

**LA NÁUSEA SARTREANA EN EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO
TERAPÉUTICO. ESTUDIO DE CASO**

DAVID MAURICIO PAREDES RODRÍGUEZ

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO**

2013

**LA NÁUSEA SARTREANA EN EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO
TERAPÉUTICO. ESTUDIO DE CASO**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL
TÍTULO DE PSICÓLOGO**

DAVID MAURICIO PAREDES RODRÍGUEZ

ASESORA

CARMEN ALICIA MARTÍNEZ

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO**

2013

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en el siguiente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Artículo 1^o del Acuerdo No. 324 de Octubre 11 de 1966 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de aceptación

Firma presidente de Tesis

Firma del jurado

Firma del jurado

San Juan de pasto, Mayo 21 de 2013

AGRADECIMIENTOS

Agradezco, amo intensamente a mi madre, Alba Ligia Rodríguez Paredes, y a mi padre, Luis Ignacio Paredes Galárraga. Ella es la poesía y bajo su mirada reverdecen mis ganas de vivir. Él es el hombre que no deja de enseñarme a estar en el mundo. Juntos negociaron con el tiempo: dos tercios de su vida a cambio de mi libertad. Y con entrega admirable han trabajado todos los días para que yo pueda inventar un país de letras y fantasmas. Recibí su confianza, ese regalo que es el más preciado puesto que me otorga responsabilidad, autonomía, consciencia... Me han querido hasta el punto de respetar mis pasos sombríos, mi locura variopinta. Me dieron un corazón que despide llamaradas de humanidad y traza caminos como quimeras, corazón jilguero que entonará su gratitud y su alegría hasta el momento en que arribe el silencio absoluto. Gracias mamita. Gracias padre querido.

Agradezco también a la maestra Carmen Alicia Martínez, quien me enseñó el empeño a la hora de dignificar los vericuetos por los que, no sin desconcierto, nos acercamos al valle donde empezamos a sospechar que la única opción realmente humana es Crear y Resistir, aún a despecho de la Ogra, del Presidente, de todos los imperios del mundo y, claro, a contrapelo de lo que quisiera el reaccionario común.

Apreciada Maestra: en su compañía fue tolerable y hasta hermoso el recorrido por las aulas, tan llenas de vicios positivistas y vanidades intrincadas con el egoísmo de los capataces que las regentan.

“Agradezco la participación de todos los que colaboraron con esta melodía. Se debe subrayar la importante tarea de los perseguidores de cualquier nacimiento. Si alguien que me escucha se viera retratado, sépase que se hace con este destino. Cualquier reclamación que sea sin membrete.

Buenas noches amigos y enemigos.” Silvio Rodríguez.

DEDICATORIA

Dedico estas páginas a quienes sólo ven pasar y a quienes actúan. El primer grupo está conformado por estatuas de arena, pajes, secretarias abnegadas, niños con uniforme, niñas con un tatuaje que dice “Patriarca’s property”, fanáticos, plañideras, mendigos de registros calificados, policías, blancos corderitos, emisarios de la moral, televidentes, castos por error, profesores licenciados en lo mismo de hace cuarenta años, trabajadores del mes, convencidos, bien peinados, machos que enorgullecen a su papi, buenas esposas, patriotas que se quitan el sombrero y se ponen en la cola, como dice Adoum, junto a los demás ladrillos de la pared.

Por otra parte, en el grupo de los actores refulge la adolescente que divaga a la sombra de la marihuana, el estudiante repudiado por lo que no calla, el músico que sufre el escarnio porque baila sobre el pentagrama, una virgencita que hace lo propio sobre las sagradas escrituras, un pillo de siete o nueve años, un ladrón de huevos, la feminista incansable que sabe amar, mi amigo exiliado, mi amigo encarcelado, mi amigo internado en el hospital psiquiátrico, el empleado que organiza la protesta, los que no tienen medida al besar, la bailarina que se burla del ritmo cotidiano, la poeta que amamanta subversos, el que no trabaja porque no quiere y merece más que telenovelas, la señorita que es libre a fuerza de amar como loca, el niño que pone los codos en la mesa, llora frente a un Van Gogh y cuida de las flores, para él y para todos los disidentes de mi pueblo engañado, para sus ojitos que quizá se conviertan en los de un joven estudiante de la Universidad de Nariño, para su corazón lleno de anarquía he realizado esta investigación.

LA NÁUSEA SARTREANA EN EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO TERAPÉUTICO

Resumen

Este trabajo contiene los resultados de un proceso de acompañamiento terapéutico basado en la Conciencia del Absurdo, de manera que se permitió correlacionar una corriente filosófica como el existencialismo con la estrategia de intervención terapéutica rogeriana conocida como Terapia Centrada en la Persona. El proceso, abocado decididamente a la creación de un espacio de crecimiento personal basado en la emancipación, la recuperación de la autonomía y, por tanto, de la capacidad de decir y decidir, se realizó con el fin de comprender cómo se puede posibilitar la Conciencia del Absurdo (Náusea sartreana) en el proceso de acompañamiento terapéutico centrado en la persona, a fin de promover la 'existencia auténtica'. Para ello se llevó a cabo un estudio de caso de tipo etnográfico, desde el paradigma cualitativo con enfoque histórico hermenéutico. Se trabajó con una madre cabeza de familia de 33 años de edad.

En el decurso del acompañamiento terapéutico fueron abordados algunos temas de relevancia capital como los mecanismos de evitación de la consultante, así como su percepción de la temporalidad, el absurdo y la muerte, y la tendencia actualizante en el marco de la Terapia Centrada en la Persona enunciada por Rogers. A ello debe sumarse la observación del siguiente evento transformador: la persona experimentó el paso desde su *Ser-en-sí* hacia su *Ser-para-sí* y esto fue evidencia de cambio terapéutico, al igual que la proyección hacia la nada (nihilización) como principio de la existencia auténtica.

Las técnicas utilizadas para la recolección de información fueron Entrevista a Profundidad, Observación Participante e Historia de Vida, mientras que el Diario de Campo y el formato de Historia de Vida fueron los instrumentos.

Palabras claves: Conciencia del absurdo, Terapia Centrada en la Persona, Existencia Auténtica.

Summary

This work contains the results of a therapeutic accompaniment process, supported in the Absurd Consciousness, which allows the correlation between the existentialism as

philosophical current, whit the Rogerian therapeutic strategy of intervention called “Client Centered Therapy”.

The process is definitely focused on the creation of a personal growth space, based on the emancipation, the autonomy recuperation, and therefore the ability to say and decide, it has been developed with the goal of understand how can the Absurd Consciousness (Sartrean Nausea) can be enabled on the therapeutic accompaniment process centered in the person, to promote the “authentic existence” for there It was carried out an ethnographic study of case, with a qualitative paradigm, and a historical hermeneutic approach; We worked with a single mother of 33 years old.

In the course of therapeutic support, it has been addressed some relevant capital issues as the avoidance mechanisms of the consultant, as well as her perception of temporality, absurdity, and death, and the actualizing tendency, exposed by Rogers on the “Client Centered Therapy”. To that, we can add the observation of a transforming event: the person experienced a shift from his Being-in-itself to being-for-itself and this was evidence of therapeutic change, as well as the projection into nothingness (nihilation) as principle of authentic existence.

The techniques used for data collection were depth interviews, participant observation and Life History, while the Journal of Field and Life History format were the instruments.

Keywords: Consciousness of the absurd, Person Centered Therapy, authentic existence.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| LA NÁUSEA SARTREANA EN EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO | 7 |
| TERAPÉUTICO..... | 7 |
| Resumen..... | 7 |
| Summary | 7 |
| INTRODUCCIÓN..... | 11 |
| OBJETIVOS | 13 |
| Objetivo General..... | 13 |
| Objetivos Específicos | 14 |
| MÉTODO | 14 |
| Tipo de estudio o enfoque metodológico..... | 14 |
| Participantes..... | 15 |
| Técnicas e instrumentos de recolección de información | 16 |
| Técnicas..... | 16 |
| Instrumentos | 17 |
| Procedimiento | 18 |
| Preparación de técnicas e instrumentos..... | 18 |
| Preparación de trabajo de campo | 18 |
| Desarrollo del trabajo de campo..... | 19 |
| Análisis referencial..... | 19 |
| Presentación de resultados | 19 |
| Elementos éticos y bioéticos..... | 19 |
| Plan de análisis de la información | 20 |
| RESULTADOS..... | 21 |
| El introyecto: su función desangustiante. | 22 |
| “Vivir sin orillas” | 28 |
| “Eché una mirada ansiosa a mi alrededor: presente, nada más que presente”. (Sartre, 1947, p. 111)..... | 31 |
| “La máscara encubre, mientras que el rostro revela.” (Zambrano, 2004) | 34 |

| | |
|---|-----------|
| El criterio sustituye definitivamente al “debería” | 37 |
| DISCUSIÓN..... | 39 |
| Las ventanas (vista al absurdo)..... | 40 |
| Los espejos..... | 47 |
| Los puentes | 51 |
| Los caminos | 52 |
| La despalabra | 55 |
| La libertad | 58 |
| CONCLUSIONES | 62 |
| RECOMENDACIONES | 64 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 64 |
| ANEXOS | 68 |
| Anexo 1. Formato de consentimiento informado. | 68 |
| Anexo 2. Formato Diario de campo..... | 69 |
| Anexo 3. Formato de Historia de Vida. | 70 |
| Anexo 4. Fragmentos de información consignada por parte de la consultante en el formato de Historia de Vida..... | 70 |

INTRODUCCIÓN

Se abordó la libertad como uno de los temas fundamentales tanto para la psicología, en especial desde el enfoque humanista, como para el existencialismo. Por tanto, se hizo preciso el esclarecimiento de la manera en que este concepto desempeña una función en la Terapia Centrada en la Persona desde la perspectiva filosófica existencialista. Se resaltó entre tanto la acepción de Necesidad enunciada por Maslow (1972), referida a las ‘necesidades de desarrollo’ entre las que se incluye la *autorrealización*. Esta última tiene relación con lo precisado por Foucault (1994) al señalar el concepto de ‘épiméleia’, definido por este autor como ‘cuidado de sí mismo y conocimiento de sí mismo’ (p. 33). Al respecto, para nutrir el sentido en que se abordó este encuentro de la filosofía y la psicología humanista, conviene resaltar la influencia de Jean Paul Sartre (1963). Cada persona es portadora de un acervo histórico cultural que interviene constantemente en sus actos, dos de los cuales son decir y decidir. Cuando la palabra ajena participa determinadamente en estas acciones, podemos hablar de un mecanismo de evitación denominado Introyección. Cuando ésta se incorpora en la cotidianidad de la persona, se altera el buen funcionamiento del yo, teniendo en cuenta que los introyectos impiden el contacto satisfactorio con el *sí mismo*, dejando como resultado múltiples dificultades relativas a la autoimagen, el autoconcepto y, en definitiva, la identidad y la libertad de la persona. En este punto se hace necesario el acompañamiento terapéutico con el fin de recuperar el óptimo funcionamiento de la personalidad, situación que al mismo tiempo sugiere la asunción de la responsabilidad que implica *estar en el mundo*. Es decir que, a partir del trabajo clínico, se promueve el replanteamiento del papel dictatorial que cumple la palabra ajena —principalmente del padre— en la vida de la persona consultante, de modo que se hace posible el paso desde la heteronomía a la autonomía que se proyecta abiertamente hacia lo no definido. La vida no está determinada de antemano, cada individuo es libre. Por lo mismo cabe el siguiente cuestionamiento: ¿Es posible encontrar sustento teórico para el proceso de acompañamiento terapéutico en una teoría como el existencialismo?

Habrá que tener en cuenta de qué modo la Fenomenología permite que tanto la Psicología Humanista como la filosofía de la existencia, converjan en esta investigación.

Para comprender esta dinámica no está de más la referencia a una pensadora como Beauvoir (1946 citada en Jolivet, 1962):

...se trata de captar el sentido de la existencia en plena existencia, en el acto mismo por el que ella se realiza... también se puede incorporar a la doctrina el aspecto dramático, concreto y singular de la experiencia y, por consiguiente, proponer una especie de 'verdad temporal', que es, no la verdad en sí y abstracta, sino *mi* verdad tal como yo la he vivido. (p. 12).

Así, el reconocimiento de la propia existencia y en ella cuanto comporta de angustia, redundan en posibilidad de crecimiento personal, razón por la que se puede avistar la complementariedad factible entre la Terapia Centrada en la Persona y el Existencialismo, sin por ello referirse necesariamente al Análisis Existencial o a la Psicoterapia Existencial, pues estas formas de trabajo clínico no parten de un enfoque centrado en la persona, razón por la cual este trabajo no debe ser reconocido como clasificable dentro de escuela distinta a la rogeriana, con un matiz existencial que hasta la fecha cuenta con muy pocos antecedentes.

La corriente filosófica que tiene en Sartre a uno de sus más grandes representantes, ofrece la posibilidad de pensar a la persona como un proyecto por definir, siendo ella misma quien, al asumir su libertad y reconocer su angustia (basada en encarar al tiempo, al absurdo y a la muerte) logra situarse en el mundo aproximándose a lo que Heidegger denominó 'Existencia Auténtica'. Se toma este concepto como el referente para establecer curso y finalidad de un proceso como el Cambio Terapéutico. En definitiva, la conciencia del absurdo permite que la Terapia Centrada en la Persona esté dirigida hacia un proceso real de emancipación, basado en el reconocimiento de los estados nihilicos como inherentes a la libertad.

Al mismo tiempo es necesario encontrar el camino para transitar desde lo abstracto que la libertad contiene en sí misma, hacia la concreción de un caso en el que se reconozca la integralidad del individuo. Esto responde a la cuestión contemporánea de un contexto social en el que los cánones de conducta y pensamiento se someten a distintos replanteamientos. En este punto conviene hacer referencia al contexto en el que se desarrolla el proceso investigativo. Se trata del Departamento de Nariño, complejizado en

todos los ámbitos por su locación limítrofe, donde confluyen diferentes grupos étnicos y, por tanto, diversas alternativas a la hora de reconocer cánones de actitud frente a la vida. Particularmente, el municipio de San Juan de Pasto, tiene, entre una gama amplísima de características, la adopción y desarrollo del catolicismo, el pensamiento conservador y un rasgo cultural que se manifiesta en la introversión de sus habitantes. En este contexto se reconoce el caso específico: una mujer de 33 años, cabeza de familia, psicóloga, quién presenta depresión y dificultades relacionadas con la falta de contacto con su *sí mismo*, conjunto de circunstancias reconocidas a partir del proceso de observación y la primer entrevista exploratoria.

Para este estudio se ha realizado una aproximación al existencialismo, sus principales aspectos y las fuentes de los mismos en la historia de la filosofía, procurando ceñir dicho estudio, en todo momento, a la propuesta de intervención terapéutica hecha por Carl Rogers. Para llevar a cabo esta convergencia se tiene en cuenta tópicos fundamentales como la Tendencia Actualizante, que desde la perspectiva existencialista puede ser el acto espontáneo de reconocerse frente a lo efímero del presente. Al mismo tiempo, dicho reconocimiento puede conducir a la Consciencia de lo absurda que resulta la vida, así como a la fatalidad de lo temporal y su incoercible desembocar en la muerte. A esto corresponde el proceso que Sartre (1966) denomina Nihilización. Ahora, para establecer la correspondencia de este concepto en el marco de la teoría rogeriana, conviene equiparar la consciencia de la libertad con el cambio terapéutico, que permite el paso de concebir la propia vida objetivamente a experimentarla subjetivamente. Se trata, en conclusión, de llegar a ser capaz de reconocer la existencia como una proyección angustiante hacia la nada, toda vez que en ello se fundamenta una existencia auténtica que, a buen seguro, resulta satisfactoria para la persona autónoma y espontánea.

OBJETIVOS

Objetivo General

Comprender cómo se puede posibilitar la Conciencia del Absurdo (Náusea sartreana) en el proceso de acompañamiento terapéutico centrado en la persona, a fin de promover la 'existencia auténtica'.

Objetivos Específicos

Identificar mecanismos de evitación que impiden a la persona establecer contacto real con su sí mismo.

Dilucidar la relevancia que tiene la percepción de la temporalidad, el absurdo y la muerte como parte del acompañamiento y el cambio terapéuticos.

Esclarecer la manera en que la actualización da lugar a la Conciencia del Absurdo.

Develar cómo acontece el paso de la persona desde su *ser-en-sí* hacia su *ser-para-sí* como evidencia de cambio terapéutico.

Desentrañar el sentido en el que la proyección hacia la nada constituye un principio de la existencia auténtica.

MÉTODO

Tipo de estudio o enfoque metodológico

A fin de realizar un estudio de caso orientado hacia la toma de conciencia –mediada por la reflexión acerca del modo en que la persona abordaba su realidad existencial– y para propiciar un cambio terapéutico basado en el reconocimiento de sí, fue preciso trabajar desde el Enfoque Centrado en la Persona, partiendo del hecho de que este requiere la adopción cabal de una postura fenomenológica. Al respecto Martínez (1989, citado por Botero, 2008) afirma que: “las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interna del sujeto que las vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico” (p. 167). Así, el ejercicio de comprensión estuvo anclado en todo momento a la subjetividad de la persona consultante, tal que, por una parte, se permitió un trabajo de intervención transformadora, y por otra, la ratificación de cuán viable resulta conferir a la experiencia concreta el estatus de fuente principal de conocimiento, apoyada obviamente por la elucubración paralela en el plano teórico.

Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación se abocó sobre el estudio profundo de la manera en que la persona experimentaba el devenir, la muerte, la angustia y, entre otros temas, su propia consciencia, razón por la que el paradigma elegido para llevarla

a cabo fue cualitativo, basado según Bonilla y Rodríguez (1997) en explorar, describir y comprender el modo en que los individuos conocen, interpretan y expresan la realidad subjetiva. Además, se trabajó a partir de una teoría filosófica (existencialismo), que fue tomada como referencia y objeto de constante revisión. Las conclusiones del caso atañen, entonces, a la generación de un aporte teórico basado en la caracterización compleja del proceso terapéutico realizado. En este mismo sentido, se trató de un estudio fenomenológico que, por una parte, encontró fundamento principalmente en el discurso y la actitud vital de la persona consultante; por otra, propició en el investigador una actitud guiada por la idea paradójica que Sartre (1966) presenta acerca del fenómeno, toda vez que reconoce en este último a lo “relativo-absoluto”, es decir, la posibilidad de aproximarse tanto al “ser del fenómeno” como al “fenómeno de ser” o, dicho de otro modo, a lo concreto del fenómeno y a su carácter absoluto. Estas categorías implicaron distinción, pero también simultaneidad entre lo ontológico y lo óntico, de modo que permitieron fundamentar el complejo y paradójico abordaje de las Unidades de Sentido incluidas en el objetivo general.

