y el progreso, así como la posibilidad de ser definido en términos mecanicistas y cuasi-biológicos (Gergen, 2006).

En la mayoría de perspectivas psicoterapéuticas post-freudianas, la metáfora mecanicista del "yo" no fue bien recibida. En su lugar, se adoptó la creencia en una esencia básica, a la que se le adjudicaba un valor positivo. Dicha esencia podía perderse o enfermarse, y la tarea de la terapia consistía en restablecer el valor positivo de la misma o hacer que la persona se reencontrase con su "yo real". Para Erik Erickson, por ejemplo, uno de los principales logros de un desarrollo normal es un "yo" integrado, firme y estable. Para los humanistas, como Carl Rogers, lo importante es tratar de "convertirse en el yo que uno es realmente". La principal tarea del terapeuta consistiría, entonces, en facilitar que la persona aceptara plena e incondicionalmente su "yo" para que, a través de esto, alcanzara un estado de mayor congruencia consigo mismo. Para la terapia Gestalt del Perls de California, lo importante era generar un "yo" independiente y autónomo de los otros, que no recurriera al apoyo del ambiente sino de sí mismo, al auto apoyo, para su desarrollo y satisfacción de sus necesidades, lo cual culminó en la famosa "Oración de la Gestalt":

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.
No estoy en este mundo a la altura de tus expectativas,
y no estás en este mundo a la altura de la mías.
Tú eres tú, y yo soy yo,
y si por casualidad nos encontramos uno al otro, es hermoso
Si no, no se puede evitar.
(Fritz Perls, 1969)

14 Las ideas de Freud no resultan muy compatibles con la perspectiva existencial, que es la mirada que aquí se propone. Sin embargo, es innegable que sus ideas se encuentran a tal grado inmersas en nuestra cultura contemporánea, que sería una deficiencia no mencionar algo al respecto

15 Las constantes referencias que hace Freud aquí al "interior" y "exterior", muestran claramente que se maneja dentro de la tradición dualista, que la perspectiva fenomenológica existencial intenta superar.

Uno de los problemas de dicha "oración" es que promueve una perspectiva individualista, solipsista e incluso egoísta de las relaciones interpersonales. Como veremos más adelante, para la perspectiva existencial el "yo" no puede concebirse separado de su mundo ni de otros, por lo que la Oración de Perls resulta no sólo insatisfactoria, sino deficiente.

El hombre no es un animal solitario.

Y mientras la vida social sobreviva,

la autorrealización no puede ser el principio supremo de la ética.

Bertrand Russell

El "yo" en la perspectiva existencial

Para los pensadores propios del movimiento existencial en filosofía, el "yo" ha sido también una fuente de reflexión y análisis. A continuación se presentan algunas de las principales voces existenciales y sus opiniones sobre el asunto.

Kierkegaard

Quiero ahora tratar de fijar reposadamente la mirada sobre mí mismo

y comenzar a obrar interiormente;

sólo así estaré en situación de llamarme "yo" a mí mismo;

con una significación más íntima, como el niño se llama "yo" en la primera acción que realiza consciente y deliberadamente.

(Kierkegaard en Balderas, 2011).

Este pensador daba importancia a la singularidad subjetiva de cada persona, por lo que para él, acorde con su tiempo y el romanticismo, el "yo" es una interioridad. Apartándose de las posturas que enfatizan la conciencia como razón, pensamiento conceptual y/o objetividad despersonalizada, ve al "yo" como una experiencia íntima y comprometida con la existencia. En otras palabras, aunque destaca el aspecto individual de dicha subjetividad, no la entiende como apartada o asilada del mundo en el que se desarrolla.

A diferencia de Descartes, no cree que el pensar sea el momento primero, sino que el pensamiento depende de la experiencia interna del "yo". No somos exteriores a nuestro pensamiento sino que este tiene su fuente en la experiencia de nuestro propio "yo".

Sin excluir la relación con los otros, para Kierkegaard, el "yo" surge de la relación consigo mismo y, más aún, de la relación con las relaciones propias de su naturaleza humana:

"El hombre es espíritu. Mas, ¿qué es el espíritu? El espíritu es el yo. Pero, ¿Qué es el yo? El yo es una relación que se relaciona consigo misma o, dicho de otra manera: es lo que en la relación hace que esta se relacione consigo misma. El yo no es la relación, sino el hecho de que la relación se relacione consigo misma. El hombre es una síntesis de infinitud y finitud, de lo temporal y lo eterno, de la libertad y la necesidad, en una palabra: es una síntesis. Y una síntesis es la relación entre dos términos. El hombre, considerado de esta manera, no es todavía un yo.

En una relación entre dos términos, la relación es lo tercero como unidad negativa y los dos se relacionan con la relación y en relación con la misma. De este modo, y en lo que atañe a la definición de "alma", la relación entre el alma y el cuerpo es una simple relación. Por el contrario, si la relación se relaciona consigo misma, entonces esta relación es lo tercero positivo, y esto es cabalmente el yo." (Kierkegaard, 2008).

Como puede notarse en la cita anterior, para Kierkegaard el "yo" implica una vuelta sobre sí mismo; es más que una relación consigo mismo, ya que para él la realidad humana es ya una relación. El "yo" es la relación que se establece, a través de una reflexión, con la relación que somos en primer lugar. Dicho de otra manera, lo primero que la situación humana manifiesta al existir es una relación entre polos opuestos, una síntesis entre finito e infinito, entre ser y su mundo; solo posteriormente aparece el "yo", a través de la relación que establecemos con dicha relación de opuestos, y sólo posteriormente aparece el pensar.

La reflexión sobre el "yo" es importante para este filósofo ya que, en torno a él, generó sus ideas de la desesperación como enfermedad mortal: "La desesperación es una enfermedad propia del espíritu, del yo, por lo que puede revestir dos formas: una, la del desesperado que ignora poseer un yo (desesperación impropriamente tal), la del desesperado que no quiere ser sí mismo y, otra, la del desesperado que quiere ser sí mismo" (Kierkegaard, 2008).

Por lo tanto, el "yo" es un fruto del existir plenamente humano, aunque en Kierkegaard se mantiene como un aspecto subjetivo e íntimo, es decir, interior. Más adelante, esta idea será modificada por los pensadores existenciales posteriores.

Nietzsche

"Yo", dices, y te sientes orgulloso de esta palabra.

Pero lo más grande, eso en que tú no quieres creer, es tu cuerpo y tu gran razón.

Esta no dice "yo", pero lo hace. (...)

"Uno siempre a mí alrededor es excesivo –piensa el solitario–.

Uno por uno acaban siendo dos".

Cuando Nietzsche postula la muerte de Dios, propone la desaparición de una serie de perspectivas inmersas en la visión dualista hombre-Dios. A través de ella, invita a la muerte de la separación entre persona y mundo, y de la distinción entre verdadero y falso, a la desaparición de la división entre pensamiento y fenómeno, a olvidarnos de la diferencia entre certeza y duda o incertidumbre, etc. Se trata de la muerte de cualquier principio que garantice certeza o que proponga la posibilidad de la unidad interna del sujeto, sin importar si le llamamos a esta unidad razón, o conciencia. Es la muerte de todo un centro alrededor del cual es posible articular nuestra experiencia. Es la muerte del mito moderno del dominio de la persona sobre lo externo. La muerte de un centro de certeza y autoconfianza que solemos llamar el "yo" (Hopenhayn, 2008). Para Nietzsche, la división entre alma y cuerpo es ficticia: "yo no soy más que cuerpo, y el alma no es más que una palabra para designar algo del cuerpo" (Nietzsche, 2004). Esta postura ideológica suele ser conocida como nihilismo porque es la pérdida de todo fundamento: "Con Nietzsche, se abre la posibilidad de pensar al sujeto de un modo impensado pues sus límites parecen expandirse, extenderse, hacia zonas ignoradas hasta el momento" (Hopenhayn, 2008).