Por lo anterior, siendo claro que el estudio de la Terapia Centrada en la Persona, tanto como el existencialismo en el marco de la Psicología Humanista, requiere que se proceda a trabajar desde lo concreto, el método utilizado partió del fenómeno; así, se desarrolló una propuesta de corte inductivo, basada en la relación de la persona con su *sí mismo*. Ahora, para comprender dicha relación, fue preciso realizar un Estudio de Caso de tipo etnográfico, estrategia interesada en las actitudes de la persona frente a su realidad, así como en el modo que tiene de experimentarla. Por tanto, se realizó el acompañamiento teniendo en cuenta los diferentes aspectos que constituyen la vida de la persona consultante. También fueron reconocidas categorías emergentes para complementar y dar profundidad a los procesos de “descripción, comprensión, interpretación y transformación de la realidad” precisados por López (2001, p. 12) para hacer mención de la finalidad atinente al enfoque Histórico-Hermenéutico en el que se enmarca la presente investigación.

Participantes

La Unidad de Análisis considerada para esta investigación fue: Mujeres adultas cabeza de familia que presentan estado de ánimo depresivo y habitan en la ciudad de San

Juan de Pasto. Para la unidad de trabajo se eligió una mujer, oriunda y actualmente habitante de la ciudad de Pasto, 33 años de edad, madre cabeza de familia, quien presentaba estado de ánimo depresivo y participó en la investigación bajo la garantía de confidencialidad por parte del investigador. Con ella se realizó el proceso de acompañamiento terapéutico teniendo en cuenta algunas características de sus relaciones familiares, entre las que se pudo avistar la posibilidad de analizar temas como la Individuación, el Poder, entre otros.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnicas

Entrevista a profundidad

Correspondiente a la “entrevista terapéutica” (Rogers, 1992), permitió identificar y categorizar los aspectos más relevantes que constituyen la realidad de la persona. Gracias a esta técnica se pudo crear una relación basada en la confianza, fundamental para el buen desarrollo del proceso terapéutico. Referir que dicha entrevista se hizo “a profundidad” es denotar la importancia de que la investigación estuviera mediada por la empatía que, como se puede entender dado el carácter clínico del acompañamiento, resultó imprescindible. De la misma manera, dicha entrevista se dio en términos de libertad, esto es, en el contexto de posturas existenciales equivalentes entre terapeuta y consultante, como personas igualmente expuestas al absurdo y a la ineludible necesidad de decidir. Este fue el fundamento de una relación cimentada sobre actitudes fenomenológicas, libres de prejuicios ante la espontaneidad y el fluir del contacto auténtico entre personas responsables de sí mismas.

Observación participante

Permitió tener una perspectiva analítica y compleja con respecto a la gama de actores, circunstancias y constructos que rodeaban a la persona consultante, de modo que se pudo reconocer la magnitud tanto de la situación motivo de consulta, como del proceso que se estimó pertinente para su atención. Fue posible observar a la persona en su sitio de trabajo y en la interacción, en este mismo espacio, con su padre, sus hijas y su hijo, así como con sus compañeras y compañeros de trabajo. Esta técnica rebasó obviamente el espacio terapéutico para complejizar y luego contrastar algunas hipótesis, relativas al ser-

en-el-mundo de la consultante, su interacción espontánea y el uso de mecanismos de evitación.

Historia de vida

En coherencia con el reconocimiento de la alteridad como base del ejercicio terapéutico, se consideró la pertinencia de poner en práctica, dentro de las técnicas conversacionales para recabar información desde el Enfoque Cualitativo, el método biográfico que, según Meneses y Cano (2008) “dará la perspectiva del otro, dará voz y le dejará hablar” (p. 25); dentro del mismo se encuentra la Historia de Vida descrita por Hernández (2011) como aquella que:

...se apoya fundamentalmente en el relato que un individuo hace de su vida o de aspectos específicos de ella, de su relación con su realidad social, de los modos como él interpreta los contextos y define las situaciones en las que él ha participado. (p. 12).

A través de un formato de Historia de Vida se complementó la información obtenida a través de esta técnica.

Instrumentos

Formato de Historia de vida

La consultante tomó como base el formato de Historia de Vida (Ver Anexo 3) y organizó algunos eventos principales de su experiencia diaria, así como los aspectos de su historia personal que consideró relevantes. A ello se sumó el testimonio de formas propias de asumir la existencia y la correlación de las mismas con el análisis de la temporalidad, la historicidad, la importancia de la ratificación del Otro y los aprendizajes que constituyen la forma en que concibe su *estar en el mundo*.

Diario de campo

El formato de Diario de Campo (Ver Anexo 2) permitió la recolección de la información contextual (lugar, fecha, hora) y de ideas referidas al desarrollo del proceso de acompañamiento terapéutico y de las acotaciones personales realizadas por el investigador. Permitted también la sistematización de conclusiones y categorías a medida que emergieron

en cada sesión, de suerte que fue posible compartirlas con la consultante y reflexionar sobre las mismas para profundizar en aspectos ponderables. Así también, este instrumento facilitó la compilación de información concerniente a la revisión teórica que se hizo, a lo largo de todo el proceso, con base en las vicisitudes naturales de la intervención clínica, esto es, los temas que aparecen y requieren un estudio minucioso. En definitiva, el uso que se le dio al Diario de Campo estuvo dado por la triangulación entre la entrevista terapéutica, la observación hecha por el terapeuta y la información recopilada a través del formato de Historia de Vida.

Procedimiento

La investigación se desarrolló en cinco momentos no necesariamente secuenciales, puesto que la retroalimentación constante del trabajo terapéutico, redundó en la revisión de, por ejemplo, los instrumentos, avanzando cada vez más hacia la creación de formatos óptimos a la hora de recabar la información requerida. Así también, el análisis referencial no se pospuso para un momento determinado, sino que tuvo lugar en diferentes etapas de la investigación, dado la circularidad recíproca entre los procesos investigativo y terapéutico. Dicho lo anterior, los cinco momentos fueron los siguientes:

Preparación de técnicas e instrumentos

Se diseñó los formatos correspondientes a Historia de Vida y Diario de Campo teniendo en cuenta los objetivos de la investigación para determinar, con base en ellos, el tipo de información requerida y las prioridades del caso.

Preparación de trabajo de campo

De principio la prioridad fue la consecución de un espacio adecuado (consultorio) que, finalmente, fue facilitado por Fundación Aldea Global. Se realizaron los primeros acercamientos con la persona consultante, de manera que con esto se dio inicio a la elaboración del Diario de Campo. Por otra parte, se acordó lo relativo a las condiciones de trabajo, la frecuencia de los encuentros y los objetivos tanto del proceso de acompañamiento terapéutico como de la investigación. Fueron explicados también algunos preceptos básicos del Enfoque Centrado en la Persona y de la intención emancipadora que habría de tener el proceso clínico realizado en el marco de la Psicología Humanista.

Desarrollo del trabajo de campo

El tercer momento, correspondiente a *Desarrollo del trabajo de campo*, tuvo lugar a lo largo de doce semanas en las que se llevaron a cabo los procesos de acompañamiento terapéutico y observación participante. En este periodo se propició el diligenciamiento del formato de Historia de Vida, partiendo de una instrucción básica para la inclusión de datos que la consultante considerara vitales en *su* proceso terapéutico. Así, la persona utilizó este formato como *reflejo* para tener una noción de sí y atender a un proceso naciente de autopoiesis, esto es, de creación, recreación, análisis y preocupación de sí misma, todo en aras de recuperar su autonomía e incrementar el contacto con su *sí mismo* y por ende el autoconocimiento que aportó a la clarificación de ideas, temores, propósitos y demás información de interés para esta investigación.

Análisis referencial

Correspondiente a la cuarta etapa del procedimiento, se realizó de manera simultánea al tercer momento, dada la pertinencia de hacer aproximaciones a cada tema o fenómeno emergente en cada uno de los encuentros del acompañamiento terapéutico. En este sentido, también se precisó la importancia de retomar el presupuesto teórico con el fin de hacer evaluaciones parciales del proceso y, en definitiva, obtener un análisis referencial de cada sesión.

Presentación de resultados

El quinto y último momento es la presentación de resultados ante jurados.

Elementos éticos y bioéticos

Para el desarrollo de esta investigación y, por ende, para el proceso de acompañamiento terapéutico, se tuvo en cuenta y se aplicó lo estipulado en la Ley 1090 de 2006 –por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología y se dicta el Código Deontológico y Bioético–, en especial lo referido a “Principios generales del ejercicio del psicólogo” (Colegio colombiano de Psicólogos, 2006). La información suministrada a la persona consultante fue clara y completa con respecto al proceso de acompañamiento terapéutico. Del mismo modo, la decisión de participar en este proceso investigativo fue tomada de manera libre y consciente, como se puede corroborar con la

cláusula final del Consentimiento Informado (Ver Anexo 1). Al mismo tiempo, el contenido de dicho Consentimiento fue socializado con la persona consultante, de acuerdo a lo estipulado en la Doctrina No. 03 sobre “El Consentimiento Informado en Psicología”. En consecuencia se respetó la dignidad y la integridad de la persona en el marco de las normas legales y los estándares profesionales dictaminados por el Artículo 3, respectivo al “ejercicio profesional del psicólogo”, por el cual fue asumido el compromiso de diseñar, ejecutar y dirigir la investigación científica hacia el desarrollo, generación o aplicación del conocimiento. Con base en esto se respeta el derecho ejercido por la consultante de que se omita la divulgación de su identidad. En lugar de esta se utilizó un seudónimo. Con respecto a la utilización correcta de la información, la óptima utilización de métodos y las garantías de respeto y dignidad, estuvieron regidas por lo consagrado en los artículos 49 y 50 de dicha ley.

Plan de análisis de la información

La información se analizó a partir de categorías deductivas incluidas en los objetivos específicos. Dichas categorías, que en el trabajo de campo cumplieron el propósito de encauzar la búsqueda de información, fueron de gran utilidad para la organización de la misma y la posterior sistematización de Resultados, de modo que facilitó el seguimiento, la correlación y el análisis de los diferentes hallazgos del proceso, con base en el reconocimiento de la complejidad que atañe a un estudio de caso como el presente. En este sentido, dicho análisis tuvo fundamento en la integralidad del fenómeno, evidenciada en los diferentes aspectos que se incluyen como parte del estudio, no sin que recaiga sobre ellos la valoración de procesos históricos (individuales y contextuales) y de la conectividad que caracteriza a la visión humanista. Por todo esto los resultados no fueron organizados de forma fragmentada y aleatoria; en contraste, se hizo un ejercicio ensayístico orientado, obviamente, por la secuencia presentada en los objetivos, hacia la descripción, comprensión, interpretación y evaluación de la realidad enmarcada en el proceso investigativo. Y fueron los registros de Observación Participante y la información recabada por medio del Formato de Historia de Vida, aquellas fuentes que permitieron organizar el contenido de los acápite que dan cuerpo a los Resultados. Por todo esto, —en particular por la importancia concedida a la Historia de Vida— debe tenerse en cuenta que la Inducción

Analítica se hizo con base en la premisa de Bonilla y Rodríguez (1997), cuando sugieren “no perder de vista que el conocimiento que se busca como punto de referencia es el de los individuos estudiados y no exclusivamente el avalado por las comunidades científicas” (p. 73).

Del mismo modo, a partir de lo anterior, se reconoció algunas categorías emergentes que se encuentran directamente relacionadas con el propósito de interpretación del fenómeno-objeto-de-estudio, siendo conveniente precisar que la Discusión se construyó desde lo particular del caso hacia el ámbito teórico donde convergen la Terapia Centrada en la Persona (y en ese mismo orden la Psicología Humanista) y la Náusea sartreana (como parte del existencialismo). En definitiva, el análisis de la información recabada permitió distinguir, en la discusión del estudio de caso, aquellas propiedades generalizables a la luz de las teorías que fueron el punto de partida de la investigación, hilvanadas con las categorías inductivas que emergieron del proceso y la postura re-significada del investigador, en un texto hermenéutico que develó nuevos sentidos y aportes para el arte de la psicoterapia, así como para el carácter científico de la Psicología Humanista en general. Resta simplemente anotar que la información recabada desde las Técnicas, permitió triangular los datos de manera que los resultados, no sólo de la investigación sino del proceso terapéutico en sí, lograron alcanzar el nivel de validez tal y como se entiende desde la perspectiva cualitativa.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados del estudio de caso organizados de acuerdo a los objetivos propuestos. Es preciso referir que el motivo de consulta fue “Siento una desesperación, una opresión en el pecho”. Luego de identificar los mecanismos de evitación que impedían a la persona establecer contacto real con su *sí mismo*, se pasó a dilucidar la relevancia que tenía la percepción de la temporalidad, el absurdo y la muerte en el acompañamiento y el cambio terapéuticos. Uno de los resultados más importantes fue el esclarecimiento de la manera en que la actualización dio lugar a la conciencia del absurdo, al tiempo que ésta permite a la persona consultante dar un paso desde su *ser-en-sí* hacia su *ser-para-sí*. Esto fue parte de la evidencia que se convertiría en sustento del cambio terapéutico. Finalmente, a partir de lo anterior, fue posible desentrañar el sentido en el que

la proyección hacia la nada constituye un principio de la existencia auténtica, enunciada por Heidegger (1990).

Así también se presentan los diferentes virajes que tomó el proceso terapéutico, supeditado a los hallazgos e indicios de cambio terapéutico que, en todo momento, fue el propósito de la relación terapéutica construida a cuatro manos con la consultante; por la misma razón, tanto en este acápite como en los anexos, fueron incluidos algunos fragmentos de escritos realizados por Micaela Santacruz, todo con el fin de exhibir la percepción que ella tuvo del proceso, sus etapas y componentes.

El introyecto: su función desangustiante.

Para dar inicio al proceso de acompañamiento terapéutico, resultó fundamental el reconocimiento de los mecanismos de evitación que, de forma muchas veces subrepticia, es decir, sin que de ello fuera consciente la persona, impedían el contacto con su *sí mismo*, al tiempo que permitían sobrellevar experiencias amenazadoras. Dichos mecanismos son respuestas defensivas por parte del organismo, cuya efectividad es referenciada por Rogers (1992) de la siguiente manera: “[el individuo] logra que estas experiencias amenazadoras resulten inofensivas distorsionándolas o impidiendo su ingreso en la conciencia” (p. 104). Desde este punto de vista, uno de los mecanismos identificados en el caso de Micaela Santacruz (seudónimo de la consultante) fue la Introyección. Al respecto Rogers señala que:

Antes del tratamiento, la persona suele preguntarse, a menudo inconscientemente: ‘¿Qué debería yo hacer en esta situación, según los demás?’; ‘¿Qué esperarían mis padres o mi cultura que yo haga?’; ‘¿Qué es lo que yo mismo creo que debería hacer?’. En consecuencia, el individuo actúa siempre según pautas de conducta que le son impuestas. Esto no significa necesariamente que en todos los casos actúe de acuerdo con las opiniones de otros; incluso puede esforzarse por contradecir las expectativas ajenas. No obstante, actúa según esas expectativas, a menudo introyectadas. (Rogers, 1992, p. 63).

En el presente estudio de caso, fue posible precisar que la introyección tenía su génesis directa en un sentimiento de culpa que era evidente en alocuciones como “tengo que ser buena mamá” o “yo hubiera podido evitar que pasara”, proferidas por la persona

consultante. Así también, la culpa aportaba para el establecimiento de los discursos introyectados.

Obviamente, al igual que los demás, este primer paso (identificación de mecanismos de evitación) se realizó conjuntamente con la persona consultante, de modo que le permitió tomar conciencia de las estrategias que utilizaba para evitar el contacto con experiencias amenazadoras, las cuales se habían convertido en asuntos inconclusos. Al volver sobre su propia historia, la consultante se percató de que la introyección tenía consecuencias como la anulación de su propio *criterio* (más adelante se hará la ampliación de esta categoría emergente y su relación con los mecanismos de evitación identificados), es decir, que el dictado de la autoridad le servía para reconocerse como parte de un conjunto de normas y, merced a lo mismo, asegurar una identidad en el intento de tomar medidas “desangustiantes”, con las implicaciones aciagas que comporta la preeminencia de la voz ajena. Conviene mencionar que Micaela se negó, en el segundo encuentro, a verse en el espejo. A partir de este episodio fue posible identificar que la autoridad introyectada la había desaprobado y, atemorizada por la probabilidad de enfrentar su auto-recriminación, Micaela desistió de *buscarse*. Es preciso entonces anotar que, además de la norma, la persona introyectó la desaprobación; esta última aparece como propia, con un origen engañosamente personal e interior, cuando en realidad es una suerte de préstamo hecho por la autoridad del padre, la madre, la cultura o los cánones de urbanidad, entre otros. En este caso existieron antecedentes de gran relevancia: durante el periodo que comenzó en la infancia hasta entrados los años de adolescencia, la madre de Micaela solía compararla con la hermana, propiciando situaciones que afectaban considerablemente a la autoimagen de la consultante. A ello hay que sumarle la relación cercana y ocasionalmente amorosa que su hermana tenía con un muchacho del que Micaela estaba enamorada. Por situaciones como esta fue dinamitada la confianza que la consultante tenía hacia sí misma, razón probable por la cual, como una forma de asegurarse, la consultante optó por ser una ejecutora de las expectativas ajenas, es decir, por dar gusto a quienes recriminaban desde sus acciones hasta su apariencia. Entre aquellas es importante la mención de la desaprobación que experimentó Micaela cuando confesó, por primera vez, estar en embarazo. En lo sucesivo, la actitud de la familia nuclear estuvo marcada por el rechazo del que no resultaban exentos los hijos de Micaela.

Micaela reconoció que la deslegitimación de su propio criterio se había visto acentuada por la culpa que le causaba la muerte de su hermano (ocurrida nueve meses antes de comenzar el proceso terapéutico), situación que produjo en ella la sensación de ser incapaz de sobrellevar algunas situaciones que redundaban en conflicto emocional o, en muchos casos, interpersonal. Dicho de otro modo, la muerte de una persona que ofrecía seguridad a nivel sentimental, además de adulación y consejo fraternales, fue el detonante del sentimiento de soledad y una aproximación a la melancolía (la acepción de este término tiene como principal referente a Zuleta (2004) cuando asevera que el estado melancólico corresponde a la fragmentación del Yo). Por esto, el proceso terapéutico estuvo desde entonces enfocado a la revisión de las formas en que la consultante aseguraba la continuidad de su yo, luchando, de cierto modo, contra la voz que había introyectado; es decir, que teniendo en cuenta la comprensión hecha por Micaela a propósito de cuánto había introyectado a lo largo de años, se precisó la importancia de vislumbrar en qué medida esa voz ajena había invadido sus actitudes hacia el mundo y, sobre todo, hacia sí misma. En definitiva, el reconocimiento de los mecanismos de evitación comportó el análisis de aquello que la consultante hacía para no ser enteramente el Otro. Así, resultó evidente que a manera de compensación ante la desconfianza, Micaela utilizaba una *máscara* de autosuficiencia, sustentada con la falsa trivialidad que para ella tenía el apoyo ofrecido por las demás personas en lo relativo al afrontamiento de problemáticas cotidianas. Sin embargo, la *máscara* era parte del mecanismo por el cual evitaba ser consciente de la “herida” generada por la desaprobación. Mas, íntimamente, esa misma desaprobación que en la consultante tomaba forma de culpa, justificaba que asumiera como prioritaria la verdad ajena. Fue este el punto en el que, a partir de la técnica rogeriana del reflejo (se debe conferir a esta técnica el valor sustitutivo que permite a la consultante volver sobre sí misma, precisamente del modo en que había evitado hacerlo cuando se negó a mirarse en el espejo del consultorio), se hizo posible el reconocimiento de las contradicciones que dieron lugar a los mecanismos de evitación; a saber: por una parte, la consultante se había “acostumbrado” a la desaprobación constante, sirviéndose de ello para evitar la angustia de decidir por sí misma; por otra, elaboraba la imagen de una independencia sin fundamento que terminó por ampliar la distancia con su *sí mismo*. Aludiendo al dualismo que refiere María Zambrano (2004), *máscara y rostro*, la primera le permitía a la consultante aparentar

orgullo frente al Otro, al tiempo que el *rostro* solicitaba con gritos silenciosos una mirada ratificadora. Se ha ilustrado entonces, no sin algo de simultaneidad y paradoja, el primer conflicto trabajado en el proceso de acompañamiento terapéutico, el mismo que provoca la siguiente confesión de la persona consultante: “...no ha sido fácil descubrirme, nada fácil (...) me pregunto si en realidad soy yo o de quién se trata, (...) no me atrevo aún a mirarme al espejo y hablarme, me asusta descubrir más cosas...”.

Micaela refirió en ocasiones la preponderancia que para ella tenía el bienestar de los demás sobre el suyo. Esto tuvo mayor amplitud en el desarrollo de los primeros encuentros, en los que se hizo el análisis de la influencia que tenía la religión en la actitud abnegada (“yo no puedo renegar de lo que Dios me ha dado, porque para mí es una bendición” decía Micaela) bajo el título de sacrificio, justificado por la idea de “dar hasta que duela”. Esta abnegación, evocada solamente en algunas circunstancias de la cotidianidad, facilitaba el descompromiso con la libertad propia. En coherencia, el introyecto funcionaba como la unidad semántica que, adoptada sin lugar a *crítica*, proveía a la vida de sentido. La voz de la autoridad le otorgaba una esencia de ser (téngase en cuenta la máxima formulada por Sartre (2009): “la existencia precede a la esencia”, y la contradicción que ante ello supone el hecho de asumir a la persona como Ser determinado por la norma), preconizando la necesidad de adaptación y reduciendo su libertad al mismo tiempo que la responsabilidad.

Micaela aseguraba buscar “siempre independencia”. He ahí, por una parte, el esfuerzo “por contradecir las expectativas ajenas” (como señala Rogers en la cita incluida anteriormente con respecto a la Introyección), y por otra, el impulso no consciente de autorrealización, lo que equivale a volverse, *llegar a ser* -por sí misma- real (esta acepción del concepto “autorrealización” se asume como una categoría emergente, pues acusa el replanteamiento conceptual basado en el tránsito desde un estado opuesto de irrealidad en el que se puede situar a la persona sin reflejo, es decir, sin contacto con su *sí mismo*, hacia el estado de realidad que otorga al Yo un lugar en el mundo, toda vez que la persona se percata de poder elegir de forma independiente). No obstante, este proceso se presentaba truncado, pues en un momento de la terapia la consultante refirió su incapacidad para “encontrarse”, explicando que había en ella un vacío latente y que sólo tenía “máscaras ineficientes” en el momento de dar cuenta acerca de su ser real. Aseguró, además, que

descubrirlo le generaba angustia y dolor. Esta situación evidencia el impacto que tuvo la relación auténtica (preconizada por Rogers (1980) como una de las condiciones *sine qua non* del proceso terapéutico orientado hacia la transformación y el crecimiento) sobre la persona consultante, quien empezó a explorar libremente sus sentimientos contradictorios y a evaluar la falta de confianza hacia sí misma; consecuentemente, dicha autoevaluación, acompañada de la expresión de sentimientos frente a la situación, posibilitó un avance en la recuperación de la confianza perdida.

Otro mecanismo de evitación identificado en el proceso fue la Retroflexión. Según Ginger & Ginger (1993):

Perls define la culpabilidad como una cólera (resentimiento) no expresado y proyectado, pero yo considero por mi parte, que se trata más bien de un sentimiento de retroflexión... Encontramos con frecuencia a estas madres que se prohíben cualquier descanso o diversión para consagrarse completamente a sus hijos... La retroflexión crónica será el origen, principalmente de somatizaciones diversas: tengo dolores de estómago y una úlcera, a fuerza de dominar mi cólera o mi rencor (p. 158-159).

Partiendo de lo anterior, no sobra reiterar que, en primer lugar, el motivo de consulta en este caso fue “Siento una desesperación, una opresión en el pecho”. A ello se sumaban algunas actitudes autolesivas, sacrificios inusitados, ideas suicidas y manifestaciones somáticas como dolor de estómago, visión borrosa o sensación de desmayo y náuseas en los momentos de mayor tensión al interior del consultorio.

La retroflexión se encontraba apoyada en los introyectos, de modo que, en el discurso de la consultante, aparece la siguiente combinación de ambos mecanismos: “A veces no me importa estar colgada de la lengua con tal de ayudar a otra persona”. Con base en esto se hizo evidente que la consultante dirigía gran cantidad de su “energía vital” (Ginger & Ginger, 1993) hacia sí misma. En este sentido, la no expresión de sentimientos condujo a la persona a aparentar dureza, indiferencia e independencia; la consultante refirió sentir rabia, enamoramiento, celos, entre otros, que “no podía” expresar. Asimismo, como se podrá ver más adelante, tanto los introyectos como la retroflexión, tienen relación directa con los asuntos inconclusos, y el trabajo con éstos últimos dio lugar al principio del cambio

terapéutico, aunque de momento se trabajó en el siguiente aspecto: el valor del discurso sobre la actitud fundamental frente a la existencia, orientando la toma de conciencia de la consultante hacia la diferencia entre decir “ayudar” y “estar colgada de la lengua por alguien”. Esto permitió la desactivación del “tengo que” (cómodo, funcional, para mantener el introyecto y la culpa) con el reconocimiento de la voluntad que era sustento del sacrificio, todo encaminado a que la acción ya no tuviera su origen en el introyecto sino en la elección y, sobre esta base, se reconstruyera la responsabilidad. Por supuesto, haber reconocido que el sufrimiento era una suerte de desprecio introyectado hacia sí misma, fue un detonante de angustia que sirvió para poner en duda otras tantas verdades. Por ejemplo: se averiguó conjuntamente el origen de una “mala” palabra, además de las razones por las que aquella tiene el adjetivo que la antecede y censura. Londoño (2002) indica que: “el verbo latino puto, putas, putare, putavi, putatum, procedía de un vocablo griego, ‘budza’, que significaba sabiduría hacia el siglo VI antes de Cristo”. Con esto, al interior del consultorio, la prohibición de la palabra fue atribuida a introyectos colectivos relacionados con una misoginia solapada; ello aportó a la desmitificación del vocablo para la comprensión de la responsabilidad individual que comporta su uso, de modo que dejó de ser una cuestión relativa a “no la uso porque es una mala palabra” a “no la digo porque no me da la gana”. Por otra parte, fue muy importante que se tratara de una palabra transgresiva, pues su pronunciación permitió reconocer el protagonismo de la censura realizada por quienes, aun sin motivo distinto a convenciones cívicas, enseñan la prohibición de su uso (que libera a Micaela de la responsabilidad que implica toda palabra). Y este proceso de cuestionamiento a los introyectos sobre la palabra “puta”, comenzó con risa por parte de la consultante, quien encontraba cómico el hecho de “putear” –y con ello transgredir la convención social– al interior del consultorio y sin que nada lo ameritara. Lo siguiente fue sopesar, luego de haber recurrido a la historia, en qué medida el vocablo era igual a cualquier otro, con la diferencia de que sobre él pesaba una prohibición introyectada. La consultante tomó conciencia del mandato impuesto por quienes ejercen la autoridad.

Otra de las medidas tomadas para emprender el trabajo sobre los introyectos de la consultante, fue la sugerencia de diligenciar el Formato de Historia de Vida (Ver Anexo 2) para consignar información escrita acerca de la opresión en el pecho; éste formato se

convirtió, a lo largo del proceso, en una suerte de diario de confesiones (del que se anexan algunos fragmentos. Ver Anexo 4) que permitió a Micaela apersonarse de sus sentimientos y puntos de vista, incrementar la responsabilidad sobre los mismos, reducir el sentimiento de culpa con base en la legitimidad de sentir y expresar, y fortalecer el ejercicio de aproximación a su *sí mismo*, es decir, el contacto históricamente evitado. Este ejercicio de escritura permite a la consultante dilucidar los detalles de su estado, confesar cosas para sí misma, de cierto modo reconciliarse y también incrementar la consciencia sobre sus actitudes. El resultado de esta estrategia es ilustrado por cuenta de Lispector (2010): "...al escribir, me entrego a las sorpresas más inesperadas. Es a la hora de escribir que muchas veces me vuelvo consciente de cosas, de las cuales, siendo inconsciente, antes no sabía que sabía".

“Vivir sin orillas”

Como parte de la comprensión posibilitada en el proceso de acompañamiento terapéutico, fueron reconocidos algunos elementos que, sin lugar a dudas, resultan plenamente relevantes. Entre otros, tres son los temas que la conversación con Micaela permitió vislumbrar como dignos de especial atención: el tiempo, la falta de sentido y la muerte. Tienen gran relevancia desde el punto de vista filosófico puesto que constituyen la base de la propuesta existencial, pero también lo tienen desde el punto de vista del proceso terapéutico. La consultante, gracias a los mecanismos de evitación, dejaba de encarar la realidad angustiante y relativa a aquello que Sartre (1947) denomina *gratuidad perfecta*. Y fue justamente esta idea la que encauzó el proceso terapéutico hacia la toma de conciencia de Micaela con respecto a su capacidad de reconocerse en un aquí y en un ahora indeterminados, al margen de los preceptos que la razón del contexto (reconocida en un momento como contradictoria en relación con la razón individual) le había propuesto y ella había introyectado. Fue el reconocimiento de la ubicación en ese “aquí y ahora” lleno de angustia, el detonante de La Náusea sartreana y el principio de la representación del *sí mismo* como un proyecto vacío. Dicho de otro modo, la consultante, al abandonar los preceptos que le proveían de seguridad aunque también de contradicciones internas, encaró una realidad que no está sustentada por discursos sino por dinámicas, lo que equivale a entender el funcionamiento de la vida como algo que no tiene sentido, que es gratuitamente

perfecto, que tiene un origen *ex nihilo*... Y al abandonar sus introyectos, Micaela liberó, para que fluyera, su propia tendencia actualizante. Así, llegó a comprenderse como ser digno de confianza, capaz de encarar el absurdo y de elegir un sentido, crearlo, con el poder sobre sí misma que empezó a ser la base de la disposición personal, superior a la angustia que produce el devenir.

Una vez que Micaela comprobó la posibilidad de convivir con el vértigo de asomarse a la Nada, reapareció la responsabilidad frente a su propia existencia y con ella la autonomía. En esa medida resultó muy importante que la consultante reconociera los esfuerzos de ser ella a pesar de la desaprobación, es decir, que notara aquellas acciones propias de la autorregulación, a través de las cuales se esmeraba por compensar la anulación. En este punto nuevamente cobró gran importancia la técnica rogeriana del Reflejo, óptima para el autorreconocimiento que abrió una puerta hacia el proceso de individuación, presentado como *llegar a ser individuo*, un ser indivisible, integral; con esto se hace gala de una comprensión hecha en conjunto con la consultante: mientras albergaba dentro de sí la voz de autoridad en contienda inacabable con la voz propia, se podía considerar un ser divisible, pues por una parte estaba lo que quería realmente para su vida y, por otra, lo que *tenía que ser/hacer*. Con base en esto, se hizo posible un primer atisbo del horizonte al que se dirigía el proceso terapéutico, teniendo en cuenta que el fin del mismo fue, desde ese momento, que la persona llegara a *Ser*, individualmente, de forma cabal y satisfactoria. De cierto modo, este paso implicó la aproximación a un sentimiento de orfandad, quizá de desamparo, experimentado dramáticamente por la consultante. Empero, superar los momentos de crisis generados por la fuerza de conceptos como el tiempo o la muerte, permitió a Micaela retornar a sí misma, rediseñar su relación con el absurdo y considerarse capaz de ser libre, esto es, en condiciones de asumir la vida desde una perspectiva nihilista sin encontrar en ello un motivo de desmedro para su bienestar (para esto conviene tener en cuenta la noción sartreana según la cual, toda persona, es una proyección hacia la nada, un vacío y la ratificación sempiterna de lo indeterminado).

Situarse frente a la Nada fue, a buen seguro, lo que permitió a la consultante percatarse de su libertad insondable, razón suficiente para asumir el proyecto vacío de la

vida, elegir hacerse cargo de ella misma y, luego de conocer el concepto de *épiméleia* (Foucault, 1994), encontrarse en la búsqueda constante, es decir, en lo paradójico.

La relevancia que tiene la percepción de la temporalidad, el absurdo y la muerte como parte del acompañamiento y el cambio terapéuticos, está dada en la medida que estos aspectos ofrecen, tanto a terapeuta como a consultante, la posibilidad de situarse en el devenir y, con ello, también en la necesidad de cambiar siendo uno mismo, como escribiera Moffatt (2011). Mas, cuando se trata de introyectos, sea entonces de aquel sistema de conceptos elaborado durante años de evitación, se hace precisa la invocación de un tema como la muerte, suficiente en su función de acicate que permite la reanudación del movimiento, visto desde la perspectiva rogeriana según la cual los organismos tienden hacia la vida (Rogers, 1980). Fue claro que si el introyecto era inmovilidad, la angustia llegó a ser puro movimiento, definida por la consultante como “vivir sin orillas”, “no estar ni en una parte ni en otra, sino fluyendo” y “no estar, sino ser”. A partir de esto la consultante decidió asumir el riesgo de buscarse y no encontrar a la persona que todo el tiempo habían estado inventando los demás; es decir, que cuando refería aquello de “tengo la sensación de buscar a alguien” su intención estaba encaminada –según corroboró en el mismo momento– hacia su *sí mismo*, constitutivo de una identidad más auténtica. A raíz de esto, Micaela reconoció en sí misma una simple *disposición de ser*, indeterminada, angustiante. Al respecto escribió:

...Esta tarde sentí que no iba a poder salir, sentí muchísimo miedo, pero al abrir los ojos y mirar que nada me había pasado, bajó mi tensión y más aún cuando usted me dijo “respire haga algo por usted, está haciendo algo por usted...” pero me despedí de usted reflexionando en que el miedo no va a poder conmigo... en este momento estoy muy triste y si me pregunta no sé porque es, siento un vacío muy grande, tengo la sensación de buscar a alguien o algo y que no lo voy a encontrar más, pero es tristeza, tengo muchas ganas de llorar...

En el caso de Micaela es clave la cercanía de la muerte, pues cuando asiste al sepelio del abuelo de su prima, recuerda la escena análoga en que fue enterrado su hermano (nueve meses atrás), quien se suicidó ahorcándose en el baño de la casa. Durante este periodo la consultante creía haberse recuperado del impacto que le produjo la tragedia; sin

embargo, el proceso de acompañamiento terapéutico comenzó ante la crisis que en ella desencadenó la reiteración de la muerte. En definitiva, la relevancia en el proceso de elementos propios del existencialismo, emergió en la medida en que estos se convirtieron en detonantes de la crisis. Por lo mismo, (como se podrá observar más adelante en citas directas del Formato de Historia de Vida diligenciado por la consultante) Micaela reconoció la importancia de la angustia, sentimiento inherente a la experimentación del estado de conciencia.

Convino por otra parte que los sentimientos y la crisis misma fueran inscritos en la temporalidad, de suerte que se reconoció su transitoriedad y la importancia de retomar en todo momento la capacidad de sentir libremente. Micaela comprendió que “no sentiría más tristeza de la que en ese momento podía soportar”, idea sustentada por la convicción de que la angustia no resultaba necesariamente nociva. El acompañamiento terapéutico desde la perspectiva rogeriana de la Terapia Centrada en la Persona, sugirió la importancia de que sea la consultante quien, al reconocer su posibilidad, y más todavía, su capacidad de ser libre, asuma la responsabilidad de sentir, expresar, callar, actuar, etcétera.

El tiempo, el absurdo y la muerte, son sólo evocaciones del propio ser, de modo que Micaela experimentó una aproximación a su *sí mismo* cuando decidió hacer frente a sus temores, al *rostro* detrás de la *máscara*.

“Eché una mirada ansiosa a mi alrededor: presente, nada más que presente”. (Sartre, 1947, p. 111)

En el caso de Micaela se hizo evidente que la angustia es el precio de ser consciente. Resultó preciso, entonces, restar solemnidad al tema, con el fin de que fuera asumido como algo natural y no con el temor de quien, por hallar en la incertidumbre un reto difícil de sobrellevar, tiende hacia lo des-angustiante. Así, después de ratificar que es posible confiar en sí misma, la consultante se reconoció como una persona capaz de sentir su angustia. Con este motivo de confianza el proceso se enriqueció, ya que sobre esta base Micaela decidió hacer frente a su desesperación. Para entonces la relación había llegado a ser suficientemente auténtica, neutralizadas las máscaras y demás formas de evitar el contacto real. Entonces la consultante se relacionó con sentimientos que durante mucho tiempo había querido evitar, todo por la desconfianza hacia sí misma que había introyectado.

Expresó deseos de morir por no ser nadie, por no valer nada. Aseguró sentir desesperación, miedo de suicidarse y no poder más. La conciencia del absurdo se hizo perceptible cuando la consultante refirió no saber quién era, asegurando también “haber sido una tonta por pensar más en los demás” que en sí misma. A continuación dijo que deseaba “salir corriendo” (metáfora más tarde reconocida por la consultante como alusiva al suicidio). A partir de estas reflexiones un tanto desesperadas, Micaela enfrentó la confusión para darse cuenta de su indeterminación, es decir, de la ausencia de esa voz que durante mucho tiempo había querido escuchar: la voz de la autoridad desaprobadora. A esto se suma la magnificación de la sensación de soledad y, en consecuencia, de autonomía.