Para Nietzsche, el "yo" tiene una función principalmente comunicativa. Es una auto-referencia, se explica por sí mismo. Así como en la gramática todo verbo remite a un sujeto, igualmente suponemos que toda acción, suceso o acontecimiento remite a un ente que es un sujeto que actúa como la causa y origen de dicho acontecer. Sin embargo, para este pensador esto no es más que una trampa del lenguaje, es decir, una ficción explicativa: El sujeto no es nada, la acción lo es todo (Echeverría, 2010).

Vale la pena revisar algunos extractos del mismo Nietzsche en La voluntad de Poder, quien con su particular estilo contundente y poético puede enriquecernos. Se trata de aforismos o extractos, por lo que pueden parecer ideas aisladas, sólo vinculadas por el mismo hilo reflexivo y la temática:

"[...] nuestra costumbre gramatical de añadir un obrador a toda obra.

El sujeto es la ficción de que estados muy similares en nosotros son el efecto de un mismo sustrato: pero fuimos nosotros los que primero creamos la similaridad de estos estados; [...]

[...] de acuerdo con la conclusión: todo cambio debe tener un autor, pero esta conclusión es desde ya mitología: ella separa aquello que efectúa del efecto. Si digo el relámpago ilumina, he postulado el mismo relámpago primero como actividad y una segunda vez como sujeto y por lo tanto he añadido un ser al evento que no se confunde con el evento sino que se presenta como fijo, como que es, y que no deviene. Presuponer un evento como efector y a éste como ser, éste es el doble error de interpretación del que somos culpables.

La historia psicológica del concepto de sujeto. El cuerpo, la cosa, el todo construido por el ojo, despierta la distinción entre una obra y un obrador, la causa de la obra, y concebida de manera todavía más sutil, luego dejada detrás del sujeto.

Nos separamos nosotros mismos, los obradores de sus obras, y usamos este patrón en todas partes –buscamos un obrador en cada momento.

El sujeto no es algo que crea efectos, sino sólo una ficción" (Nietzsche en Echeverría, 2010).

En otras palabras, para Nietzsche el "yo" es una ficción producida por el lenguaje. Lo único real es la acción, el acontecimiento y, a partir de éste como recurso explicativo, aparece el "yo". Con esto, se adelanta al pensamiento posmoderno porque plantea un "yo" que es un producto, y no el origen, de la acción. Como diría Volpi: "Podemos afirmar que estamos hechos de la misma materia de los sueños, siempre y cuando no olvidemos que los sueños también están hechos de retazos –a veces significativos, a veces inconexos– de ideas" (Volpi, 2011).

A través de su propuesta del superhombre, este filósofo propone también la importancia de ir más allá de nosotros mismos. Aquel que pueda trascenderse a sí mismo y amar su existencia tal y como es, deseando superar sus propios miedos para vivir lo que la vida le presente, será verdaderamente libre. Y si desea la repetición de este proceso evolutivo –como en la doctrina del eterno retorno–, estará en camino de convertirse en superhombre.

*¿Qué dice tu conciencia?
–"Debes llegar a ser lo que eres".
Nietzsche.*

A "ADIÇÃO" DO PSICÓLOGO COMO FUNDAMENTO PARA A RELAÇÃO DE AJUDA: UMA CONTRIBUIÇÃO KIERKEGAARDIANA

Myriam Protasio
Rio de Janeiro- Brasil

Resumo

A possibilidade de uma psicologia clínica de inspiração kierkegaardiana vem sendo pensada a partir da consideração de vários textos do filósofo dinamarquês. Neste artigo tentaremos entender a psicologia clínica como um projeto de relação de ajuda, tomando como ponto de partida o desenvolvimento de Kierkegaard acerca de seu próprio projeto de escritor como um projeto de ajuda, desenvolvido por ele em sua obra póstuma Ponto de vista explicativo como escritor. Neste texto Kierkegaard toma a si mesmo como um ajudante e considera que aquele que quer ajudar precisa considerar sua "adição" em relação ao ajudado. Entendendo que o psicólogo clínico que busca fundamentar-se na Filosofia da Existência tem como seu principal desafio o poder ajudar aquele que o procura em sofrimento existencial, seguiremos com Kierkegaard na tentativa de apreendermos os passos sugeridos por ele para aquele homem que quer ajudar a outro homem.

Palavras chave: Relação de ajuda; Soren Kierkegaard; Psicologia clínica

Abstract

The possibility of a clinical psychology inspired in Kierkegaard has been designed from the consideration of various texts of the Danish philosopher. In this article we will try to understand the psychology clinic as an help's relationship, taking as its starting point the development of Kierkegaard about his own project as an help's relationship, like he developed in his posthumous work The Point of View for My Work as an Author. In this text, Kierkegaard takes himself as a helper and he believes whom wants to help needs to consider its "plus" in relation to helping. Understanding that the clinical psychologist who seeks to be based on the Philosophy of Existence has as its main challenge the task to help those in existential suffering, we will follow with Kierkegaard in an attempt to grasp the steps suggested by him for the man who wants to help other man.

Keywords: Relationship help, Soren Kierkegaard, Clinical Psychology

Introdução

Ao nos aproximarmos da Filosofia da Existência de Kierkegaard facilmente identificamos o interesse deste filósofo para com a Psicologia. Algumas de suas obras estéticas, aquelas escritas por ele sob pseudônimo, apresentam a Psicologia como subtítulo, evidenciando de forma explícita este interesse. Em outras de suas obras estéticas, onde não há referência direta à Psicologia, as contribuições a este campo de estudo são igualmente relevantes, por ocuparem-se em descrever e compreender modos de existir por meio da apresentação da vida de personagens em meio aos seus desafios existenciais. Ao descrever a saga de seus personagens, o autor aproxima o leitor da situação mesma de sua vida, realizando o que denominamos em outro artigo nosso de "gesto fenomenológico" (PROTASIO, 2009, p. 101 a 127).

Nosso desafio aqui é comungar a obra kierkegaardiana com a prática clínica da Psicologia. Optamos por considerar esta possibilidade de comunhão a partir das considerações do próprio Kierkegaard acerca dos elementos que devem estar presentes quando um homem pretende ajudar um outro homem a alcançar um lugar determinado. Especialmente, esperamos esclarecer acerca da "adição" daquele que quer ajudar.

Consta que foi no ano de 1849 que Kierkegaard escreveu o seu livro Ponto de vista explicativo da minha obra como escritor. O autor dinamarquês desautorizou a publicação desta obra antes de sua morte, de forma que o mundo só veio a conhecê-la em 1859, 4 anos após seu falecimento, tendo sido editada por seu irmão Peter Christian. Nesta obra o autor pretendia esclarecer a seus contemporâneos acerca da intenção de base de toda o seu trabalho de escritor e acerca do método utilizado, ao qual ele denominou de método indireto.

Kierkegaard explica neste Ponto de vista da minha obra como escritor (1996) que a intenção de toda sua obra estava ligada ao propósito de ser cristão. A situação política de seu país determinava que todos os homens em já eram considerados, desde que nasciam, como cristãos, pois recebiam essa identificação na certidão de nascimento (a igreja dinamarquesa era vinculada ao estado, articulando-se politicamente). O filósofo parte dessa determinação arbitrária e realiza uma ironia ao afirmar que todos nasceram cristãos, mas não eram cristãos de fato, uma vez que a titulação como cristãos não garantiam a sua relação pessoal com o Cristo, ou seja, que estes cristãos ainda não haviam conquistado a si mesmos enquanto cristãos. Desta forma Kierkegaard coloca em questão a possível disparidade entre o que se é (como existente) o que se pensa ser (desde já previsto de forma protocolar).