La conciencia del absurdo permitió a Micaela comprender aquello que Sartre (1947) denomina “gratuidad perfecta”, el hecho de “estar de más”, de ser superfluo. El reconocimiento de dicha gratuidad es la Náusea. En este caso se trató de la conciencia de lo introyectado, la comprensión de haber estado ausente con la capacidad de elegir reducida al mínimo. Este episodio se presentó no únicamente como una comprensión filosófica, sino también como una experiencia corporal que, para el caso de Micaela, tuvo un valor bastante significativo, teniendo en cuenta que fue acompañada de vómito. Al respecto, la consultante consideró que era necesario vomitar las palabras ajenas que había “tragado enteras”.

Quando me desperté esta mañana, me sentía un poco aliviada, después de esa vomitada tan berraca, es la primera vez que vomitar me causa alivio, que chévere me lo merezco vomitar aquello que me lastima, sería mentirosa yo al decir que me siento aliviada de aquella situación, pero me siento más tranquila...

La tendencia actualizante, que se manifiesta en la Náusea y dentro de este acompañamiento terapéutico, no pudo ser más tensionante. La consultante experimentó algunas intelecciones espontáneas acompañadas de llanto o risa, que en le permitieron adentrarse en lo íntimo de los significados, es decir, en la habitación velada de su *sí mismo*, cosa que implica irremediablemente evocación de responsabilidad, tal que pocas cosas ubican en el presente y generan tanta libertad como la risa o el llanto; por lo demás son acciones inalienables. Teniendo como base esta idea es posible asegurar que no pudo sucederle mejor cosa a la persona que no haber podido hablar mientras lloraba, pues a cierta

distancia del discurso implantado por agentes externos, se encuentra su *sí mismo*, es decir, en el silencio que genera un desmoronamiento de los discursos y permite, como dijera Artaud (1975) “terminar con el juicio de Dios”, y que por lo mismo tiene un enorme valor para la existencia auténtica, como se podrá ver más adelante. Desde este punto de vista, se aprovechó la conversación auténtica del proceso terapéutico para difuminar los límites semióticos de, entre otros aspectos, la normalidad, lo socialmente aceptable, el éxito, el significado del llanto, etcétera; de modo que la persona empezara a tomar en sus manos la realidad, a analizarla de forma crítica (toda vez que se permitiera pensar la crisis de los discursos al ponerlos entre paréntesis) y a tomar conciencia de su capacidad de transformarla.

La actualización vista en el caso de Micaela, corroboró la idea del *ser-para-sí* proyectado hacia la nada, pues el yo persistió aun sin estar determinado de antemano, es decir, se hizo presente dando un salto hacia la actualidad. En el siguiente fragmento de lo anotado por la consultante en el formato de Historia de Vida, se puede apreciar cómo aparece la actualización asociada a la angustia y también a la consciencia del estado en que se encontraba, de suerte que es apreciable la evitación que llevaba a cabo merced a los “buenos recuerdos”; con la ayuda de los mismos pretendía eludir la desesperación provocada por la falta de sentido:

Estoy angustiada nuevamente, la respiración se me empieza a acelerar, escucho una canción que me trae buenos recuerdos para manejar la situación, estoy temblando, la desesperación me invade pero sé que ya pronto va a pasar, pronto va a pasar y sé que es bueno sentir esto, que esto en ningún momento me va a hacer daño, me va a volver fuerte, muy fuerte, porque un día ya salí, ahora nuevamente lo voy a hacer.

Como se puede observar, en esta etapa del acompañamiento Micaela ha replanteado algunas de sus nociones fundamentales. Entre otras, la del dolor, que en otrora le sirviera para hacerse daño como parte del mecanismo de retroflexión, se ha tornado más consciente y precisa:

Como siempre lo hago, luego de levantarme le di gracias [a dios] por un nuevo día, muy nuevo para mí; sentía un dolor de estómago tolerable, pero ahora ya lo entendí,

los dolores son alarmas, este dolor, es el que me recuerda que siga en mi ejercicio de buscarme, que chévere, el dolor no es malo ahora, es reivindicador.

Una estrategia que se aplicó a favor de la actualización fue la Silla Vacía, donde la consultante evocó sentimientos bastante remotos ante los cuales, además, había utilizado mecanismos de evasión, también llamados “máscaras”. Por tanto, en esta situación, Micaela encaró la realidad para asumir sin pretextos la responsabilidad de sus sentimientos. Esta técnica propició la expresión de la rabia que la consultante decía sentir en el pecho. Así también, una vez que se reconoció capaz de explorar libremente su sentir y las posibilidades de expresarlo, reconoció la falta de sentido en el hecho de guardar lo que sentía y dijo a su padre (silla vacía) que quería matarlo por lo que le hizo... (Micaela decidió encarar un asunto inconcluso que la había atosigado durante veintiséis años, y que se presentará en el siguiente apartado). A esto siguió gran afluencia de llanto y compunción manifiesta, que al cabo de pocos minutos se transformó en tranquilidad. Fue sin duda, un momento único en la vida de esta persona, tal y como lo anotó en el formato de Historia de Vida:

Fue muy duro para mí revivir tantas cosas, y decírselas a mi papá, al comienzo no me salía la voz, no podía hablar, es en serio, yo quería hablar pero no podía, no me salía la voz, el ahogo, la presión volvieron nuevamente a mi cuerpo, apreté los ojos y por fin me salió una palabra... le dije muchas cosas a mi papá, cosas que en algún momento estuve con ganas de decirle pero por miedo y por no revivir cosas, no me animaba, cada vez que le decía algo, sentía como si algo se me desprendiera del pecho, algo me arrancaban, hasta me dieron ganas de vomitar, pero solo eso, ganas, no vomité.

“La máscara encubre, mientras que el rostro revela.” (Zambrano, 2004)

Luego de incidir en el estado de alteración y de explorar las alternativas para hacer frente a nuevos episodios, la realidad de la persona empezó a transformarse, del mismo modo que su postura ante la angustia, puesto que se dispuso a no evitar la inseguridad o la paradoja. Las denominadas ‘máscaras’ con su proceso de sedimentación catalizado por los mecanismos de evitación, se retiraron para hacer frente a la experiencia de vida. Micaela se dispuso para arrostrar la existencia con base en la responsabilidad que sugiere la actitud de

apertura frente a lo posible, de manera que el dinamismo constante de *ser en el mundo* la exhortaba para ser un proyecto vacío, un *ser-para-sí* que adolece de futuro escrito.

Luego de la peor crisis de angustia, donde la consultante se reconoció como Nada, vacía e históricamente engañada por palabras extrínsecas con las que poco tenía que ver, apareció el llanto, el cubrimiento del rostro a dos manos, la risa y finalmente la carcajada, todo en un proceso de increíble tensión y secuencia de contrastes. Esto llevó a la persona a recordar dos episodios relacionados: de niña recibió un balonazo y su reacción fue llorar para luego reír; igualmente, alguna vez la empujaron provocando su caída y, por los golpes que tuvo, su respuesta fue la misma: llanto y luego risa. A partir de esto se reconoció conjuntamente que esa, precisamente la secuencia llanto-risa, era su manera de incorporarse (volver al cuerpo), siendo claro que tal episodio correspondía a una forma de actualización que le demostraba cuán confiable podía ser para sí misma. Para entonces, Micaela ya era consciente de que podía caer sin problema, segura de poder levantarse. En otras palabras, estaba dispuesta a cualquier sentimiento que estuviera por venir, sin temor, con apertura ante la vida, pues, hasta en el peor de los casos, tendría valor para afirmar su propia posibilidad de acción en pro de su bienestar. Así, la persona se reconoció capaz de ser ella misma sin necesidad de compasión, pretextos, reglas impuestas, ni nada articulado desde el discurso ajeno.

La consultante aseguraba tener un secreto “que llevaría hasta la tumba”. Evidentemente, ese “lastre” en su intimidad, le impedía aceptar las vicisitudes usuales. De cierto modo, el proyecto de su vida estaba truncado, ya que el secreto era algo fijo, estático, pesado, que Micaela había decidido concebir como atemporal. La relación correspondiente al proceso terapéutico, le permitió hablar sobre aquello que la oprimía y que, en definitiva, era la base de tremendas culpas y sentimientos como el temor a quedarse sola, a la oscuridad, entre otros. De niña, 26 años atrás, Micaela fue abusada sexualmente por su padre, evento por el cual sintió ser la protagonista de una suerte de traición hacia su madre, incapaz de entender que lo ocurrido no era su responsabilidad. Y es tal la huella que esto dejó en la consultante, que continuó, durante su adolescencia y parte de su vida adulta, asumiendo culpas, sufriendo en secreto, sintiéndose reprobable y, por tanto, convirtiéndose en una persona ideada por las personas con quienes aún vive, especialmente por su padre y

su madre. Surgió entonces la necesidad imperante de asumir en el encuentro terapéutico ese asunto inconcluso, el mismo que, como se anticipó, fue trabajado a partir de la Silla Vacía. Esto marcaría una ruptura definitiva en la relación con su padre y, teniendo por base a tan importante replanteamiento, la persona se liberó de un gran introyecto, de modo que aseguró no sentir más vergüenza por el evento de su violación, sino el interés de ayudar a otras mujeres y aprovechar las experiencias aciagas para ganar fortaleza. La consultante se aceptó, dejó de censurar sus sentimientos, se permitió sentir rabia y se hizo responsable de ese y otros sentimientos que la agobiaban. El peso de su secreto hacía que la persona se encontrara encallada en los planos histórico y semántico, teniendo en cuenta que le resultaba incómodo, por ejemplo, verse reflejada en el espejo o estar a solas en casa, donde decía ver “fantasmas y rostros que se ríen...”.

El cambio terapéutico se puede apreciar en el momento de descifrar algunas metáforas antes útiles para el encubrimiento de la relación con el *sí mismo*. Consta lo anterior en el develamiento de la expresión “salir corriendo”, tan reiterada por la consultante, que tenía, por una parte, un sentido tropológico en tanto representación del suicidio, y por otra, un sentido literal concerniente al propósito no realizado en medio de la referida escena de abuso sexual en la que la consultante, según dijo, “hubiera preferido *salir corriendo*”, todo para evitar la culpa tenaz de sentir que engañaba a su madre. Entender que no había sido su culpa y que “el engaño” no era realmente eso, disminuyeron notablemente sus evasiones entre las que se puede contar la ideación suicida, el dolor en el pecho y otras formas de retroflexión. Ante la rememoración y la nueva comprensión de los hechos, la consultante realizó un escrito en el que dice no sentir la culpa por la situación de abuso y además refiere haber comprendido “...que las ganas que sentía de salir corriendo no eran otra cosa que el afán de no verme, no de conocerme...”. Micaela tomó consciencia del contenido ulterior que tenían sus palabras, y empezó a hacerse responsable de ellas como cuando el personaje Antoine Roquentín dice: “Tengo ganas de dar un salto y salir, tengo ganas de hacer cualquier cosa para aturdirme. Pero bien sé lo que me sucederá si levanto un dedo, si no me estoy absolutamente tranquilo”. (Sartre, 1947, p. 113).

En definitiva, Cambio Terapéutico, en este caso, fue concretamente el proceso por el cual la persona reorganizó su personalidad con base en la conciencia de su vida como

proyecto indeterminado, aun siendo la angustia el precio de la verdad. May (1988) pudo explicar este proceso de mejor modo:

Después de muchas horas de consulta individual terapéutica, que yo podría llamar de éxito, el cliente se marcha con más angustia de la que tenía cuando vino, sólo que la angustia es ahora consciente más que inconsciente, constructiva más que destructiva. (p. 25)

La persona deja el pasado atrás y se dispone a continuar. “Al terminar su papel, cada acontecimiento se acomodaba juiciosamente en una caja y se convertía en acontecimiento honorario” (Sartre, 1947, p. 112). Micaela dejó de utilizar sus recuerdos para hacerse una máscara, y les permitió que volvieran a su cajón mientras ella empezaba a vivir el presente. Luego de dos meses de acompañamiento terapéutico, la consultante explicó que podía gastar dinero en ella misma, en comer, en comprarse algo, sin sentir culpa por el dinero que dejaba de gastar en el bienestar de sus hijos, reevaluando el precepto de “ser buena mamá”, de manera que se derogó la validez de un pre-texto. Además, precisó lo siguiente: “algo muy bonito que pasa ahora conmigo, y yo me siento bien por eso, es que no me siento culpable y no asumo las cosas ajenas como propias”.

El criterio sustituye definitivamente al “debería”.

La proyección hacia la nada constituye un principio de la Existencia Auténtica en la medida que se presenta como crisis. Según Triviño & Moreno (2007) “la existencia auténtica nos exige sustraernos enteramente del mundo de lo cotidiano a partir de la muerte” (p. 63). En el caso de Micaela, se ha dicho que la muerte de un familiar desencadenó la crisis por la cual decidió solicitar el acompañamiento terapéutico. La muerte y la sensación de culpabilidad que se hizo presente en la consultante como “una opresión en el pecho”, evocaban el asunto inconcluso correspondiente al abuso sexual, que tardó más de veinte años en emerger. La consultante comprendió que el pasado no determinaba su presente y que, en lo sucesivo, el tiempo aparecería vacío como un terreno en el que se es, a la luz de la paradoja sartreana, obligatoriamente libre. En este sentido, Micaela supo que debía avanzar, pero que no había ningún camino trazado. De ahí que la proyección hacia la nada haya sido, al mismo tiempo, la experimentación de libertad, temor y angustia que, con el paso de las sesiones, llegaron a ser situaciones perfectamente

tolerables. En suma, se replanteó la postura ante la crisis, con el fin de aprovechar la misma para trabajar en los asuntos inconclusos.

El caso de Micaela permitió ver que la existencia auténtica fue un peldaño en el proceso de crecimiento personal, alcanzado por pasar de la experiencia objetiva a la experiencia subjetiva de la vida, no ya como debería ser sino como se sabe individualmente fluir en el mundo. Esto mismo permitió que la consultante se dispusiera a continuar sin considerar necesaria la presencia del terapeuta. Al respecto, Micaela anotó en su Historia de Vida:

...yo pensaba que iba a ser más complicado para mí cuando me entregue la historia y cerremos el caso, pensaba que iba a quedar desamparada, sin piso nuevamente, pero no, en este momento ESTOY FELIZ, una prueba más superada, ahora si siento que salí victoriosa de verdad. Gracias terapeuta.

Y, por otra parte, refiere algunos puntos clave que dan cuenta del cambio terapéutico sobre el que se asienta el avance hacia la existencia auténtica:

Que me queda de todo este proceso:

1. Comprendí que no hay cosas mayores, que yo no pueda soportar.
2. Yo tengo la sartén por el mango (respiro, respiro, me tranquilizó y actuó).
3. Yo no tengo la culpa de lo que les pasa a las demás personas, me he relajado en eso, aunque eso sigue en proceso, bueno todo sigue en proceso.
4. Estoy aprendiendo a disfrutar de mis momentos de privacidad, antes la llamaba soledad-miedo-desesperación.
5. Sé que las cosas que me afecten las apruebo yo, ya no necesito asesores, ni asesoras.
6. Y lo más importante ahora ya sé PARA QUE se murió mi hermano, buen pretexto que me permitió tener la oportunidad de pensarme. Ya le agradecí al [Nombre de su hermano].
7. Sé que debo permitirme sentir tristeza, alegría, que llorar NO ES MALO, hace parte de mi vida.

A lo anterior se sumó el siguiente aspecto: Micaela Santacruz, al permitirse la cavilación acerca del rumbo que había tomado su existencia, empezó a efectuar cambios tanto en su disposición ante el mundo como en dimensiones tangibles, relativas, verbigracia, al orden de los objetos en su hogar. Fue así como, con base en la idea de que habitar y construir corresponden a la relación de fin-medio (Heidegger, 2004), la consultante empezó a hacer efectivo su derecho a crear las circunstancias en las que quería vivir, cuestionando el orden establecido en los ámbitos espacial, relacional y discursivo (conceptual) que, en definitiva, concernían a la historia de su vida. Esto redundó en transformación de la relación que tenía la consultante con su espacio vital, la misma que había sido atrofiada por la ocasión del abuso sexual, dejando marcas indelebles, como se puede apreciar en el siguiente testimonio escrito al mismo tiempo que la revelación del abuso:

“...desde ese día de mis 7 años, me da miedo quedarme sola en mi casa, cada vez que me quedo sola miro fantasmas.... Me persiguen, no me dejan, son sombras negras y caras que se me ríen y me juzgan, me señalan con el dedo y me acusan de haber traicionado a mi mamá con mi papá”.

En este caso, el afrontamiento y la reevaluación del asunto inconcluso relativo a la culpa que, al mismo tiempo, generaba una sensación de desarraigo en la consultante, fue el eje de un giro notable merced al cual se puede apreciar mejorías, teniendo en cuenta la capacidad de *habitar*, basada en la construcción de la realidad a partir de una individualidad crítica que se asienta sobre un *decir* y un *decidir* en condiciones de libertad y plena responsabilidad, que la persona empezó a ejercer al cabo del proceso terapéutico.

DISCUSIÓN

No existe un consenso entre las diversas interpretaciones que se han hecho y se podrían hacer con respecto a lo que es la libertad. Cabe aseverar que dicha ambigüedad atañe a la pluralidad de perspectivas desde las cuales es posible abordar el tema, teniendo en cuenta además que el mismo es susceptible de constantes replanteamientos, dependiendo de las circunstancias histórico-sociales y el tipo de relación que se establece entre las personas.

Las ventanas (vista al absurdo)

Esta discusión se inclina por el análisis de la libertad no ya en un plano abstracto, sino en el ámbito clínico de un caso que por ser concreto no deja de presentarse, en cierto modo, implicado en la dinámica de una reflexión necesariamente compleja. Desde ese punto de vista habría que considerar este ejercicio investigativo como un aporte al análisis de problemas existenciales relativos a la angustia, la consciencia de sí, la depresión, el papel de la autoridad, la idea rogeriana de Política, entre otros, con el objetivo de enriquecer el estudio y la práctica del acompañamiento terapéutico desde un Enfoque Centrado en la Persona. Este último propende por la libertad de cada individuo como ser integral que puede ser abordado desde diferentes perspectivas. No gratuitamente Martínez (2006) hace referencia al “acercamiento del Enfoque Centrado en la Persona con las doctrinas existenciales y espirituales del Lejano Oriente: el Budismo, el Tao y las diferentes enseñanzas del Zen y de Lao-tse” (p. 3). Es probable que haya muchas similitudes con estas perspectivas y sin embargo es una la que se retoma de manera especial: el existencialismo francés del siglo pasado, considerado en su intento de comprender, al igual que la psicología humanista, las condiciones de vida propicias para la conciencia y el ejercicio de la libertad. Debe tenerse en cuenta que, como explica Martínez (2001), “El problema de la libertad siempre ha tenido un mayor enredo y confusión de conceptos y de términos, y es natural que sea así debido a la autorreferencia que implica” (p. 75). Obviamente esta autorreferencia es la del individuo que, al hacerse consciente de su libertad, entra en contacto con el todo de su existencia pero también con el carácter absurdo de la misma. Es muy probable que a ello se deba el rechazo, a menudo tácito, del que es objeto esta idea, toda vez que implica situarse en el presente; con base en esto se puede apreciar la correlación existente entre el *ahora* y el absurdo. Levinas (2006) explica que:

...detrás de la melancolía del eterno flujo de las cosas (...) se encuentra la tragedia de la inmovilidad de un pasado imborrable que condena toda iniciativa a no ser más que una continuación. La verdadera libertad, el verdadero comienzo, exigiría un verdadero presente que, siempre en el apogeo de un destino, la recomience eternamente. (p. 26).

De lo anterior se puede inferir la tendencia a replantear el sentido teleológico de la existencia, es decir, que desde esta perspectiva, la vida no tiene un fin, sino una necesidad de actualizarse en cada presente, siendo esta idea equivalente a la del eterno recomenzar que no exime a cuanto existe de ser tan absurdo como todo aquello que no tiene una finalidad. Se existe, cierto, pero ¿para qué? Esta pregunta ha sido descartada del discurso cotidiano y quizá por eso, según Sartre (1947) “cada uno tiene su pequeño empecinamiento personal que le impide darse cuenta de que existe” (p. 128).

A esta sazón conviene preguntarse ¿Por qué se esquivo la idea del presente/absurdo?

La práctica concerniente al proceso investigativo sobre la Náusea Sartreana como técnica de acompañamiento terapéutico, enmarcada en la Terapia Centrada en la Persona, permitió hacer una aproximación a la idea del absurdo desde la perspectiva de Albert Camus: “...para Camus, el absurdo tal como lo define el *Mythe de Sisyphe*, resulta del conflicto del hombre y del mundo, de las exigencias racionales del hombre chocando constantemente (y especialmente por la muerte) contra la irracionalidad del mundo”. (Jolivet, 1962, p. 11). Para esto hay, al menos, dos posibles interpretaciones que a buen seguro servirán de sustento con miras a entender por qué el absurdo es indeseable. Por una parte, la persona se enfrenta a un mundo que le es extraño, no únicamente por la existencia de un orden establecido que le obliga a adaptarse y, con base en ello, a negar en gran medida su espontaneidad, sino también porque algo tan entrañable como el mismo lenguaje es un gran introyecto que, por razones de supervivencia y desarrollo, el individuo se ve obligado a recibir e implementar. El compartir en condiciones de homogeneidad objetivos con la mayoría de personas que conforman el orden social, es algo que da un sentido a la vida. Luego, existir de acuerdo a esos objetivos para librarse del absurdo, es una tendencia adaptativa que desdibuja la dimensión individual (crítica) de las personas. Los medios para –de cierto modo– imponer la adaptación, pueden ser apreciados en plena multiplicidad al volver la mirada sobre el poder alienante del orden capitalista (baste por ahora la mención de cuan principales son las formas de relación como la competencia, esa disposición para la negación del proyecto ajeno con base en una supuesta preeminencia del propio). Por otro lado está la muerte, “...la lucha sorda entre la felicidad de cada hombre y la abstracción de la peste” (Camus, 2003, p. 73). Y esta “peste” es una figuración de la decadencia normal,

de la que el individuo no puede escapar y que lo conduce hacia la muerte, el punto al que la vida se dirige irremediamente.

Se puede colegir que ambas interpretaciones del absurdo están íntimamente relacionadas con una *negación de sí*, que se efectúa de manera no consciente y por eso equivale, a la luz de la perspectiva gestáltica, a la acción subrepticia que se encuentra fuera del campo de atención, en aquel segmento de la realidad que se ha denominado “fondo”. En ese sentido habría que entender el proceso de concienciación como el acto de convertir en “figura” un elemento específico; en este caso, la *negación de sí*. Esta negación tiene sustento en el análisis de, por ejemplo, los mecanismos de evitación que conducen, como se ha visto, a una pérdida de contacto con el *sí mismo*, de manera que el reconocimiento del propio *deseo de ser* coacciona inevitablemente con la *exigencia de ser* (la identidad impuesta), dejando como resultado un desgarramiento a nivel de la personalidad y la consecuente insatisfacción. No hay nada más efectivo que el “tener que” para atenuar el vacío.

En definitiva, se elude el absurdo gracias a estrategias adaptativas como el uso de mandatos ajenos, la obediencia, la aceptación de proyectos vitales apreciados socialmente, etcétera, pero se fracasa en la huida y de todos modos se desemboca en el sinsentido, frecuentemente por la incongruencia que existe entre el concepto que la persona elabora de sí y la realidad.

En el caso de Micaela, algunos *pre-textos* (textos anteriores e introyectados), vinculados a dogmas del tipo de la religión y la maternidad (“ser buena mamá”), figuraban como fuentes de un sentido que, desprovisto de inmunidad ante el impacto (a nivel existencial) producido por la crisis que causa la muerte de un familiar, llegó al momento de su colapso. Con esto se indica el punto en el que la idea que la persona tiene de sí, se pone en duda, razón por la que es evidente que eclosiona la angustia como resultado de poner entre paréntesis al Yo. Así, cuando Micaela reconoció que podía hablar de este tema, sentirse sola, abandonada por los viejos discursos e indeterminada, se aproximó no únicamente a temas hirientes, sino también a la experiencia de un ‘aquí y ahora’ amenazante cuanto que efímero, y con ello a su propia libertad. Se trató del proceso contrario a la *idealización de sí*, categoría apreciable en las reflexiones de Zuleta (1994) y

en la realidad de la consultante, toda vez que en un principio existía cierta distorsión entre la *persona ideal* creada por el discurso del Otro (autoridad) y la *persona real*, enfrentada con el absurdo transcurrir hacia la muerte. Es esta la manera en que, merced a un riesgo tan significativo como el que sigue a la decisión de experimentar la angustia, se propicia un paso desde la *idealización* de sí hacia la *realización* de sí. En otras palabras, la relación terapéutica, cuando desde el punto de vista de Rogers pretende crear condiciones para reactivar la tendencia actualizante de la persona, permite hacer *real* el Yo que por varios motivos llegó a ser sólo *ideal*. Para tal fin terapéutico se hace preciso arrostrar el absurdo. Según precisa Zuleta (1994):

...lo que el hombre teme por encima de todo no es la muerte y el sufrimiento, en los que tantas veces se refugia, sino la angustia que genera la necesidad de ponerse en cuestión, de combinar el entusiasmo y la crítica, el amor y el respeto. (p. 12).

Luego, la angustia es el sentimiento de profunda incertidumbre acaecido por atreverse a “vivir sin orillas”, como dijera Micaela Santacruz. De lo anterior se puede colegir que la angustia, esa puesta entre paréntesis del Yo, es también un proceso de *desidealización de sí* y un trance ambiguo, propio del fluir constante entre el *sí mismo* y el *sí mismo como otro* (Ricoeur, 1996). Es también el elemento que dinamita la estabilidad de la persona, aquella que ha sido salvaguardada con la pretensión de seguridad del Yo. En este punto se puede distinguir una falta de dinamismo semejante a la que Sartre reconociera en lo que llamó el *ser-en-sí*. Este último corresponde a todo lo existente que no se encuentra enfrentado al tiempo (Sartre, 1966). Por lo mismo, a falta de conciencia, el *ser-en-sí* es un proyecto determinado por sus causas finales, lo que es equivalente a su valor teleológico. Ejemplo de ello son los objetos pues tienen una *esencia*, en un gran número de ocasiones, dada por su funcionalidad. En contraste, las personas deben proyectarse puesto que nada las determina de modo natural. Empero, el mundo impone al individuo unos cánones de desarrollo a la manera en que ilustra el siguiente ejemplo: “...a mi nieto, que anda por los siete años, lo hemos educado en el arrepentimiento; es juicioso como una imagen, todo rubio y penetrado por el sentimiento de su pecado original.” (Sartre, 2005 p.5). La idea de una persona que es “juiciosa como una imagen” está evidentemente vinculada con el *Ser-en-sí*, cuanto que esta perspectiva hace del individuo un ser en estado

de quietud, sin un ápice de disposición para encarar la crisis y el revuelo generado por toda transformación. Del mismo modo, Sartre describe la manera en que algunos preceptos relativos a la bondad “deseable” de las personas, contribuyen a la proliferación de miedos y mecanismos de evitación, funcionando a favor de la no-consciencia y la no-responsabilidad de los actos, como se ve a continuación:

UNA MUJER (se arrodilla delante de su chiquillo): La corbata. Ya te hice tres veces el nudo. (Cepilla con la mano). Así. Estás limpio. Sé juicioso y llora con los demás cuando te lo digan.

EL NIÑO: ¿Por ahí han de venir?

LA MUJER: Sí.

EL NIÑO: Tengo miedo.

LA MUJER: Hay que tener miedo, querido mío. Mucho miedo. Así es como se llega a ser un hombre honrado. (Sartre, 2005, p. 15)

Con base en esta cita es posible advertir el modo en que se evita el absurdo y la soledad, pues uno de los efectos de la adaptación es, sin duda alguna, la seguridad de lograr una identificación satisfactoria, aún so pena de cohibir el libre desarrollo de la personalidad. Desde este punto se empieza a desactivar la Tendencia Actualizante de la persona, aquella que le permite situarse en el presente como proyecto vacío, es decir, en su libertad, en su indeterminación y, por tanto, en el absurdo de su existencia. Ahora, es innegable que esta idea resulta fastidiosa y prescindible.

Sartre expone un testimonio acerca de cómo, lejos de propiciar el desarrollo de la espontaneidad, el entorno social promueve las condiciones de adaptación y seguridad. De aquí que en el estudio de caso se hiciera evidente el miedo de la consultante a la angustia; junto a ella, en un plano indeseable, situaba el conjunto de emociones que le producían inseguridad, acaso por la sensación de riesgo que implica la decisión de ponerse entre paréntesis y volver sobre sí:

Un padre me habría lastrado con algunas obstinaciones duraderas; me habría habitado al hacer de sus humores mis principios, de su ignorancia mi saber, de sus

rencores mi orgullo, de sus manías mi ley; ese respetable inquilino me habría dado el respeto por mí mismo. (Sartre, 1963, p. 67).

Luego, en el mismo sentido, expresa la llenura de la voz paterna en su vida (aparte de las acepciones que desde su valiosa perspectiva podrían tener otros enfoques de la Psicología, en este caso el concepto de ‘voz paterna’ y su función en la personalidad se extiende a las diferentes entidades simbólicas, que ofician como generadoras de un discurso introyectado bajo la denominación de normatividad, canon, ley, directriz, protocolo, etcétera, todas las formas de ejercer autoridad que truncan la evolución del criterio individual):

...educado en la fe católica, supe que el Todopoderoso me había hecho para gloria suya: era más de lo que me atrevía a soñar. Pero después, en el Dios al uso que me enseñaron, no encontré al que esperaba mi alma; necesitaba un Creador y me daban un Gran Patrón; los dos eran uno, pero yo lo ignoraba; yo servía sin calor al ídolo farisaico y la doctrina oficial hacía que se me quitasen las ganas de buscar mi propia fe. (Sartre, 1963, p. 72)

Quizá por lo mismo la seguridad del yo se antepone a la búsqueda de su autenticidad; el contacto con el *sí mismo* se omite por resultar angustiante. En ese sentido, tal propósito de omisión es preconizado por algunos aspectos entre los que se cuenta, como se puede inferir con base en la cita anterior, la religión católica. El caso de Micaela Santacruz permitió dilucidar el papel de esta religión en la actitud pasiva frente a lo que, según decía, dios le había dado. Al respecto es importante considerar que la voluntad de dios se convierte en una excusa para existir, para haber nacido y llegar a estar en este mismo momento pisando la tierra merced a un alumbramiento que, desde otro punto de vista, podría considerarse fortuito, sin el amparo de ninguna intención divina. Pero la consciencia de sí menoscaba el discurso que ensalza a los dioses, y entonces descienden los axiomas (tan etéreos que llegaron a llamarse ‘palabra de dios’) y en la tierra queda simplemente aquello que Sartre (1947) denomina “gratuidad perfecta” de todo lo que existe, lo que equivale a considerar el arrojo y la bastardía de los seres.

Ante el panorama de una fe que es puesta a prueba por las evidencias de la muerte, del paso del tiempo y de cuan escaso puede resultar el sentido de la vida, la persona se

apoya en la creación de mecanismos que tienen por función la protección del Yo, de cara al absurdo; “Es que pienso —le digo riendo— que estamos todos aquí, comiendo y bebiendo para conservar nuestra preciosa existencia, y no hay nada, nada, ninguna razón para existir.” (Sartre, 1947, p. 128). La premisa de una vida absurda es evitada gracias al sentido que está dado por etapas socialmente establecidas (estudiar, “madurar”, buscar un trabajo y mantenerlo...), al cabo de las cuales quedan unas pocas opciones para quien ose ejercer su derecho a la disidencia. Y ¿Qué es la disidencia sino el criterio individual capaz de cuestionar las convenciones de pensamiento, sentimiento, acción y proyecto de vida? La literatura nos ha regalado un antecedente que conviene evocar a fin de poner sobre la mesa una ilustración de la disidencia. Se trata de Gregorio Samsa, personaje de “La Metamorfosis” de Kafka (2003), quien amanece cierto día convertido misteriosamente en un gran insecto. Por una parte se puede identificar la metáfora del ser individual al que concierne una existencia insoportablemente auténtica, hasta el punto de sopesar los límites del lenguaje, pues Samsa termina por callar. Y es el padre, autoridad fundamental, el encargado de aniquilar la legitimidad que puede tener el *ser disidente* en la sociedad moderna. Es así como Kafka elabora una figuración de la forma en que la culpa llega a ser parte de la persona: el padre de Gregorio, en un ataque de ira, lanza una manzana sobre la espalda de su hijo, y aquella termina por encarnarse. La situación descrita permite ilustrar la procedencia, las implicaciones y el contexto en el que se da la incorporación de un mandato que, dicho sea de paso, afecta al Yo de la persona en tanto imposición que limita su capacidad de elección. Se trata de una exigencia que la autoridad impone y que no podrá ser satisfecha. Por tal motivo, Gregorio, en el relato kafkiano, y Micaela, en el estudio de caso, experimentan una tremenda culpa al no poder ser como desean y, no obstante, tampoco llegar a ser como el padre quiere. Y esta culpa que en primer momento es infligida por el padre y luego por la persona misma, es el detonante para la creación de mecanismos de evitación, pues la palabra de la autoridad se impone no sin desacreditar al propio criterio. Por lo anterior, es preciso afirmar que el principio de un mecanismo como, por ejemplo, la retroflexión, estriba en la *negación de sí* —mencionada, como puede verse anteriormente, para referir el modo en que la persona proscribe la sensación de Absurdo—, y que esta negación es aprendida por el subordinado en cuanto experimenta el ejercicio anulador del Poder. Aquel subordinado es también invadido por la palabra de la autoridad.

Los espejos

En el ejercicio de reconocerse, la persona debe recurrir a una perspectiva que guarde cierta distancia con la mismidad, es decir, con el Yo que perdura en el tiempo. Y es ante el espejo o su metáfora cuando se hace presente —y simultánea— la existencia de lo que Ricoeur (1996) llama “ipseidad” (el *sí mismo* como *otro* desde el que puede acontecer la auto-observación para dar paso a una identidad que “no implica ninguna afirmación sobre un pretendido núcleo no cambiante de la personalidad” (p. 12).) y “mismidad” (el *yo* como unidad existencial que perdura en el tiempo). Ambas son constituyentes de la Identidad y se encuentran ejemplificadas en el siguiente fragmento de La Náusea:

Yo he tenido verdaderas aventuras. No recuerdo ningún detalle, pero veo el encadenamiento riguroso de las circunstancias. He cruzado mares, he dejado atrás ciudades y he remontado ríos; me interné en las selvas buscando siempre nuevas ciudades. He tenido mujeres, he peleado con individuos, y nunca pude volver atrás, como no puede un disco girar al revés. Y ¿A dónde me llevaba todo aquello? A este instante, a esta banqueta, a esta burbuja de claridad rumorosa... (Sartre, 1947, p. 36)

Se puede ver que Antoine Roquentín, el personaje que profiere este discurso, se reconoce como el individuo que ha cambiado sin volver a ser el mismo (“nunca pude volver atrás” dice) y, no obstante, es por igual el hombre que cruzó los mares, el peleador, el galán y aquel que está sentado en una banca rememorando aventuras. Por tanto, el encuentro de la persona consigo misma, es decir, con su reflejo (con *otra* persona que es ella misma), le permite cerciorarse de su propia existencia, concreta y absoluta al mismo tiempo. Ahora, habrá que analizar la relevancia del espejo como metáfora que permite al individuo pensar en sí mismo “como si” fuera otro. En este punto no sobra señalar que la idea de “espejo” es retomada en su posibilidad de variación polisémica, de modo que bien puede atribuírsele el significado convencional o el sentido figurado que le corresponde al decir, por ejemplo, que “dentro de sus cualidades el arte tiene la de ofrecerse al hombre como un *espejo*...” (Posada & Naime, 1997) (bastardillas puestas por el autor de este documento). Hecha esta salvedad, es posible anotar que el ejercicio de escritura permitió a Micaela Santacruz tener una experiencia de autoexploración más profunda. Precisamente el ejercicio de producción literaria se convierte en un espejo que contribuye eminentemente al

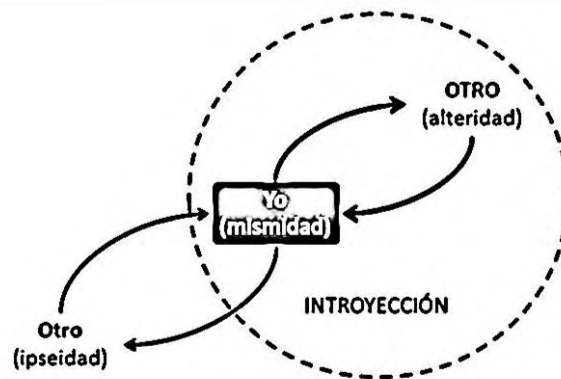
crecimiento personal, toda vez que es ante la situación escrita que la persona puede sorprenderse tomando distancia de sí, siendo un Otro (ipseidad) que es ella misma, y volver a sí para reconocer sus emociones, sus miedos, sus resentimientos, etcétera, y con base en ello reconstruir su *criterio*. La escritura hace posible que, en el caso de existir introyección, la persona interrumpa el flujo de juicios emitidos por el Otro (alteridad), pasando a ser emisora y receptora o sujeto y objeto de conocimiento. Debe tenerse en cuenta que el proceso terapéutico, aún con la transformación radical que comporta, no es interceptado siquiera por un leve interés de eliminar al Otro (alteridad), sino de regular su poder sobre el *sí mismo* y propiciar una reconciliación en condiciones de libertad y responsabilidad individual. En este sentido, puede resultar útil la concepción de Silla Vacía como un espacio para ver-se, o escenario equivalente a la página en blanco –volviendo sobre la escritura– que ilustra la realidad de un proyecto vacío, sobre el que cada persona toma sus decisiones y crea la realidad. Del mismo modo, es preciso mencionar también la técnica rogeriana del reflejo como un elemento de suma importancia para el restablecimiento del contacto que la persona ha perdido con su *sí mismo*.