Partindo desta consideração - de que seus contemporâneos viviam a ilusão de serem cristãos (de já haverem conquistado a si mesmos) quando de fato não o eram, Kierkegaard explica que construiu sua obra com o propósito de considerar o cristianismo (o si mesmo) como algo a ser conquistado. Para tanto, explica ele, foi preciso desenvolver um método de comunicação que alcançasse o seu leitor no lugar mesmo onde ele se encontrava, na ilusão de já se ter como sendo algo que ele ainda precisaria conquistar. O método consistia em utilizar-se de uma comunicação indireta, o que ele fez escrevendo vários textos sob diversos pseudônimos (ele referiu-se a estas obras como sendo estéticas), vários textos assinados por ele, às quais ele se referiu como sua obra religiosa (seus discursos edificantes) e o Post scriptum da minha obra como escritor, que ele assinala como sendo sua obra intermediária. Ao justificar-se em relação ao conjunto da obra Kierkegaard aponta para o propósito de construção de um ambiente que possibilitasse ao outro, o seu leitor, uma transformação.

Desde este momento já se pode identificar as figuras de um ajudante e de um ajudado - o seu leitor. O ajudante (o próprio Kierkegaard, com sua obra) mostra que articulou a sua produção de forma a introduzir-se na existência do leitor de forma sutil, indireta, e ir aos poucos introduzindo um elemento diferencial, um elemento que possibilitasse uma atitude reflexiva que viesse a mobilizá-lo no sentido de que ele, pelo menos, tomasse consciência de que sua existência estava fundada em uma ilusão. Kierkegaard considera que o seu leitor, ao ganhar consciência de que estava vivendo uma ilusão, de que se iludia acerca de si mesmo, poderia saltar, ou seja, poderia experimentar outros modos de existir ou, no mínimo, desfazer-se do auto-engano de se pensar sendo o que, em ato, efetivamente, não era.

O filósofo justifica sua escolha por uma comunicação indireta ao explicar que vários métodos já haviam sido experimentados no sentido de alertar o outro para a ilusão ou para o engano de sua existência, mas que estes métodos, ao atacarem a ilusão de forma direta, acabavam por fortalecer a ilusão ou, pior ainda, acabavam por ajudar o homem a desenvolver uma indiferença em relação a sua própria situação. Ao se chegar ao iludido, ao fingir compartilhar de sua ilusão, Kierkegaard pretendia inserir o elemento reflexivo, provocar o homem no sentido de ver-se a si mesmo e julgar a si mesmo. Seu método de comunicação indireta constitui-se no conjunto de sua obra e tinha como propósito fazer-se ouvir pelos homens de forma sutil, compartilhando com eles de sua ilusão, fingindo até acreditar nelas, para então ir se retirando devagar, deixando o homem só com a consciência de que vivia uma grande ilusão.

Entendemos que o desafio que Kierkegaard explica ter assumido para si, ao elaborar sua obra, guarda semelhanças com o desafio encontrado pelo psicólogo clínico ao ser procurado por aqueles que, em sofrimento existencial, buscam saídas para sua situação. Pretendemos, então, seguir um pouco mais com o filósofo em suas considerações acerca deste lugar do ajudante, deste lugar de quem se inclina sobre o outro na tentativa de ouvi-lo e de, seguindo seus passos, poder ser a oportunidade para que este outro saia da ilusão e transpareça a si mesmo em sua situação existencial.

Considerações sobre o ajudante em sua "adição"

Para Kierkegaard o maior perigo que corre o homem é o de perder-se de si mesmo. E o que é perder-se a si mesmo? É, tendo a oportunidade de olhar-se a si mesmo, de transparecer-se a si mesmo, olhando sua imagem no espelho, não se enxergar adequadamente, e perseverar na ilusão. (KIERKEGAARD, 2001, p. 18) e, afirma ele, iludir-se é perder-se a si mesmo.

Este filósofo fala então da figura do instrutor, aquele que se instala na reflexão, que assume uma posição negativa, não se afirmando numa posição esta ou aquela e não recorrendo a revelações. Este homem, no propósito de ajudar o outro a tomar consciência da posição que ocupa, a ganhar interioridade acerca de si mesmo, conserva-se sempre na retaguarda, e traz um auxílio negativo. O que está em questão, para este que quer ajudar, que pretende acompanhar o outro em sua existência é a tarefa, requerida a cada homem individualmente, de tornar-se o que é: "vida interior que se reflete, ou reflexão em que a vida se interioriza, ou sair, primeiro, de uma ilusão" (KIERKEGAARD, 2001, p.50).

Aquele que quer ajudar deve começar de forma humilde, encontrando o outro onde este se encontra, habitando o mundo do outro, compreendendo aquilo que o outro compreende. Mas este ajudante não pode esquecer-se da "adição". Kierkegaard designa com este termo o diferencial que existe entre ajudante e ajudado. O ajudante carrega consigo o caráter edificante, de pretender ser um instrumento de reflexão para o ajudado. Dirige-se ao indivíduo em oposição ao público, ao geral. Quer encontrar este homem singular em meio ao todo mundo, ao impróprio e, introduzindo a reflexão, conclamá-lo a julgar por si mesmo e a transparecer para si mesmo tal qual existe. Transparecer-se a si mesmo, julgar por si mesmo, eis a tarefa singular. O ajudante quer espelhar o outro, usa instrumentos como a ironia, a metáfora, e desta forma deixa que o outro veja a si mesmo, julgue por si mesmo, e decida...

Pensando o terapeuta como este ajudante, que tem o propósito de ajudar o outro a ganhar transparência, ou seja, a transparecer-se para si mesmo, a relação terapêutica estabelece-se de forma interessada, e eis a "adição". O terapeuta não está neutro na relação, antes é interessado em que o cliente veja a si mesmo e possa reconhecer-se em sua ilusão. Kierkegaard refere-se a uma atitude de interesse em oposição a uma atitude de desinteresse. O terapeuta é este que pode se colocar nesse entre (inter-esse) da existência do cliente. Sua "adição", ou seja, o diferencial que existe entre eles é que o terapeuta sabe distinguir o que é singular em meio ao estético, ao incógnito, ao universal. O terapeuta sabe que a tendência do mundo é servir de medida universal, que tudo define e tudo abarca, por isso ele sustenta o

discurso do cliente, sustenta a relação que se estabelece com o cliente, compartilha a verdade construída por ele, entende os elementos envolvidos naquele modo de compreender a existência, e introduz o elemento dialético, a reflexão.

O terapeuta espera, ao sustentar aquilo que reclama discussão, que o cliente perceba que o que o que ele está perdendo neste seu modo de existir é seu bem mais precioso, um bem pelo qual o mundo não tem o menor interesse, ao contrário, um bem que o mundo quer ver perdido na multidão, no apelo do múltiplo, e este bem é o si mesmo. Perder-se de si mesmo é não se enxergar adequadamente, deixar-se enganar pelos apelos do todo mundo, e seguir vivendo de forma descompromissada e desinteressada na ilusão de cada momento e abstendo-se de sua singularidade. E o que é a singularidade? É a relação consciente e séria do homem consigo próprio, regida pela vontade e pela coragem de assumir uma posição na existência. Assumir uma posição implica arriscar-se para sair de uma posição instável como brinquedo do mundo e poder suportar a estabilidade irracional que é considerar a verdade que é para si mesmo, considerar o que funda o si próprio em meio ao todo mundo e ao geral. Mas é necessário paciência para deliberar e perseverar neste caminho.