Es merced a los espejos que cada persona puede identificar al *sí mismo*. A este proceso de *la intencionalidad enfocada sobre el sí mismo como fenómeno*, podría llamársele Voluntad de Conciencia, en la medida en que esta última se hace plena al percatarse de sí misma como el pensamiento del pensamiento. Y, en suma, ha sido llamada “voluntad” para distinguirla de la simple disposición cognoscitiva, dado que se presenta, a la luz de esta investigación, como acto puro, como impulso y voluntad también de presencia. He aquí una de las categorías que el proceso permitió develar como producto de la correlación entre la teoría que Ricoeur elucubra sobre la identidad, y la idea sartreana del fenómeno relativo-absoluto, es decir, de la aparición que se da a la conciencia como prueba del *ser del fenómeno* y del *fenómeno de ser*, dualismo que bien coincide con el de las dimensiones ontológica y óptica del ser.

Sin embargo, a partir de lo anterior, conviene preguntarse ¿De qué modo se llega a entorpecer esa voluntad de conciencia equivalente al proceso de autoobservación fenomenológica? No cabe duda de que se interrumpe el ciclo Yo (mismidad) – Otro

(ipseidad), puesto que el último deja de conjugarse como criterio y pasa a ser reemplazado por el introyecto como principal insidia del Otro (alteridad).

Figura 1. Esquema de Introyección.



Para que esto suceda y dé lugar a la creación de un mecanismo como el introyecto, es preciso que el Yo deje de verse a través del otro (ipseidad) (es decir, a través de sí mismo) y empiece a tener una noción de sí basada en la palabra ajena, de modo que se ve a sí mismo a través del Otro (alteridad), a menudo encarnado por la autoridad. Es común que la persona “desprecie” su propia perspectiva y la trueque por la de quien atesora la palabra, el creador de la realidad discursiva a la que cada persona ingresa en calidad de forastera. Conviene resaltar que en el principio de la vida el discurso pertenece a otros, al mundo, hasta que la persona comienza a *decir* y a *decidir* con sus propias palabras. Es por esto que el acompañamiento terapéutico es la promoción decidida de la libertad y la responsabilidad, pero también de los procesos de descolonización que empiezan en cada persona. Mas, el estudio de caso que dio pie para el desarrollo de esta investigación, permitió ver que el Otro (alteridad) se impone sobre la persona con una irrupción violenta: el abuso sexual cuyos papeles de víctima y victimario fueron encarnados por Micaela y su padre, respectivamente.

Como ella misma señaló, el episodio de la violación fue motivo de un sentimiento de culpa que la embargó haciéndole pensar que había engañado a su madre. Desde ese momento, el criterio propio había sufrido un impacto desacreditador, pues la culpa es el principal motivo que da lugar a la negación de sí.

Con base en el análisis de cómo la autoridad se interpone entre la persona y su reflejo, se puede afirmar que esa es precisamente una posible definición emergente de Introyección. Con esta sentencia se espera poder figurar suficientemente la idea de un mecanismo de evitación que impide el contacto con el *sí mismo* de la persona. De aquí que se pueda ceder lugar a la discusión de lo que es la Privacidad, concepto sobre el cual versaron algunas construcciones realizadas en conjunto con la persona consultante. La privacidad fue uno de los aspectos que sufrió gran menoscabo por el episodio de abuso sexual, teniendo en cuenta que en ello estriba una transgresión de la voluntad y el cuerpo. De esta manera el abuso oblitera las posibilidades de propiciar, mantener y disfrutar la privacidad. Aquella puede ser definida como el momento de encontrarse siendo transitivamente otro (ipseidad) sin necesidad de la presencia física del Otro (alteridad); y es dicho encuentro el que permite a la persona la construcción de una verdad o criterio individual. Cuando la visión del Mundo no es propia y, por el contrario, se encuentra contaminada por nociones ajenas, se presenta el estado anímico conocido como Depresión. Desde este punto de vista, la técnica Silla Vacía (donde, al percatarse de los sentimientos hacia el padre, la persona deja de negar su propio criterio y empieza a aceptarlo), aquella que, como se dijo, es uno de los espejos utilizados en la presente investigación, contribuyó a la ocasión de un suceso supremamente *privado*, no sólo por las condiciones espaciales y propias de la relación terapéutica, sino también por la reconstrucción de la intimidad en un momento de retorno a sí. No sobra decir, por tanto, que esta técnica permite una reubicación en el presente, teniendo en cuenta que “el paciente depresivo vive más en el pasado” (Längle, 2005, p. 8). De esto se puede colegir que el miedo a mirarse en el espejo – dificultades a nivel de autoconcepto, autoconfianza, etcétera– puede ser trabajado con estrategias que utilicen las diversas posibilidades ofrecidas por formas metafóricas del reflejo. Desde esta perspectiva, la Náusea Sartreana se puede sumar a las estrategias que figuran en el Marco de Antecedentes de esta investigación, para el acompañamiento terapéutico de casos cuya patogénesis esté relacionada con lo que Längle (2005) refiere

como “vulneración de la integridad psíquica, de la imagen de sí, del valor de sí mismo, etc., que conlleva a una suspensión de valores motivacionales y revivificantes” (p. 6), entre los que se podría incluir a la Depresión.

Los puentes

Teniendo en cuenta que los mecanismos de evitación, como se pudo reconocer en este caso, funcionan a favor de la quietud –manteniendo a la persona a salvo de la amenaza del devenir–, resulta conveniente analizar las maneras que tenía Micaela para garantizar la continuidad de su yo. En este sentido, algunas acciones en las que la experiencia rebasa al discurso (verbigracia la risa y el llanto) permiten un contacto de la persona con su *sí mismo*, así como la ubicación en el momento y las circunstancias actuales. Bataille (1988) refiere que la risa puede abrir “un campo de coincidencias entre los datos de un conocimiento emocional *común y riguroso* y los del conocimiento discursivo” (p. 15) (bastardillas del autor), permitiendo acceder a una dimensión de sí que la palabra no alcanza a nominar. Por esto, el ejercicio necesario de reconocerse en el presente es un *transitar de vuelta a sí mismo* para *hacerse real*, propósito que da por cierta una tendencia de los seres vivos enunciada por Rogers (1980, 1992, 1993): la actualización. Ortega y Gasset (1977) refiere una definición de “continuidad” que atañe tanto a la teoría de Moffatt (2011) (según este autor las “patologías” en general están relacionadas con la percepción de la temporalidad) como al caso de Micaela, desde la perspectiva del ser que se esmera por continuarse en el tiempo:

...la continuidad es el fecundo contubernio o, si se quiere, la cohabitación del pasado con el futuro, y es la única manera eficaz de no ser reaccionario. El hombre *es* continuidad, y cuando discontinúa y en la medida en que discontinúa es que deja transitoriamente de ser hombre, renuncia a ser sí mismo y se vuelve otro -alter-, es que está alterado (...) conviene pues que deje de alterarse y logre ensimismarse”. (Ortega y Gasset, 1977, p. 113).

El ensimismamiento, concepto que se encuentra en las antípodas de la *alteración*, sugiere en este caso un retorno a la experiencia subjetiva del *estar-en-el-mundo*, y tiene por principal implicación un regreso al presente. En contraste, el *Alter* puede ser correlacionado con el Yo Introyectado que ya no es continuidad y por tanto se detiene en medio de la

secuencia temporal pasado-futuro. El Yo introyectado de la consultante se resistía a la actualización, es decir, a ubicarse en el presente experiencial, teniendo como base preceptos del pasado. Es por esto que en el momento de alejarse de aquello que convenía a la estabilidad, Micaela experimentaba confusión a nivel de su identidad, como se puede entrever en el siguiente fragmento de las anotaciones que hizo en el formato de Historia de Vida:

...pude reconocer qué es lo que me hace sentir miedo en mi propia casa y lo hice porque me di la oportunidad de enfrentarme a mi miedo, a mi miedo que soy YO MISMA... no ha sido fácil descubrirme, nada fácil, cuando camino, como, voy al baño, me rio, me pregunto si en realidad soy yo o de quién se trata, es muy extraño, no me atrevo aún a mirarme al espejo y hablarme, me asusta descubrir más cosas, pero me iré preparando.

En este punto es de capital importancia reconocer que la ya mencionada bifurcación de la experiencia real y el discurso, esto es, la distancia entre lo que la persona dice y lo que, no sin contradicciones, está viviendo, le sirve para esquivar la verdad subjetiva. Kierkegaard (citado en Jolivet, 1962) precisa que la verdad del yo existe en tanto sustentada por el riesgo y el empeño de asumir la pasión, toda vez que esta sea digna de fe y justifique un salto hacia el abismo de la existencia auténtica en el presente. Con base en esto es posible sentenciar que, a diferencia de lo dicho por Heidegger (2004), los puentes son lugares que sirven perfectamente como residencia del ser –y no los edificios, como sugiere, que convienen a la no transitoriedad. El yo auténtico puede habitar el puente entre pasado y futuro, toda vez que se hace *presente* gracias a la angustia (adviértase la simultaneidad de dos posibilidades semánticas contenidas en el ‘hacerse presente’: *ubicarse* en el ‘ahora’ y *llegar a ser* el ‘ahora’).

Los caminos

Quizá convenga preguntarse sin rodeos, después de haber desarrollado esta investigación ¿se ha promovido realmente la existencia auténtica con base en la Conciencia del Absurdo?

El cambio terapéutico está dado por el paso del *Alter* al *Yo*, equiparable al paso del *ser-en-sí* al *ser-para-sí*, o también a, como se ha dicho, dejar de vivir la vida objetivamente

para empezar a experimentarla subjetivamente. De ahí que el proceso de acompañamiento terapéutico haya contenido, desde un principio, la “recuperación narcisista” que refieren Ginger y Ginger (1993, p. 161) relacionada con el incremento de la confianza que la consultante tenía hacia sí misma.

En el caso de Micaela Santacruz se puede apreciar cómo en distintos momentos empieza a sopesar aquello que por mucho tiempo hubo aceptado como axioma; pone algunos de sus dogmas personales entre paréntesis y decide cuál es el grado de validez que habrá de adjudicarles; acepta el transcurrir que la lleva a permitirse procesos de autopoiesis, experimentados no ya como discursos, sino como experiencias que implican la elección de un riesgo. De ese modo se empieza a viabilizar la existencia auténtica, una vez que, considerado el valor no ontológico de los discursos determinantes e introyectados, toma su lugar la existencia sobre la esencia; por ende, la vida se configura como proyección silenciosa. Al respecto, Jolivet (1962) señala que “El existente auténtico es silencio, incluso para él mismo.” (p. 14). Simultáneamente con respecto a la autopoiesis emerge la posibilidad de actualizarse y capitalizar en todo momento la *épiméleia*, es decir, cuidado y conocimiento de sí mismo (Foucault, 1994). El temor al cambio no desaparece. Roquentín, en *La Náusea* dice para sí: “Creo que soy yo quien ha cambiado; es la solución más simple. También la más desagradable”, (Sartre, 1947, p. 17). Siempre será angustiante ser uno mismo y asumir el riesgo de la pasión por aquello que es digno de fe (Kierkegaard, 1969). Mas, sin embargo, el sentimiento de angustia se acepta como propio y deja de evitarse. La persona se expone a las transformaciones que cada “aquí y ahora” le exige. Constancia de lo anterior dan las palabras que Micaela escribió en el formato de Historia de Vida:

...gracias por haberme incitado a que me revuelque y me vuelva mierda, gracias por ayudarme a comprender, que sentir todo esto no es malo, sabe? me siento valiente ahora sí, que lo soy y no porque quiera aparentar, sí, porque en realidad me siento así.

En la medida en que Micaela llegó a sentirse capaz de cambiar constantemente, sus introyectos dejaron de funcionar, pues empezó a asumir su vida en el tiempo. Ahora, es merced a este reconocimiento que la persona puede saberse un *ser-para-sí*, y por tanto, ver que el tiempo es limitado, razón por la cual la persona, como sugiere Ortega y Gasset

(1977) “tiene que aprovecharlo, esto es, tiene que acertar en lo que cada día hace, y para acertar tiene que esforzarse, a fin de estar en lo cierto —o lo que es igual— tiene que estar en la verdad.” (p. 118). Evidentemente, este autor español se aproxima a los postulados de Sartre (1963) (elegirse como proyecto, como verdad) y de Kierkegaard (1969) (pasión, riesgo y empeño por una verdad a ciegas, propia y angustiante), además de resultar ilustrativo de la intelección hecha por la consultante. Desde este punto de vista, el introyecto es cuestión de inmovilidad; Micaela se aferraba a verdades funcionales para su autorregulación, y es por ello que la voz ajena e introyectada tenía tanta estabilidad. A ello hay que agregarle que en tanto la persona se encuentra más abierta a la experiencia, se pone a sí misma en condiciones de decir y decidir, sin importar que la libertad amenace su paz, y con base en esto se hace más real, se hace presente. La *autorrealización* (dicho de otro modo: el *hacerse real*) está dada por la presencia cabal de la persona en los diferentes ámbitos de su vida, esto es, en el tiempo, el espacio, las relaciones, el discurso y, abarcando todo lo anterior, en la historia. Esto último solicita que el ser se sobreponga a los límites abstractos del tiempo, situación que resulta posible en cuanto se asume que lo existente perdura merced al fluir. La contradicción se hace evidente entre la continuidad inherente al ser que transcurre y la búsqueda de seguridad exenta del devenir, creando un escenario de contienda entre el yo predeterminado y el proyecto abismado sobre la Nada en el éxtasis inenarrable del aquí y el ahora. En definitiva, *se dice y se decide siempre en el presente*; para ello basta con corresponder al impulso de actualización que cada individuo tiene como ser vivo. Se trata de una tendencia indeseable, fastidiosa en cuanto dinamita la seguridad; incoercible en muchos casos a la manera de la consciencia, la libertad, el riesgo, el llanto... y son estas posibilidades en sí mismas una forma de actualización que desemboca en la consciencia de lo que en la cotidianidad y en la historia personal se puede considerar sin sentido. Empero, sólo tiene sentido aquello que existe para ser siempre el mismo ser, es decir, las entidades que poseen una esencia.

Pero las personas, dado que son libres para elegir el camino a recorrer, se encuentran proyectadas. El *ser-para-sí* es aquel que por reconocerse en el tiempo y la complejidad de lo absurdo, des-espera, con su necesidad de elegir y con el optimismo de quien se sabe protagonista de su realidad. En caso contrario, cuando no se puede fluir, resulta necesaria una *máscara* o gran tolerancia para soportar los asuntos inconclusos. En

esto estriba una posible premisa que se hace evidente en el encuentro terapéutico: las *máscaras* sirven para enfrentar la inseguridad propia del devenir constante. Empero, implica “la ausencia de uno mismo”, como dijera Micaela Santacruz para, tal vez, referirse a la ruptura en el encuentro con el *sí mismo*. De este modo se convierte en un *asunto inconcluso*, el cual puede ser definido, con base en esta investigación, como el episodio ante el cual la persona no llegó a validar su *criterio*, lo que en el mismo sentido es no haber optado por poner en *crisis* las verdades impuestas. Pero, además, dicha situación deviene en fundamento de un introyecto, toda vez que se erige como palabra dicha que no se *critica*, que no se cuestiona; probablemente esta correlación entre asunto inconcluso e introyectos nos da una idea de cómo se estructura una falsa personalidad (máscara), por encima de la persona (rostro). ¿Qué tipo de catalizador es entonces la proyección hacia la nada? La angustia proveniente de lo que Sartre (1966) denominó “nihilización”, es la posibilidad de comprobar que se es capaz de experimentar la *crisis* (y esto es parte del sustento que tiene la confianza ponderada como fundamental), de poner al *mundo* en cuestión ya no con base en aquello que des-angustia, sino desde el *criterio* que, siendo equivalente al yo, exige revisar en qué medida ha sido invadido por palabras ajenas. La psicoterapia y más específicamente el Enfoque Centrado en la Persona, propone el redescubrimiento de cuan posible es la postura *crítica* ante el *mundo*, justificando que la intención del proceso terapéutico haya sido decididamente emancipadora (Martínez, 2006).

La despalabra

Conviene entender que la recuperación del *criterio* está directamente emparentada con la palabra auténtica que, según Heidegger (1990), “sólo puede brotar del silencio” (p. 23), al tiempo que Triviño y Moreno (2007) explican el origen de la misma en “lo inexpresable del lenguaje, del sin sentido de la existencia” (p. 64). El *ser para la muerte* es una disposición fundamental para la existencia auténtica. “Morir es olvidar lo que nos han dicho que seamos, lo que nos dicen siempre con las mismas palabras...” (Triviño & Moreno, 2007, p. 63). En el caso de Micaela se trocó la intención suicida por una forma similar: la *despalabra*, el silencio que causó el desmoronamiento de los discursos aprendidos y que le permitió realizar el anhelo subrepticio de destruir la falsa identidad, aquella que resultaba siendo una existencia inauténtica. El suicidio es, a la luz de este caso,

una de las alternativas para enfrentar el absurdo; el problema es que resulta aniquilante. El absurdo puede ser arrojado con una estrategia similar al suicidio: como se ha dicho, con el silencio. Así, la presente investigación permite hacer la revisión teórico-conceptual de los aspectos atinentes a las estrategias de afrontamiento que tiene una persona; luego, el trabajo de acompañamiento terapéutico sugiere la posibilidad de descubrir nuevas estrategias acordes al bienestar, que no requiere esquivar sentimientos como la desesperanza, ni estados como la angustia, sino afrontarlos para asumir la muerte, el paso del tiempo y el absurdo, sin que ellos se conviertan en motivo de sufrimiento y autodestrucción. Por otra parte, el silencio no equivale más a la no expresión de sentimientos, pues esta última podría implicar asuntos inconclusos que redundarían en nuevas problemáticas o escisiones personales. El silencio es la opción de quien ha aprendido a morir sin renunciar a su realidad como proyecto situado en el plano absurdo del tiempo. De este modo, la persona consultante calla, con la diferencia respecto a los tiempos previos al proceso terapéutico, de que no lo hace por encontrar ilegítima la expresión de sus sentimientos, sino porque decide encarar la tristeza, el temor, la rabia, la desesperanza, etcétera, entre otros aspectos de la realidad humana.

Cuando se refiere ese momento crucial de la *despalabra* en la terapia, es propia la reflexión sobre un par de conceptos relacionados con ella: la idea de *gratuidad perfecta* (sartreana) y la *redondez* (bachelardiana). Ambos están relacionados con el límite que separa Silencio y Palabra, justo cuando esta última pierde su valor como signo y se torna disfuncional a la hora de revelar la naturaleza en cuanto fenómeno de aquello que existe, la misma que es evidentemente paradójica: particular y universal a un mismo tiempo (Sartre, 1966). Teniendo en cuenta lo anterior y, en especial, los conceptos de *redondez* y *gratuidad*, es necesario distinguir entre, por lo menos, dos corrientes de la Fenomenología. Por una parte, la clásica elucubración de Husserl a propósito de la cual se puede destacar el papel de la *epoché* aplicada al objeto de conocimiento, teoría en la que prevalece la pregunta por la realidad, la posibilidad de un mundo separado de la conciencia y su cognoscibilidad; como se puede apreciar, dicho problema era de carácter principalmente gnoseológico.

Por otra parte debe considerarse la fenomenología elaborada desde la perspectiva de Gastón Bachelard (2012), quien precisa la pertinencia, más que de una actitud y un tipo de conocimiento, de una experiencia fenomenológica que, por darse en medio de una suerte de confluencia entre sujeto y objeto, no únicamente compromete al problema del conocimiento abordado desde la filosofía, sino también a la identidad y el ser del sujeto cognoscente, razón por la que atañe a la psicología tanto como a la ontología. No se puede dejar de un lado la teoría sartreana de una ontología fenomenológica, que sugiere la posibilidad de acceder a una *noción de ser* gracias a la Náusea (Sartre, 1966).

Así, si bien en el estudio del conocimiento desde diferentes perspectivas epistemológicas, ha sido la palabra (*logos*, que también significa ‘concepto’) el elemento que permite a las entidades adquirir su particularidad, el existencialismo (principalmente de Sartre, Heidegger y Kierkegaard) dio luces al Silencio como unidad en la que confluye lo absoluto junto a lo concreto, puesto que, por una parte universaliza la existencia y, como se verá a continuación, la hace redonda, mientras que por otra concede la posibilidad de avistar el ser concreto, que es por cierto tan indecible como el Todo Absoluto. Lo dicho tiene sustento en un episodio de La Náusea, obra en la que Sartre describe el acceso a lo inefable como prueba de un método atinente a la Ontología Fenomenológica: “...la diversidad de las cosas, su individualidad, sólo eran una apariencia, un barniz. Ese barniz se había fundido, quedaban masas monstruosas y blandas, en desorden, desnudas, con una desnudez espantosa y obscena” (Sartre, 1947, p. 145). Entre tanto, la desnudez de los fenómenos, su transparencia, nos permite, por un lado, entender su carácter absoluto (Sartre irrumpe en la escena del pensamiento occidental con una consideración crítica frente al kantianismo: asegura, por medio de una exégesis no menos que brillante, la inexistencia del *noumeno*, es decir, de la esencia que se creía oculta detrás del fenómeno, argumentando que las cosas son lo que parecen y que detrás de ellas no hay nada. (Sartre, 1947, 1966). Es uno de los principales argumentos que permiten avanzar hacia el análisis del *fenómeno de ser*, con las dificultades que ello implica dada la falta total de referencias para comprender la existencia de dicho fenómeno). Por otro lado esta transparencia del fenómeno deja entrever la distancia que lo separa de la palabra. Ejemplo de ello es la *redondez*. En definitiva, Bachelard pone en cuestión el postulado de la referencialidad que hasta el momento de su estudio se le atribuía a la palabra, pues cuando habla de *redondez* se refiere a *todo*, no a la

redondez del círculo o de la esfera, sino a la del *ser*, donde residen simultáneamente lo absoluto y lo concreto en la plenitud de su realidad, que por supuesto rebasa los intentos de conceptualización e intelectualidad en tanto es inefable.

Una vez más, las imágenes de la redondez absoluta nos ayudan a recogernos sobre nosotros mismos, a darnos a nosotros mismos una primera constitución, a afirmar nuestro ser íntimamente, por dentro. Porque vivida desde dentro, sin exterioridad, la existencia sólo puede ser redonda. (Bachelard, 2012, p. 273).

En medio del acompañamiento terapéutico se propone a la persona consultante un cuestionamiento de la palabra. Se trata entonces de promover el desarrollo de una postura fenomenológica frente a la propia existencia, con base en la idea de que “el ‘ser’ no encuentra nada en el saber” (Triviño & Moreno, 2007, p. 65). De esto parte la consciencia que llega a tener por objeto de su intención al cuerpo real y ya no a la idea que la persona se ha hecho de sí. Esta es la ruta para acceder también a una experiencia del absurdo y la razón por la que La Náusea, en cuanto consciencia de lo inefable, permite una aproximación al *ser* situado obviamente en el presente, en la nada, pues abstraída del concepto que le confería una identidad, la persona simplemente EXISTE y en esa medida se puede reconocer como proyecto vacío exhortado a tomar sus propias decisiones. De aquí que este se pueda ratificar como un método terapéutico que propende por la libertad y, desde ese punto de vista, converja con la Terapia Centrada en la Persona.

La libertad

Pero la coincidencia antes mencionada no tendría lugar si no se adjudicara gran importancia al su valor político. Política, según Rogers (1980):

...es el proceso de obtener, usar, compartir o abandonar poder, control y participación en la toma de decisiones. Es el proceso de interacciones muy complejas y de los efectos que estos elementos tienen en la forma como están presentes en las relaciones entre personas..." (p. 6)

Que la teoría rogeriana, el existencialismo y la libertad, hagan parte de un método de acompañamiento terapéutico, se debe seguramente a que una disposición política genera cohesión entre estos elementos; a saber, es el reconocimiento del Otro (alteridad) aquello

que permite definir una ética del enfoque centrado en la persona, toda vez que ese Otro es reconocido en cuanto ser libre, partiendo de una actitud fenomenológica que pondera la visión integral y el respeto de la persona. Así, esta actitud permite al terapeuta, como señala Martínez (2006), "...poner entre paréntesis, o reducir al mínimo, nuestras ideas previas, teorías, hipótesis, intereses o sentimientos, para poder aceptar todo y sólo lo que 'nos es dado' por el otro" (p. 7). Sobre esta base reposa el mayor cuestionamiento de esta investigación frente a cualquier forma de autoritarismo, pues en definitiva el ejercicio de la autoridad puede considerarse impertinente en el marco del desarrollo integral de los individuos, toda vez que figura en la práctica cotidiana como una forma de negar al Otro y a su capacidad de ser autónomo. Quien ejerce la autoridad capitaliza un acto de violencia frente al subordinado, pues lo niega, le niega su autonomía, le niega entonces su capacidad de elegir o la legitimidad de sus elecciones entre las que está la persona misma como su propio proyecto; le niega, concretamente, el derecho a ser libre. Es por esto que la práctica terapéutica preconizada a lo largo de este trabajo se constituye en un ejercicio decididamente anárquico, orientado por el compromiso que el terapeuta debe tener con la transformación, la justicia social, la equidad entre las personas y las garantías para el ejercicio de una libertad responsable.

La forma de legitimar la existencia y el poder del Otro en la relación terapéutica está dada, desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona, por la confianza. Esta es imprescindible en cuanto resulta un punto de partida para la aceptación de la persona consultante como ser libre y autónomo. Esto significa que, como señala Schmid (2006) "la confianza esencial en el mundo experiencial del cliente y su centralidad para la psicoterapia, no es renunciable para un verdadero enfoque centrado en la persona". (p. 6). Por otra parte, el ejercicio sincero de la confianza es una ruptura que invita a sustraerse del modo en el que cotidianamente se construyen las relaciones; es decir, la persona consultante no recibe desaprobación, no necesita mostrarse obediente, no asume una postura pasiva y, por el contrario, encuentra que sus sentimientos, al igual que su modo de pensar y cada una de sus acciones, son totalmente legítimos, pues hacen parte de *su* personalidad. Es por esto que el reconocimiento de la persona terapeuta hacia la consultante, es una invitación subrepticia para que ella se reconozca a sí misma. Dicho de otra manera, el papel del terapeuta es facilitar el establecimiento de una relación distinta y

reivindicadora por el hecho de promover la consciencia. De aquí entonces que el proceso de transformación posibilitado por la relación terapéutica requiera de la consciencia del terapeuta, esto es, la comprensión en un 'aquí y ahora' de su realismo como individuo. Con base en esto resulta viable la relación persona-persona (Schmid, 2006). Por su parte, Rogers (1993) refiere esta necesidad de no negar al Otro en la terapia, esto es, de no negar, ni mucho menos con base en un supuesto saber, el Poder transformador que tiene la persona. En el mismo sentido, Arana (2011) sentencia que "sin el reconocimiento del otro el camino que queda es el del dogmatismo. Negar al otro es negar la posibilidad de cambio y de crecimiento". (p. 6).

En cuanto al Poder en el contexto del acompañamiento terapéutico, Rogers presenta un punto de suma importancia pues señala que, desde esta perspectiva, el Enfoque Centrado en la Persona no devuelve el poder a la persona consultante, pues nunca se lo ha quitado (Rogers, 1980). Luego entonces, se hace evidente que, por una parte, desde el principio interviene la confianza con cierta preeminencia que resulta insoslayable en el proceso terapéutico, y por otra, como resultado de una actitud fundamental, emerge la coincidencia entre el reconocimiento de la libertad inherente a la existencia (dado el respeto ante el Poder de elección que tiene cada individuo) y el postulado sartreano, según el cual, para quitarle la libertad de elección a una persona, es preciso hacer lo propio con su vida (Feinmann, 2008). En suma, el proceso de acompañamiento terapéutico engendra una conciencia del poder. Conciérne a ello lo relacionado con el Análisis Crítico del Discurso (Van Dijk, 1999), que deja en evidencia la desposesión de discursos a la que es sometida una mayoría de personas. La educación, verbigracia, a la luz del proceso psicoterapéutico que incluye la evaluación de escenarios para el crecimiento personal, no deja de tener un matiz de abuso del poder en cuanto pretende la homogenización acorde a cánones cívicos de conducta y pensamiento. Luego, la proyección hacia la nada está relacionada con el proceso por el cual se desdibuja, como se dijo, el falso valor ontológico de los discursos, de suerte que ni siquiera el nombre tenga, por sí solo, contenida la identidad de una persona.

No obstante, a la luz de la presente discusión, cabe preguntarse lo siguiente: ¿Existe acaso contradicción alguna entre la famosa idea sartreana de una existencia que precede a la esencia (Sartre, 2009) y el argumento rogeriano de la actualización, dado que esta última

podría entenderse como una esencia de ser que concierne a todos los seres vivos prescindiendo de que elijan tenerla o no? Esta investigación permitió identificar una característica de la Tendencia Actualizante, que será, a buen seguro, argumento contundente para evitar controversias respecto a su presunto carácter *esencial*: Esta tendencia no puede ser predisposición, sino puro vacío, energía e impulso. Y no por ella la persona deja de estar condenada a la libertad, aunque la actualización sea un proceso que rebasa sus posibilidades de elección; su libertad no sufre ningún menoscabo por el impulso que la conduce a estar en el presente. Lejos de constituirse en un punto de divergencia entre el enfoque centrado en la persona y la teoría existencialista de Sartre, es el eslabón que las hace coincidir en tanto que, perpetuamente actualizada, la persona está a un mismo tiempo condenada al presente y, por tanto, condenada a elegir en un “aquí y ahora”. Es por esto que la Náusea Sartreana permite dar fuerza al proceso de acompañamiento terapéutico, teniendo en cuenta que estas dos áreas comparten una visión integral de la persona como ser fundamentalmente libre, de suerte que sobre ella reposa la práctica de valores éticos y metodológicos de la investigación. Dicho de otro modo, una de las razones que clarifica la relevancia de La Náusea en el estudio y desarrollo de la Terapia Centrada en la Persona, es la legitimación histórica del ser en su arrojo, es decir, del proyecto indeterminado cuya característica principal es precisamente la oscuridad que cada individuo es capaz de asumir.

Finalmente, si ante esta investigación emergiera el cuestionamiento con respecto a la sostenibilidad del proceso terapéutico, es decir, la perdurabilidad en la vida de la persona consultante, sería Rogers (1980) quien podría esbozar una de las respuestas más contundentes:

...la libertad es irreversible. Una vez que una persona, niño o adulto, ha experimentado una libertad responsable, ella continuará luchando por eso. Puede ser completamente suprimida en la conducta mediante el uso de cualquier tipo de control posible incluyendo la fuerza, pero no puede ser eliminada ni extinguida. (p. 130)

Y también Sartre (2005), quien pone en boca del dios Júpiter las siguientes palabras:

Una vez que ha estallado la libertad en el alma de un hombre, los dioses no pueden nada más contra ese hombre. Pues es un asunto de hombres, y a los otros hombres —sólo a ellos— les corresponde dejarlo correr o estrangularlo. (p. 31).

CONCLUSIONES

La crisis tiene un valor metodológico dentro de los procesos de acompañamiento terapéutico, sobre todo desde la perspectiva existencialista que, por otra parte, no está necesariamente intrincada con el pesimismo, toda vez que, como lo ha afirmado Sartre (2009) y se ha corroborado en esta investigación, los individuos no pueden estar en una condición más favorable que frente a un porvenir inexistente, de manera que serán sus propias decisiones las que determinen su futuro.

El absurdo no únicamente atañe a Sísifo, ni la melancolía es propia sólo de Odín. Orestes no es el único capaz de aprender, por experiencia propia, que la voluntad de los dioses termina cuando el hombre reconoce su libertad y se hace responsable de sí mismo, de su rabia, de su satisfacción y, en general, de su ser vacío y dispuesto a la vida. Por lo anterior, los procesos de acompañamiento terapéutico pueden asumir cabalmente su papel transformador, empezando por desmitificar aquellos constructos de la lógica popular —no exenta de maniqueísmo— que intentan aparecer como verdad, de suerte que logran obliterar el contacto de la persona con su *sí mismo*, toda vez que la valoran en tanto adaptada, es decir, convertida en el receptáculo de la norma o las costumbres.

El Deber se constituye en el comodín que salva al individuo de su experiencia angustiante, puesto que, mientras aparentemente padece la norma, ésta le sirve para evitar el afrontamiento de las decisiones que debe tomar. Desde este punto de vista, la responsabilidad es menoscabada por la ley. Convendrá entonces al individuo, en cuanto pretendan transformaciones sociales, empiecen por reflexionar el modelo de heteronomía que, desde la perspectiva kantiana, exige una mayoría de edad y esto significa avanzar hacia la autonomía. Además, debe tenerse en cuenta que al hablar de autonomía, se insinúa también la importancia de la libertad responsable, proponiendo de este modo que el ejercicio de acompañamiento terapéutico esté orientado hacia el incremento de las condiciones para el bienestar individual y colectivo.

El ejercicio de la autoridad parte del supuesto de que las personas no son dignas de confianza, hallando en tal premisa la justificación para la reproducción de modelos relacionales jerárquicos. Esto se encuentra directamente relacionado con el desmedro de procesos como la individuación, la autoconfianza y el desarrollo integral de las personas.

La actitud *crítica* frente a la vida, es fecundada por la *crisis*, pues los discursos aprendidos se ponen entre paréntesis al cabo de un proceso como el terapéutico. De aquí que la Terapia Centrada en la Persona sea un acompañamiento orientado hacia la dinamización de los aspectos que constituyen la realidad de una persona, de modo que se active su tendencia Actualizante y ello le lleve a experimentar sin temor una crisis concerniente al ‘aquí y ahora’. Esto implica inestabilidad, claro, e incertidumbre; mas, aquello es la base de la construcción, el pensamiento y, en suma, las posibilidades de trocar un *estar en el mundo* por *Habitar el mundo*, desde una perspectiva heideggeriana. Ese *aquí y ahora* puede ser figurado con la idea de “puente”, en el sentido de su transitoriedad y de su carácter angustiante, pues nada resultaba más cómodo para la persona consultante que estar en una de las orillas, ya en coherencia con la lógica introyectada —no sin un grado de adaptación requerido—, ya en una oposición sin fundamento claro que la lleva a tener contradicciones consigo misma.

La angustia no es algo que está fuera. Cada individuo es su angustia. El sentimiento no viene como las olas, al menos no desde el horizonte, sino desde dentro, ocasionalmente en forma de vómito. A esa tremenda pleamar es a lo que se puede llamar ‘palabra intrínseca’, la misma que se convierte en fuerza o náusea, capaz de expulsar a los introyectos. Acontece cuando la corporalidad (entiéndase como integralidad del ser humano) se convierte en el *ser-para-sí*, proyección hacia la nada.

Ubicarse en el devenir es acción auténtica que implica sustituir al tiempo, convertirse en el transcurrir. A esto ha de referirse la reflexión que tenga por argumento principal a la importancia de encarar el tiempo. Habrá que hacer frente al absurdo y al decurso limitado de la vida. Ser el tiempo equivale a ser el presente. He aquí una disposición para la libertad.

Es pertinente anotar que sin confianza auténtica entendida como el producto de una relación empática de persona a persona, que ubique tanto a terapeuta como a consultante en

un mismo plano existencial, no es posible desarrollar un proceso desde la perspectiva de un Enfoque Centrado en la Persona.

La Náusea Sartreana se constituye en una alternativa de acompañamiento terapéutico para personas que presentan, por ejemplo, depresión, como en el caso de la consultante con quien se realizó el presente estudio de caso.

RECOMENDACIONES

En posteriores investigaciones podría analizarse casos de ideación suicida con base en el punto de vista de un yo fragmentado que experimenta la incertidumbre de ser. Del mismo modo, además de explorar asuntos físicos, psicológicos, históricos y relacionales de una persona, podría conferirse cierto énfasis a la situación existencial de la persona consultante.

Podría considerarse la importancia de volver la mirada hacia corrientes como la medicina china, que gozan de una visión integral hacia la persona, lo que equivale a realizar un acercamiento desde la complejidad y sin reduccionismos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arana, A. (2011). *La alteridad*. Recuperado el 2 de Enero de 2012, de Formación en facilitación gestaltica, coaching y desarrollo humano: <http://formagestalt.blogspot.com/2011/09/la-alteridad.html>
- Artaud, A. (1975). *Para terminar con el juicio de Dios y otros poemas*. Colección *El hombre y su mundo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Caldén.
- Bachelard, G. (2012). *La poética del espacio*. México D. F., México: Fondo de Cultura Económica.
- Bataille, G. (1988). *El Aleluya y otros textos*. Madrid, España: Alianza Editorial, S. A.
- Bonilla, E. & Rodríguez, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Botero, C. A. (2008). Fundación Universitaria Luis Amigó. Recuperado el 5 de Enero de 2012, de Fundación Universitaria Luis Amigó:

<http://www.funlam.edu.co/administracion.modulo/NIVEL-06/TeoriaYMetodologiaDeLaInvestigacion.pdf>

- Camus, A. (2003). *La Peste*. Bogotá, D. C., Colombia: Editorial Unión Ltda.
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2006). *Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de Psicología*. Bogotá, Colombia.
- Dijk, T. (1999). Análisis Crítico del Discurso. [Versión electrónica], *Anthropos*, 186, 23-36.
- Feinmann, J. (2008). *La filosofía y el barro de la historia*. Buenos Aires, Argentina: Planeta
- Foucault, M. (1994). *Hermenéutica del sujeto*. Barcelona, España: Ediciones de La Piqueta.
- Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt: una Terapia de Contacto*. México D.F.: Manual Moderno.
- Heidegger, M. (1990). *De camino al habla*. Barcelona, España: Serbal.
- Heidegger, M. (2004). *Construir, Habitar, Pensar*. Buenos Aires, Argentina: Sitio Web La Editorial Virtual. Recuperado el 25 de Noviembre de 2012, de La Editorial Virtual: http://www.laeditorialvirtual.com.ar/pages/heidegger/heidegger_construirhabitarpensar.htm
- Hernández, K. (2011). *La historia de vida: método cualitativo*. Cuba: Contribuciones a las ciencias sociales. Recuperado el 18 de Mayo de 2012 de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/11/>
- Jolivet, R. (1962). *Las doctrinas existencialistas. De Kierkegaard a Sartre*. Madrid, España: Editorial Gredos.
- Kafka, F. (2003). *Obras completas. Volumen 2*. Barcelona, España: Edicomunicación S. A.
- Kierkegaard, S. (1969). *La enfermedad Mortal. Obras y Papeles, tomo VII*. Barcelona, España: Ed. Guadarrama.
- Längle, A. (2005). Psicoterapia analítico-existencial de los disturbios de carácter depresivo. [Versión electrónica] Revista semestral Pharos. Arte, Ciencia y Tecnología, 12, 3-14.