O terapeuta, em sua "adição" compreende que o cliente debate-se contra si mesmo, contra a tarefa que lhe é requerida, que é requerida a cada homem individualmente, de ser ele mesmo, de se tornar um indivíduo singular meio ao múltiplo. O terapeuta e exercita-se em paciência e, em temor e tremor, reflete com o homem que "o desespero é precisamente a inconsciência em que os homens estão do seu destino espiritual" (KIERKEGAARD, 1961, p. 53), a inconsciência de sua responsabilidade para com seu destino espiritual. A "adição" do psicólogo consiste em conhecer e reconhecer as diferentes formas de manifestação da angústia, em reconhecer o desespero como próprio da existência, uma vez que esta se constitui em tensão paradoxal que jamais se fecha.

O terapeuta-ajudante não cessa de encontrar as várias formas de desespero em suas manifestações dialéticas, sempre refletindo sua forma oposta. Ele compreende que o desespero não é uma doença, mas propriamente a manifestação do caráter provisório da existência, onde cada estado reflete o seu contrário, sendo, portanto, saúde e doença igualmente provisórios. Este ajudante compreende que todo sofrimento humano tende a dirigir-se às coisas finitas, ao imediato e ao provisório, tornando em necessário as coisas que existem na esfera do possível. Ele sabe como é fácil ser presa de vaidades, como parece mais fácil lutar contra doenças físicas a pensar-se a si mesmo em sua temporalidade. Ele sabe como o homem pode distrair-se a si mesmo pensando em preservar e salvaguardar o que possui, desconfiando uns dos outros e da vida, revoltando-se contra o andar dos acontecimentos...

Cabe, ainda, um alerta acerca do ajudante. Se este anseia por algo, ou seja, se tem um projeto para o cliente, ele não pode entender o que está em questão para o outro e não o pode ajudar. Mas se o terapeuta preserva a si mesmo em paciência, se consegue sustentar-se na retaguarda e, pacientemente, acompanha o outro em sua situação existencial ele pode ajudar a si mesmo, podendo ajudar também a outro. Kierkegaard afirma que a profundidade da paciência "consiste em descobrir o perigo; e a saúde da paciência consiste em não fazer muito barulho, mas séria e calmamente socorrer um homem" (KIERKEGAARD, 2001, p. 21). Com estas palavras o filósofo está assinalando que o ajudante não sabe o que é melhor pelo outro e sequer pode determinar em que consiste o "perigo" de sua existência, mas que seu saber, sua adição consiste em saber "ouvir" a situação.

O terapeuta, em paciência, pode identificar o perigo, pode identificar a ilusão do cliente. Acompanhando-o em sua saga pode ajudá-lo a perseverar na luta contra o inimigo, ajudá-lo a compreender que o perigo tem a ver consigo mesmo e que pode muito bem ser ele mesmo o seu próprio inimigo. Assim, o terapeuta sustenta a inquietação do cliente de forma a que este homem, cada homem, fortaleça-se, a que ele aprenda com sua própria experiência, e assuma seriamente a tarefa que lhe é requerida, que é requerida individualmente a cada homem, que é a tarefa de ser ele mesmo.

Conclusão

Encontramos na obra de Kierkegaard fundamentos para pensarmos o exercício de uma psicologia clínica. Neste artigo buscamos acentuar um destes fundamentos ao irmos ao encontro do propósito total de seus escritos, apresentado por ele em sua obra póstuma Ponto de vista explicativo de minha obra como escritor. Nesta obra o filósofo dinamarquês esclarece sobre a atitude de admoestação, que une o conjunto de sua obra ao redor do seu propósito de tirar o homem da ilusão de ser o que em ato não é. Para tanto ele pretende encontrar o homem em seu modo cotidiano de existir de forma a, estrategicamente, indiretamente, conclama-lo a ver-se a si mesmo. Sua esperança é de que, ao ver-se a si mesmo, este homem possa julgar a si mesmo e, ancorado neste julgamento, possa assumir uma posição na existência, abstendo-se de deixar-se levar como uma ovelha no rebanho.

O homem, existindo de forma paradoxal, submetido ao caráter de nada da existência, precisando dar conta da tarefa de ser-si-mesmo, angustia-se. A angústia é, propriamente, o caráter paradoxal da liberdade existencial, que implica na abertura da existencia enquanto possibilidade para a possibilidade. O homem não tem como não se determinar. Ao se determinar este homem pode arrepender-se, pode orgulhar-se, preocupar-se, planejar. Em qualquer uma destas formar está presente a possibilidade do seu contrário. De forma que o homem se determina, e ao determinar-se precisa pelo fluir de sua existência. Kierkegaard afirma que o homem atual tende a esquecer-se de suas experiências, a apagar os vestígios das experiências vividas e, assim, não responde pelas implicações de sua existência, não amadurece, não repara seus erros e não fortalece sua personalidade.

O psicólogo é alguém que pode acompanhar este fluir, acompanhar um homem em sua saga existencial, ajudando-o a identificar os perigos. Uma vez aprendendo a refletir, sabendo reconhecer a si mesmo em reflexão, este homem pode seguir sozinho em seu cotidiano existencial pois ao ver-se a si mesmo o homem pode apropriar-se de sua existência como livre, ou seja, de sua existência como sua, reconhecendo-se como sendo o seu próprio autor, acolhendo as contingências de sua própria autoria.

Para Kierkegaard o meio necessário para que o homem ganhe a si mesmo e venha a preservar-se a si mesmo é a paciência. A angústia acorda o homem para o distanciamento de si mesmo, mas é a paciência que o ajuda a averiguar aquilo que é necessário preservar. É em paciência que o cliente pode ver-se a si mesmo, e deliberar. E é em paciência que este homem pode perseverar na deliberação.

Queremos encerrar este artigo remetendo-nos ao pseudônimo Anticlímacus, no texto

Desespero humano, onde ele afirma:

... assim o psicólogo em face do desespero. Ele sabe o que é o desespero, conhece-o e, portanto, não se contenta com a opinião de quem quer não se crê ou crê desesperado. É fácil imitar o desespero, é fácil que sejam tomados como desespero todas as espécies de abatimento sem conseqüências, de sofrimentos que passam sem chegar a sê-lo. Contudo o psicólogo não cessa, mesmo em casos destes, de encontrar as formas do desespero; é certo que vê tratar-se de afetação – mas até esta imitação é desespero; tão-pouco se deixa iludir por todos os abatimentos sem conseqüências – mas a insignificância destes ainda é desespero. (KIERKEGAARD, 1961, p. 51).

Resta, então, ao psicólogo da existência, quando inspirado nos propósitos kierkegaardianos, buscar afinar-se com essa atmosfera de seriedade onde é possível aparecer o que está em questão na situação do cliente. É, propriamente, esta abertura compreensiva que não se deixa iludir, que conhece os diversos modos da angústia se manifestar e que apreende o que é o desespero que pode se constituir em sua adição, ou seja, no diferencial entre ele e o cliente. E é neste diferencial que pode se instalar uma relação de ajuda.

Referências

Kierkegaard, S. (1996) Ponto de Vista explicativo da minha obra como escritor. Porto: Edições 70.

Kierkegaard, S. (1961) Desespero Humano, a doença mortal. Porto, Livraria Tavares Martins.

Kierkegaard, S. (2001) Dois discursos edificantes de 1844. Teresópolis, RJ.

Protasio, M. M. (2009) "Uma possibilidade", de Soren Kierkegaard: Uma experiência de restrição de sentido, in Psicologia Clínica e Filosofia. Belo Horizonte: Fundação Guimarães Rosa.

Curriculum

Doutoranda no Programa de pós-graduação em Filosofia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ; Mestre em Filosofia pela UERJ; Sub-coordenadora de Grupo de pesquisa em Psicologia Clínica UERJ-CAPES; Especialista em Psicologia Clínica pelo Instituto de Psicologia Fenomenológico-Existencial do Rio de Janeiro – IFEN, Sócia fundadora, professora, supervisora, orientadora de monografia e coordenadora de Pesquisa no IFEN. Autora de capítulos de livros e artigos na abordagem fenomenológico-existencial. Atua como Psicóloga Clínica na perspectiva fenomenológico-existencial.

**"No me olvides. La muerte para el más acá" -
Un libro sobre la finitud, la vida y la muerte
Editorial Fundación CAPAC – Bs. As. Argentina**

Hay temas sobre los cuales es preciso hablar con la debida licencia y discreción sobre todo en el espacio público, donde lo prohibido y lo permitido dictan las reglas. Estas restricciones son más severas o más permisivas según sea el momento histórico y el tipo de cultura. Lo que se dice y cómo se dice está pautado en todos los círculos culturales. Forma parte del comportamiento colectivo. Algunos temas censurados están presentes en la mayoría de las culturas, aunque varían en su grado de restricción. Son fenómenos humanos que nos afectan hondamente a todos por lo menos en algún momento o periodo de nuestra vida, y por este motivo afectan los hilos y las mismas fendas de nuestra existencia. Uno de estos temas que provoca más celos y esquivas es la muerte.

Lo curioso es que este tema es uno de los que está más presente en el plano mediático, en especial en la TV. Pero está en la categoría de los crímenes, de la violencia urbana y de los conflictos bélicos, principalmente. En esos planos son abordados como algo natural, como si se tratara de algún fenómeno climático que afecta a determinados sectores de la población y del globo, no a los espectadores en su vida doméstica. En Brasil, como otros países del continente, donde se cometen asesinatos de todo tipo a las docenas por día, los noticiarios dedican un tercio de sus programas noticiosos a este tipo de asuntos. La muerte de los otros se ha tornado un aspecto más de la banalidad cotidiana, comentada e fomentada por la mídia.

Susana Signorelli, la autora de "No me olvides", ha querido darnos un testimonio no apenas como estudiosa, como psicóloga, de este acontecimiento que pone punto final a la vida. Ha querido dejarnos un testimonio de cómo ella misma ha sentido y vivido el desenlace final de un ser profundamente amado por ella, su esposo. El libro no es solo un testimonio de cómo se vive la lenta agonía del otro, no de otro cualquiera, sino de un ser amado. Es también un estudio muy bien elaborado, pensado y sufrido, de los más diversos aspectos de este fenómeno existencial por excelencia. En diez capítulos densos y bien documentados Susana nos lleva por los más diversos meandros de este tema tan complejo como la vida. Susana insiste en que vida y muerte son inseparables; no es que comulgue con la tesis de que el existente humana es un ser para la muerte; por lo contrario, como afirma su maestro Pablo Rispo, es un ser para la vida, pero como todo obedece a la dialéctica de los contrarios que coexisten de manera inseparable, los dos fenómenos son consortes indisolubles.

Hay diferentes modos de encarar la muerte. Dos son bien conocidos en nuestro tiempo: uno es el literario, ya con una historia larga, otro el estudio sistemático, sólo con algunas décadas. No en el plano literario existen diversos modos de encarar la propia muerte. Desde Sócrates hasta nuestros días los escritores han examinado como enfrenta su fin un personaje de su obra. Basta ver como lo hace Madame Bovary en la novela de Flaubert (1840), tan diferente a como lo hace un hombre como Merseault en "El extranjero" de Camus (1940). Y cuán diferente es el modo de considerar su vida y su lento apagamiento en la enfermedad de Ivan Ilitch, de Tolstoy (1880). La serenidad de Sócrates no tiene parangón, contrasta con la revuelta amarga de Merseault y la desesperada fuga de Emma Bovary. Al menos Ivan se otorga la gran oportunidad de examinar su pasado y el tejido de opciones ilusorias, meras celadas sociales que el sistema social le tendía; comprensión tardía que alivia en parte su dolor.

El libro de Susana Signorelli es un estudio organizado de acuerdo con los modelos académicos, pero con la soltura de quien sabe que lo que importa no son tanto los métodos, las informaciones y los conceptos; importan en su debido nivel, en el plano del saber riguroso y disciplinado; pero son los aspectos subjetivos que palpitan en las líneas de un texto lo que nos da la dimensión más humana. No precisan ser excluyentes.

De antemano advierto que sería pretensiosos de mi parte querer dar cuenta de la amplia variedad de cuestiones enfocadas en este libro. Son tanto los puntos álgidos que aborda que apenas faltó el tema de la muerte en las diversas épocas. Se abordan en sus páginas desde cómo se experimenta el proceso del morir de quien lo sufre y las actitudes de los familiares hasta las propuestas de atendimientos de quienes lidian en términos profesionales con este fenómeno, sin siquiera dejar de lado la minuciosa encuesta que permitió a su autora fundamentar su enfoque.

Los cuatro primeros capítulos son de carácter constativo. Aspectos básicos a ser considerados como introducción. La autora destaca que los profesionales que lidian con la muerte no tienen la debida preparación para ayudarla como fenómeno vivido; el médico lidia con la enfermedad; pero pocos saben atender pacientes terminales, hoy cada vez más numerosos. El psicólogo atiende suicidas potenciales, personas que están en sus fronteras, como son los casos de depresión, de anorexia, de desespero, de desamparo extremo; ni así reciben instrucciones especiales en su formación. Algo similar acontece con otros profesionales biomédicos.

Después de hacer una entrada a la semántica de la muerte en su formulación tanto lexical como en su sentido figurativo menciona los tipos de muerte; nos presenta los tipos de muerte según como acontece. Meros datos generales para animar al lector a entrar en capítulos más densos. Destaca los diferentes valores y reacciones adjudicados a la muerte según sea quien muere. Según sea la distancia social sentimos el deceso del otro. La muerte del otro ajeno, aquí es un mero dato; del otro prójimo (un familiar, un amigo, un ser estimado), ya es más que una información, puede ser un aviso de la propia finitud, una pérdida, un motivo de tristeza. El prenuncio, o sólo la representación, de la muerte de sí mismo ya es algo que entra en el circuito de la intimidad. Como mero pensar sobre nuestro fin ya es una abertura a sí mismo. La finitud es una de nuestras constantes existenciales, como el tiempo, el cuerpo y el espacio vividos. Un paso más y esta abertura puede transformarse en una entrada en uno de sus ámbitos. La pérdida de un bien, de un ser amado demarca una zona de penumbras, de deslizamientos, de límites. Ese límite definitivo se esquivo, se niega. La tradición, la religión especialmente, ofrecen los consuelos y esperanzas deseados. Pocos aceptan y menos aún saben convivir con su finitud.

Pero esos pocos existen; el poeta lírico, de acuerdo con el capítulo dedicado en el texto a su testimonio, vive con frecuencia en este ámbito. No es preciso ser un Rilke o un bardo romántico para convivir con la finitud de todo acontecer. Basta tomar consciencia del abismo de nuestro origen. El poeta oscila entre ese abismo y el despliegue de sus alas. Vale destacar, que la autora hace frecuentes citas de pensadores y escritores que han sabido convivir con la gradual extinción de sí, extinción que es un aspecto inherente al carácter temporal de la vida humana. Signorelli nos recuerda las breves sentencias de algunos pensadores que han dejado su testimonio de cómo los afecta esta noble e inseparable amiga de nuestro breve pasaje por la vida; oímos sus voces desde los estoicos y Agustín de Hipona hasta Simone de Beauvoir.

Vamos tomando conciencia de nuestra finitud de manera gradual, de acuerdo con el transcurso de las etapas de la vida. Signorelli examina como se presente el fenómeno del fin en la infancia y la adolescencia. Nos muestra su dupla vertiente: lo vivido por los familiares y el sufrimiento de quien vive la inminencia del hecho fatal, incluido el duelo.

En la infancia adquirimos la noción, la idea de mortalidad; a veces de manera dolorosa por el fin de un ser querido –un animal de estimación, un familiar más próximo, especialmente los padres., un hermano. Vía de regla, los adultos hacen lo posible para que el niño ignore lo que implica la muerte. Enseñan que el fallecido se torna morador de otro lugar, generalmente el cielo. Es un de los papeles de la religión: apartar del miedo natural a la propia extinción total. En todos los ámbitos hay una negación de la muerte, lo que implica que el niño ignore este fenómeno, sobre todo si perdió un ente de apoyo afectivo, que bien puede perturbarlo en un grado que él no consigue discernir. La autora menciona una docena de manifestaciones características de los efectos provocados por la muerte de uno de los genitores, en especial en criaturas en torno de los 10 años.

En la adolescencia (de los 12 a los 20) tenemos las más variadas experiencias; en los tiempos actuales casi todas las posibles, menos la experiencia de ser un tornillo en la maquinaria productiva, a menos que seamos proletarios, que entonces comenzamos a ganarnos el pan a los 10 años e inclusive antes. La muerte ya entre en el repertorio de los hechos a ser considerados, pero es la muerte de los otros. En esta etapa estamos viviendo todas las contradicciones que las nuevas necesidades y demandas nos imponen y nuestras fantasías-posibilidades procuran. Entre estas posibilidades están los desafíos; uno de ellos es la muerte; pero se presente como juego, como competencia, como demostración de afirmación de sí, como ensayo de arrogancia y de poder –que suele encubrir muchos miedos y las infaltables angustias.

El capítulo sobre el duelo, una de las experiencias más profundas del dolor por la pérdida de un ser querido, aborda los temas que están siempre presentes, de profundo impacto en el círculo familiar. Después de mencionar las etapas del duelo indicadas por Kübler-Ross, la autora propone y describe otras cinco tal como es observable por los estudios competentes: a) pre-diagnóstica; b) diagnóstica; c) de tratamiento; d) de "cura"; e) de asunción del fin. Estas etapas son experimentadas tanto por la persona como por sus familiares. En cada una de ellas la persona pasa por diferentes periodos:

-de choque -luto -negación -olvido -dudas -ira -aceptación -despedida tanto del paciente como de la familia. La aceptación llega, pero ni todos llegan a su aceptación, tanto cuesta aceptar la finitud, como si la vida en sí conllevara una forma de gratificación, malgré tout. Mero instinto de conservación? La ciega voluntad de vivir, que tanto impresionaba a Schopenhauer?

Tanto en el niño como en el adolescente hay una serie de manifestaciones que acusan su forma de hacer el duelo; la autora menciona los signos que puede presentarse en cada una de estas etapas, que permite evaluar como son afectados por su situación de pérdida. La sola presencia de estos signos, escribe Signorelli, por un periodo prolongado nos alertan para la necesidad de consultar un profesional.

En los capítulos VII y VIII entramos en recinto de los especialistas en la cuestión de la muerte; entre ellos están los médicos y para médicos, y los psicoterapeutas. Signorelli destaca que los médicos comienzan sus estudios examinando cadáveres para luego entrar en un segundo estadio, que es el estudio de las enfermedades tanto en sus cuadros sintomáticos como en sus probables causas. Ciertamente estudian también los diversos tratamientos. Rara vez estudian la fase terminal de las enfermedades, aquellas cuyo pronóstico es el fin; cuando esto acontece tienden a dejar al paciente a los cuidados de otras personas –de los familiares, de otros auxiliares. Ellos lidian con la enfermedad, pocos saben tratar el proceso del morir, que justamente el que más requiere de cuidados especiales. Con la super-especialización este fato tiende a agravarse. Como una supuesta solución alternativa estos últimos años ha surgido una nueva especiali-

dad: la tanatología, cuyo mayor campo de actuación es el cáncer, una de las mayores causas mortis de las últimas décadas.

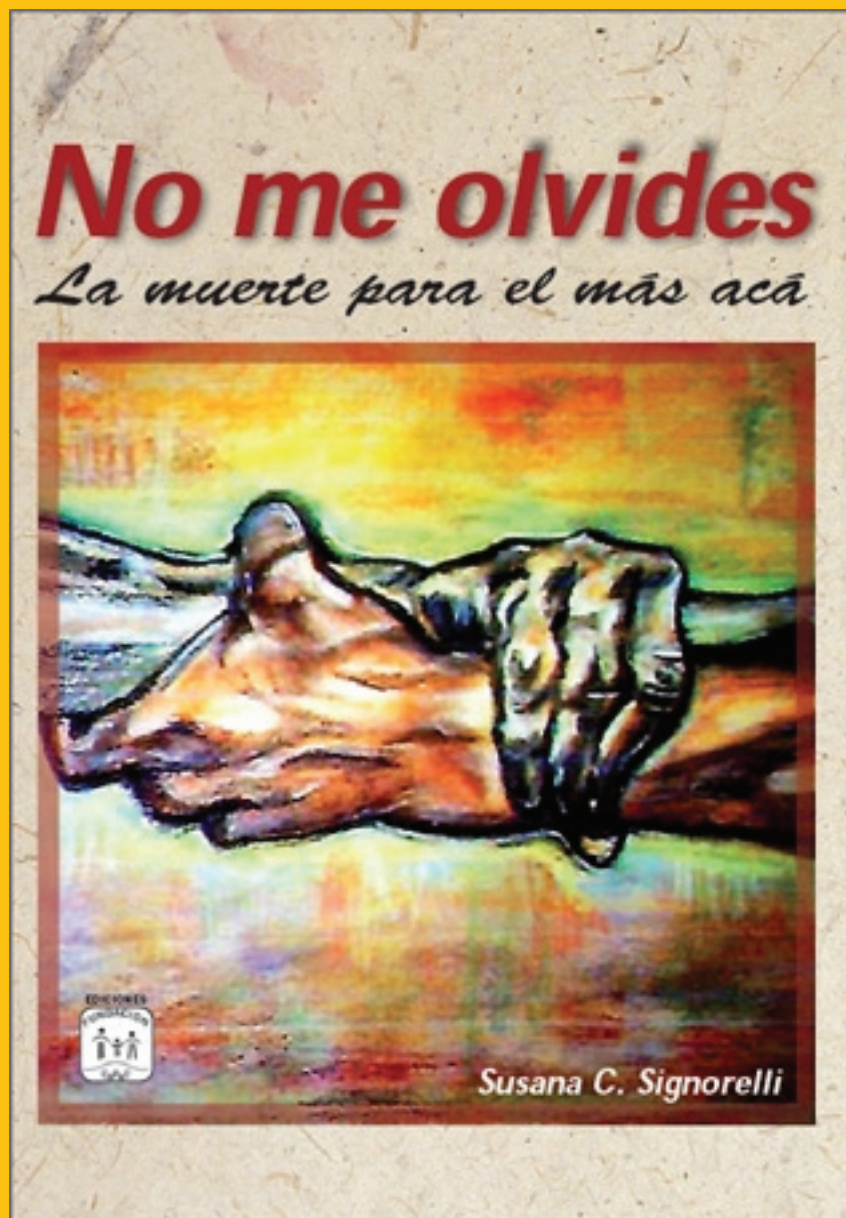
Los psicólogos, especialmente los que trabajan en hospitales, también se enfrentan con el problema de cómo asistir de manera adecuada a las personas que están diagnosticadas con cáncer u otras enfermedades graves. Pero no sólo en el área hospitalar el psicólogo atiende personas que sufren sea con el fantasma de la muerte, sea con la probabilidad de un deceso a plazo fijo. Tanto en los cuadros depresivos y de angustia, donde este fenómeno está presente, como en los casos en que el paciente ha perdido un ser de su intimidad afectiva. Más aún: la muerte anunciada de un paciente, así como la muerte de un familiar próximo, exigen de él una serenidad que ni siempre está a su alcance, pues inclusive él mismo suele sufrir con la preocupación de su propio fin.

Como se puede apreciar, los psicoterapeutas precisan igualmente no sólo un saber sobre estos temas sino sobre todo haber alcanzado una síntesis personal que les permita prestar una ayuda adecuada en esta área.

Este es un libro indicado tanto para cualquier lector atento para la comprensión de su propia finitud radical como para los especialistas en tanatología. Los primeros son pocos; los segundos rara vez están preparados en parte debido a la falta de literatura indispensable para encarar este fenómeno con la debida disposición.

Diría que uno de los meritos más notorios de este libro, de su autora, es mostrarnos lo que los grandes maestros del pensamiento nos han enseñado en sus aforismos, pero lo hace basado en estudios que permiten captar la complejidad del problema y la importancia de una mayor familiaridad con este fenómeno, tanto del grueso público como de los especialistas. Lo que forma parte inherente a la vida no puede ser alienado por celos y miedos, y menos aún por ignorancia fomentada.

Emilio Romero
San Pablo, Brasil



"Perspectivas en Psicoterapia Existencial. Una mirada retrospectiva y actual" **Ediciones LAG. México D. F.**

Este es un libro organizado por Yaqui Martínez y Susana Signorelli, dos figuras bien conocidas en el campo de la psicología comprensiva-existencial. La selección de los participantes fue muy acertada, pues cada uno de ellos son representantes de sus respectivos enfoques. Los enfoques tienen en común el hecho de compartir los postulados, principios y métodos de la psicología comprensiva, humanista y existencial, apenas con algunas diferencias en los fundamentos filosóficos y en el acento que ponen en los temas de psicoterapia abordados.

- Yaqui Martínez muestra claras preferencias por la escuela inglesa y por Irvin Yalom, que han sido sus maestros en un periodo de su formación. La escuela inglesa está bien representada por Emmy van Duerzen y Ernesto Spinelli, cuyas tesis principales son expuestas con claridad y fidelidad. Lo mismo hace Yaqui con respecto a Yalom que gana un capítulo especial, muy bien merecido en razón de ser un hombre brillante, figura bien cotizada en nuestro campo. Es una pena que Yalom se haya limitado al plano psicoterapéutico, no registrando estudios sobre áreas importantes de la psicología. Esta es igualmente una objeción a la mayoría de los colegas identificados con el análisis existencial. En compensación, esta vez Max Jimenez comenta los aportes básicos de la psiquiatría alternativa inglesa tan bien representada por R. Laing, que generó todo ese notable movimiento en favor de los recluidos en los manicomios, llegando a cuestionar los fundamentos mismo de la psiquiatría.

- Susana Signorelli expone la psicología existencial representada por Pablo Rispo, la principal figura del enfoque en Argentina, cuya obra comienza a ser mejor conocida gracias al trabajo de sus discípulos, uno de los cuales es precisamente Susana, quien tiene el talento debido como para llevar más lejos aún el trabajo de Rispo. En un artículo bien elaborado nos expone una síntesis de la obra rispiana. Yo diría que Rispo y los escritos de Emilio Romero son las contribuciones en este Continente más originales que circulan en nuestro medio. Los dos hicieron sus aportes basados en su propia experiencia, aunque no desconocen la importancia de autores anteriores, como es el caso de Binswanger en Rispo, y de Nietzsche y del pensamiento dialéctico en Romero.

- La obra de Romero abarca la mayoría de las áreas de la psicología, desde los fundamentos teóricos de un abordaje comprensivo hasta una teoría general de los afectos y de la personalidad -tres temas indispensables en una propuesta de fundamentación de un enfoque amplio y organizado en términos de una concepción general. En este libro está presente su abordaje de la terapia, que es un resumen de algunos aspectos considerados en un libro mayor "Neogénesis - El desarrollo personal mediante la psicoterapia" 2001. Considera desde las exigencias que debe atender el terapeuta en el ejercicio de su oficio hasta la cuestión de la cura entendida como uno de los objetivos del proceso terapéutico; entiende la cura como "la capacidad para saber cuidar y dar cuenta de sí".

- El texto de Alberto de Castro versa sobre la escuela norteamericana, representada especialmente por Rollo May, Bugental y Kirk Schneider, tres psicólogos bastante difundidos en nuestro ambiente.

El prof. Castro había ya presentado la obra de May en un libro anterior; en esta ocasión expone los otros dos. Vale destacar que tanto estos tres autores como Yalom enfatizan la importancia tanto del deseo, de la voluntad y de la decisión. El tema del deseo es poco destacado por los existencialistas (salvo Sartre), siendo el tema favorito de los freudianos. Llama la atención que estos autores coloquen el deseo como el principal factor motivacional, sin hacer previamente un examen fenomenológico del deseo, lo que le da a este factor un amplitud omniabarcadora de los procesos psíquicos -que es justamente la pretensión de Freud. Tampoco hacen una distinción entre el desear y el querer, que me parece básico para comprender los frecuentes conflictos entre la voluntad y los deseos.

La cuestión de la voluntad está casi olvidado por los modelos de psicología académica oficial. La voluntad es ciertamente un fenómeno que no se deja coger fácilmente en la trama de los conceptos, pues está estrechamente vinculado al yo, sea como su auxiliar, sea como su señor. Tiene que ver con la decisión, el querer y el deseo; y con la libertad. Hasta los filósofos más vigencia hoy prefieren ignorar este fenómeno, con excepción de Hanna Arendt y Paul Ricoeur.

- Felipe Miramontes expone la Logoterapia, una de las corrientes terapéuticas con más seguidores en nuestro continente. Su fundador tuvo la fortuna de relacionarse con los grandes patriarcas de la psicología y del análisis existencial y tuvo la feliz ocurrencia de dar una orientación más amplia a los modelos en vigentes (destaca lo espiritual en sentido amplio, lo noético), exponiendo sus principios sin el exceso de sofisticación conceptual de los pensadores existencialistas. Estas son dos razones de su difusión. Hay ciertamente otras, que Miramontes mira con especial atención.

- Un autor menos frecuentado actualmente es Eugenio Minkowski. Susana Signorelli y Teresa Glikin comentan las tesis substantivas de este maestro polonés, cuya obra en el campo de la psicopatología ya tuvo fuerte resonancia. Vale recordar que sus ideas han influenciado las concepciones de Rispo y Signorelli. Esta influencia se deja sentir en el énfasis colocado por Minkowsky en las relaciones afectivas y en las relaciones yo-tu-nosotros. Susana y Teresa hacen un resumen inteligente de las principales tesis de este autor sobre la esquizofrenia, sobre los afectos y el encuentro humano, temas centrales en la obra de Minkowski.

- El profesor Alejandro Unikel comenta los puntos centrales de la obra de M. Boss, uno de los más fieles seguidores de Heidegger, autor de uno de los mejores libros sobre los sueños en un enfoque Dasein-analítico. Vale destacar que el asunto sueños no ha recibido la debida atención de los psicólogos, dejando

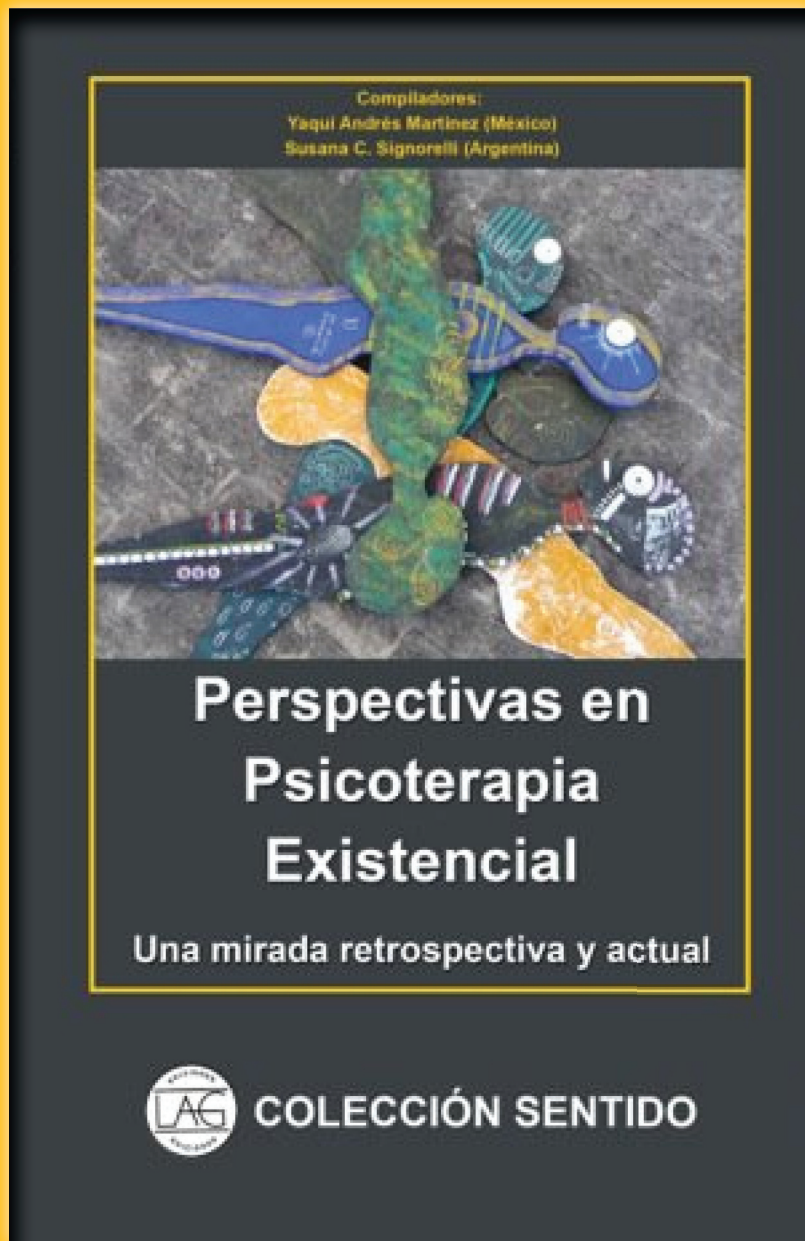
este tema en manos de los psicoanalistas.

- Finalmente Esperanza Abadjieff caracteriza los temas más frecuentados por L. Binswanger, cuyo caso sobre Ellen West ha suscitado tantos comentarios.

Hubiera sido indicado que el libro incluyese algunos estudios clínicos. El único caso presentado es la mención de Ellen West. Sorprende que Romero no haya discutido por lo menos un caso clínico, pues ya publicó todo un libro sobre la biografía en 7 casos. El estudio de un caso nos da una buena introducción demostrativa de cómo un autor aplica los principios teóricos que orientan su trabajo.

De todos modos, el libro nos ofrece un buen panorama de lo que los psicólogos de nuestro Continente están haciendo, sus aportes más originales y el tipo de influencia que acusan de autores de habla inglesa.

Francis Nível
San Pablo, Brasil



A experiência vivencial de um casal diante da dificuldade de gerar um filho

Categoria: Investigación

Resumo

A infertilidade é definida como a ausência de gravidez após um ano de relações sexuais sem uso de método contraceptivo e na maioria das vezes, responsável por sentimentos de frustração, tensão, ansiedade, desentendimentos entre o casal, e até mesmo, por separação conjugal. Este trabalho se concentra na área de Psicologia Clínica e tem como objetivo apreender as ressonâncias afetivas experimentadas por um casal diante da infertilidade. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de cunho fenomenológico-existencial que visa à compreensão dos sentidos e significados dos fenômenos. Foi realizada uma entrevista com um casal pertencente à faixa etária entre 40 e 50 anos, casados legalmente há 13 anos e com diagnóstico de infertilidade. Por intermédio de análises fenomenológicas dos significados apreendidos no discurso do próprio casal, foi possível apreender as ressonâncias afetivas da infertilidade na existência de cada cônjuge. A experiência vivencial de cada um foi analisada segundo a compreensão heideggeriana da existência. Os resultados revelaram que a esposa não apresentou sentimentos de frustração e tristeza diante de sua realidade, uma vez que a maternidade não aparece como um projeto de vida para ela. O esposo, embora desejasse ser pai, conseguiu elaborar essa impossibilidade sem sofrimento, apoiando e compreendendo a realidade da esposa. O casal agiu com tranquilidade quanto ao fracasso do procedimento de inseminação. Ao contrário da visão de vários autores, a infertilidade não trouxe transtornos e nem produziu alteração na qualidade da relação do casal. Pode-se concluir que, o afeto, o amor, a qualidade da relação, estar um com o outro, favoreceu a união do casal e capacidade de enfrentamento dessa realidade, com discernimento e amadurecimento.

Palavras-chave: Infertilidade; Psicologia Fenomenológico-Existencial; Fenomenologia; Análise Existencial.

Anna Cândida Bozzini Vieira (USC), Cássia Maria Henrique Aferri (USC), Marlene Marchi de Sousa (USC/SOBRAPHE), Josefina Daniel Piccino (USC/SOBRAPHE)
San Pablo, Brasil

Rompendo com a submissão para viver al suas possibilidades existenciais

Categoria: Caso clínico

Resumo

Este caso clínico, atendido na Clínica-Escola da Universidade Sagrado Coração, Bauru, SP, como prática de estágio, na abordagem Humanista Existencial, traz o processo terapêutico de uma mulher de 36 anos, casada, com uma trajetória existencial marcada por desestabilização emocional devido às ressonâncias afetivas produzidas por inúmeras experiências dolorosas vividas no percurso de sua história, como morte de entes queridos, depressão pós-parto, algumas crises de pânico e conflitos de ordem familiar e conjugal. Atualmente, vive uma relação afetivo-sexual empobrecida com o marido, que a cerceia em suas possibilidades, impedindo-a de realizar qualquer projeto de vida, o que a faz vivenciar o sentimento de desamparo, desesperança e impotência. Cuida e protege os filhos, poupando-os dos conflitos advindos do modo rígido de ser do marido. Os objetivos terapêuticos foram direcionados para o fortalecimento dos seus recursos internos para resgatar a auto-estima, sentimento de valor pessoal, a autonomia emocional e fazer os enfrentamentos necessários para libertar-se da sujeição. O método utilizado foi o fenomenológico que visa à apreensão dos fenômenos que emergem, com os significados atribuídos pela própria pessoa. Com doze sessões realizadas, os resultados são positivos, na medida em que melhora a sua autoconfiança e começa a posicionar-se e priorizar-se com mais coragem nas suas relações, rompendo com o processo de submissão. Concluiu-se que o comprometimento da cliente para com o seu processo de mudança tem possibilitado alcançar a ressignificação de suas experiências passadas e abrir-se para a construção de um modo mais construtivo e autêntico de ser.

Palavras-chave: Psicologia Humanista Existencial. Método fenomenológico. Vivência do desamparo. Autonomia emocional. Projeto de ser.

Fábio José Torres, Marlene Marchi de Sousa
Brasil