- Levinas, E. (2006). *Los imprevistos de la historia*. Madrid, España: Ediciones Sígueme
- Lispector, C. (2010). *Descubrimientos*. Buenos Aires, Argentina: Adriana Hidalgo editora S. A.
- Londoño, J (2002). *Historia de una mala palabra* Colombia: Revista Número. Recuperado el 4 de Noviembre de 2012 de: <http://revistanumero.net/2002/44smalapa.htm>
- Martínez, M. (2001). *La psicología humanista. Fundamentación epistemológica, estructura y método*. Ciudad de México, México: Editorial trillas.
- Martínez, M. (2006) Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana* [en línea], 5. Recuperado el 25 de marzo de 2013. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30517306009>
- Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Madrid, España: Editorial Kairós S. A.
- May, R (1988). *Libertad y destino en psicoterapia*. Madrid, España: Editorial Desclée de Brouwer, S. A.
- Meneses, T. y Cano, A. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La historia de vida (I). [versión electrónica], *Revista Científica de Enfermería*, 37, 22-28.
- Moffatt, A. (2011). *Psicoterapia Existencial*. Buenos Aires, Argentina: Esperanza
- Ortega y Gasset, J. (1977) *Idea del teatro*. Ediciones de la Revista de Occidente General Mola. Madrid, España.
- Posada, H. y Naime, A. (1997). *Apreciación de cine*. México D. F., México: Alhambra Mexicana Editores.
- Ricoeur, P. (1996). *Sí mismo como otro*. Madrid, España: Siglo XXI Editores, S. A.
- Rogers, C. (1980). *El Poder de la persona*. México: Editorial El Manual Moderno, S. A. de C.V.
- Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona*. Madrid, España: Ediciones Paidós.

- Rogers, C. (1993). *Psicoterapia Centrada en el Cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. México D. F., México: Editorial Paidós Mexicana S. A.
- Sartre, J. (1947). *La Náusea*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Losada, S. A.
- Sartre, J. (1963). *Las palabras*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Losada, S. A.
- Sartre, J. (1966). *El ser y la nada*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Losada, S. A.
- Sartre, J. (2005). *Las moscas*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Losada.
- Sartre, J. (2009). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona, España: Ed. Edhasa.
- Schmid, P. (2006). Preguntándose para responder. La posición ética y el reto de la terapia centrada en la persona y sus "condiciones necesarias y suficientes". *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*. [en línea], 5. Recuperado el 3 de Enero de 2013. Disponible en: <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=30517306011>
- Triviño, M. y Moreno, R. (2007). Una obra en el silencio. *Revista Gavia*, 3, 57-66. Bogotá, Colombia: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Zambrano, M. (2004). *La destrucción de las formas*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Zuleta, E. (1994). *Elogio de la dificultad y otros ensayos*. Medellín, Colombia: Fundación Estanislao Zuleta.
- Zuleta, E. (2004). *El pensamiento psicoanalítico*. Medellín, Colombia: Hombre nuevo, Fundación Estanislao Zuleta.

ANEXOS

Anexo 1. Formato de consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Universidad de Nariño

Programa de Psicología

A partir de lo estipulado en la Doctrina No. 03 de 2013 sobre “El Consentimiento Informado en Psicología”, se elaboró este documento para convenir, con la persona consultante, la información básica del proceso que se piensa desarrollar como parte del proyecto de grado titulado “La náusea sartreana en el proceso de acompañamiento terapéutico. Estudio de caso”. El mismo se encuentra a cargo del estudiante David Mauricio Paredes Rodríguez, egresado del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño, quien cuenta con la asesoría de Mg. Carmen Alicia Martínez Muñoz. La investigación consta de un proceso terapéutico regido por la legislación vigente (ley 1090 de 2006) en cuanto a trabajo con personas, el deber de la confidencialidad y demás consideraciones bioéticas para el buen desarrollo de los procesos de intervención clínica. A partir de dicho proceso se realizarán algunas inferencias para ser presentadas a manera de resultados ante los jurados que asigna el Comité Curricular del Programa de Psicología. Luego, la información estará al servicio de la comunidad académica de la Universidad de Nariño. Por lo mismo se respeta el derecho a la reserva del nombre real de la consultante, quien ha elegido el seudónimo de Micaela Santacruz.

Debe considerarse que la inclusión en el Informe Final de la información recabada a través de Técnicas e Instrumentos de investigación, también es materia del presente

consentimiento y, ante el libre criterio de la consultante, quedan abiertas las opciones de aceptar o no el uso de sus escritos.

De esta manera se solicita su consentimiento para el desarrollo del proceso.

1. Siendo una mujer de 33 años, Psicóloga de profesión, madre cabeza de familia y habitante de la Ciudad de Pasto:
2. Habiendo optado por mi derecho a la confidencialidad y, por lo mismo, bajo el seudónimo de Micaela Santacruz:

DECLARO QUE:

Conozco el procedimiento y los instrumentos de la investigación que se va a desarrollar, del mismo modo que mis derechos como participante de la misma y las condiciones éticas y deontológicas que rigen el buen ejercicio de la profesión psicológica. Teniendo en cuenta lo anterior, convengo voluntariamente con el investigador para dar lugar a mi participación como Consultante del proceso de acompañamiento terapéutico. Asimismo autorizo la utilización de la información recabada con fines académicos.

Firma consultante

Firma terapeuta

Anexo 2. Formato Diario de campo

FECHA: N° SESIÓN:

RESPONSABLE:

ANOTACIONES:

PARA TENER EN CUENTA:

Anexo 3. Formato de Historia de Vida.

Fecha:

Hoy me he dado cuenta de que...

Físicamente me he sentido...

¿Qué experiencias he evitado en los últimos días?

¿Qué riesgos he tomado?

¿Qué proyectos tengo en mente?

He sentido frustración por...

¿Qué situaciones me gustaría cambiar?

¿Qué hago o haré por cambiarlas?

Pienso que el futuro es...

¿Qué aspectos o personas de mi entorno han influido en las decisiones que he tomado?

Anexo 4. Fragmentos de información consignada por parte de la consultante en el formato de Historia de Vida.

Tengo rabia, tengo mucha rabia, mi hermano nunca me dijo lo que estaba sintiendo, muy seguramente yo le hubiera podido ayudar, mentira, muchas veces él busco mi ayuda y por embarradas que él me había hecho me daba rabia ayudarlo, muchas veces se me robo la plata, se me robo mis anillos, mis aretes, eso me daba mucha molestia, yo le peleaba mucho, le decía que el era muy fresco y desconsiderado.

Siento rabia porque el día que murió, no estuve allí cuando mi mamá y mis hijos tuvieron que bajarlo, del alambre con el que se colgó, hubiera podido evitar todo ese dolor en ellos, siento rabia porque hasta ahora es una incógnita para todos, el porque se mato, rabia porque el fue muy egoísta y no pensó en todo el dolor que podíamos sentir por su ausencia.

Me duele el no haberle hablado el día que se murió, en todo el día estaba yo muy brava con él porque entro a unas mujeres y amigos a la casa, salimos todos un fin de semana para el peñol, el se quedo solo y se emborracho, yo le dije que el era un irresponsable, cuando yo lo regañe me miro con ojos de mucha tristeza y yo le dije a mi no me vas hacer dar pena con esa cara que pones, pero si tenia cara de azarado y muy triste, al otro día martes, lo mire temprano, ni lo salude, el me miro como pidiendo ayuda y yo no le hice caso entre mi dije toma aguanta esa bendito guayabo que tienes, porque había tomado tres días., tal vez si yo le hubiera escuchado el no se hubiera matado me da rabia.

Me da rabia que se haya muerto mi hermano, mi parcerero a pesar de todo no la llevamos bien él era mi ángel guardián él no me dejaba morir, siempre que yo le necesitaba para lo que fuera el me acompañaba, el estaba conmigo, antes de morirse 15 días antes, me regalo una tarjeta donde me expresa lo mucho que me quería y lo agradecido que estaba conmigo por todo lo que hacia por él, me regalo ese día una chocolatina y me dijo que me quería mucho, yo tontota le dije será que te vas a morir, que me regalas esto, él me abrazo fuerte, aunque siempre lo hacía y se río, me dijo que tenía miedo y no sabía porque.

Que difícil es todo esto, tengo miedo mucho miedo de morir, la vida me ha dado tantas cosas bonitas, después de dos meses de muerto mi hermano, empezó a cambiar mi vida, nuestra vida, son tantas cosas bonitas, que creo que estoy viviendo los últimos días de mi vida, me da miedo dejar a mis hijos solitos, ellos solo me tiene a mi, a mi mamá y a mi papá, mi sobrina, cada vez que viajo, el miedo me invade totalmente... siento el cariño de muchas personas, cada vez que veo a mi familia, toda mi familia, me abrazan, me consiente, como despidiéndose de mí, eso me angustia mucho, me da miedo, que dejar solos a los míos, así como me hermano me dejo a mi, mucho miedo.

...He pensado mucho para decirle esto pero siento que ya estoy preparada, desde hace 26 años cargo con esto, me da vergüenza decirlo, pero hoy entendí que no fue mi culpa, que yo no busque nada, las cosa pasaron, me duelen, me dan miedo...

Mi papá estaba acostado en la cama un día domingo en la mañana, mi mamá estaba haciendo el almuerzo y yo quise buscarlo para compartir un rato con él, él me empezó a dar picos siempre lo había hecho yo pensé que nada estaba pasando, al momento sentí que mi papá respira con mucha fuerza, y me empezó a acariciar mi estómago, yo sentí miedo pero él me dijo que no me preocupe que no me iba a pasar nada malo, al momento yo sentí algo muy duro entre mi piernas, sentí miedo quise salir corriendo pero él me atajo y me dijo que no le dijera nada a mi mamá, y que él me quería mucho y me iba a cuidar siempre.... No recuerdo bien que tiempo después, pero ocurrió en tres oportunidades cada vez que mi mamá no estaba en la casa, estoy temblando volví a sentir el mismo miedo....

Ahora miro a mi papá, no siento confianza cuando me arrimó a él, no me gusta que me de picos, me da asco y él lo hace a veces pero yo me quito, me asusta cuando mis hijas están con él, yo sé que ellas no son tontas como lo fui y que no se van a dejar hacer nada, un día hice el ejercicio de perdonarlo y que él también me perdone todos los desprecios, pero conmigo misma, pero aún no lo he superado...

Estoy angustiada nuevamente, la respiración se empieza a acelerar escucho una canción que me trae buenos recuerdos para manejar la situación, estoy temblando, la desesperación me invade pero sé que ya pronto va a pasar, pronto va a pasar y sé que es bueno sentir esto, que esto en ningún momento me va a hacer daño, me va a volver fuerte, muy fuerte, porque un día ya salí, ahora nuevamente lo voy a hacer.

Sigo respirando fuerte, no puedo evitar dejar de mover mis piernas, con mucha fuerza..... Me duele el estómago muy fuerte, siento ganas de vomitar, muchas ganas de vomitar.

...Yo que soy bien juiciosa j aja ja, me puse a doblar ropa, tarea que poco me agrada pero termine, nuevamente el ring, y la llamada era para mí, se trataba de David, era David a preguntarme como me encontraba, que vacano conocer a este parcerero, ha sido un buen regalo que Dios me ha dado, me siento con toda la confianza de responder cuándo él me pregunta, porque estoy segura que él me entiende y no me juzga y sobre todo y hoy me lo dijo QUE CONFIA EN MI, que chévere.

Son las 10:21 de la noche, tengo mucho friooooooooooo, ya tengo sueño, tengo que hacer tareas pero no tengo ganas, además que un par de hijas me esperan, me acostaré, mañana un nuevo día otra vez.

...Si nuevamente me tengo que quedar sola en mi casa, aprovecharé... ya no saldré corriendo como una bebé... aunque me encanta que me consientan como una bebé.

...En Palmira, intentando salir para Guapi.

En la tarde de ayer, me divertí mucho salí a pasear, a conocer Palmira, a sentir la naturaleza, Palmira tiene muchas zonas verdes.

Tuve la oportunidad de encontrarme conmigo misma, ayer sentí tanta tranquilidad, algo bacano que me paso, es que no me sentí sola, antes cuando viajaba, si no estaba con alguien me encerraba a dormir, ayer en cambio disfrute mi recorrido, un encuentro de [Nombre real de la consultante] con [Nombre real de la consultante].

Me sente en un espectacular parque, con olor a trapiche me gratifique de este maravilloso aroma, me trae recuerdos de mis vacaciones en Linares, hace mucho tiempo. La angustia en este momento no es mi compañera, estoy muy tranquila.....

En 15 minutos salgo para Guapi....

...Ayer estuve en mi casa todo el día, hace rato no lo hacía, un día de semana, un día laboral!!, que rico, aproveche para "ordenar mis cajones, mis ideas, mis pensamientos", el día sábado compre un armario, entonces la tarea era organizar todo "en el nuevo armario"

... solo hasta ayer me dí cuenta de esto... entre mis recuerdos o cosas que guardo, conservaba los exámenes e historia clínica de M*** [hija menor de la consultante] y sus multiples enfermedades, desde el mismo momento en que quede en embarazo, unas fotos que me hice tomar en medicina legal como prueba de que había sido golpeada por tercera vez por mi carcelero, unas cartas donde mis hijas e hijo le súplican a su padre que deje de tomar y lo invitan a cambiar para ser una familia feliz...

...me pareció terrible y me di golpes de pecho, muchos golpes porque he criado a mis hijas e hija con un sentimiento de culpa muy arraigado, en todas me dicen mami perdonenos por

portarnos mal, por hacerla dar rabia, por no obedecerle, terrible que hace 10 años mis hijas e hijo sobre todo M*** y L*** hayan sentido esto.

Observe cada cosa y con mucha fuerza y rabia y convencida de la importancia de organizar en el nuevo armario, empecé a romper todo, despiéndome de todo aquello que me lastimaba, llore, llore, llore mucho, pero no me desesperé, solo llore mucho...

...me dormí pensando en lo efímera que es la vida y por eso la cuestión es vivir pero mi vida, no la de los demás... anoche sentí que dí despedida a muchos dolores.... hoy me siento muy tranquila.

...Me levanto con una pereza horrorosa, a las 6:30 am, pero es sábado, que rico...

Luego de una hora más o menos, tocan la puerta de la casa es la vecina, que con cara de pánico hace llamar a mi hijo para decirle, que el papá -L***-, estaba en el hospital y que estaba totalmente destrozado la muñeca, le dice que L*** le ha contado que es porque YO lo aleje de sus hijos, y la vecina se acerca a decirle a mi hijo que me diga a mí que no sea inconsciente que para que me sirva ir todos los domingos a misa si no soy capaz de ayudarlo a "mi esposo", mi hijo le a contestada que no meta en lo que ella no sabe...

No estoy angustiada, no estoy preocupada, tengo rabia, mucha rabia y miedo no sé que vaya a pasar...

...Esta tarde sentí que no iba a poder salir, sentí muchísimo miedo, pero al abrir los ojos y mirar que nada me había pasado, bajo mi tensión y mas aún cuando usted me dijo respire haga algo por usted, esta haciendo algo por usted... pero me despedí de usted reflexionando en que el miedo no va a poder conmigo... en este momento estoy muy triste y si me pregunta no se porque es, siento un vacío muy grande, tengo la sensación de buscar a alguien o algo y que no lo voy a encontrar más, pero es tristeza, tengo muchas ganas de llorar....

...A medio día llego mi papá y sentí ganas de decirle muchas cosas me aguante mucho, tanto que nuevamente aparece el apretón en el pecho... surgió en ese momento una situación con mi sobrina S***, él le ofreció una bebida a ella, pero ella le pregunto qué es?, él no le contesto sino que le asento la jarra de manera fuerte en la mesa, inmediatamente como una loca, le toque la espalda con la punta de los dedos y le dije: "Señor porque usted

no le contesta a la niña de buena manera, es necesario que sea grosero con ella, cómo la nena le va a recibir algo si ella no quiere, acostumbrado está", él no me constesto nada y me reaccioné fue una hipócrita sonrisa como diciendo era por molestar que le decía. Luego con la misma bebida la nena la iba a calentar agregándole un poco más de leche, yo le sugerí a la nena que vaciara la colada en una olla y luego le agregara la leche, mi papá se paro y le dijo: no, eche todo en el tarro y luego a la olla y nuevamente yo como una loca me pare y le dije "dejela porque ella tiene que hacer lo que usted dice", pero ya no me salió la hipócrita sonrisa, preferí salirme porque sentía que le iba a terminar diciendo muchas cosas y en realidad no quiero... Me dió pena con mi mamá que se quedo sentada mirandome pero no me dijo nada.

Necesito gritarle a mi papá todo lo que estoy sintiendo en este momento: tengo rabia con él, me duele que me haya abusado, me da asco verlo, lo detesto.... ya no aguanto más por favor necesito ayuda!!!

...Cuando David me dijo, que tenía que hablar con mi papá, vinieron a mi mente infinidad de cosas, mi primer embarazo, la primera vez que mi mamá descubrió que tenía novio... se me ocurrió en ese momento decir que tenía que salir urgente, la verdad no quería, no quería, me dió miedo. Luego cuando David me hablaba sentía que me retaba, solo le faltó decirme que cobarde se va a quedar sentada... Pero bueno, tiritando la pierna me pare y entre al sitio donde estaba mi papá, David me dijo cierre los ojos si quiere, pero yo ya los tenía cerrados desde el mismo momento que entre, no era capaz de mirar a mi papá a los ojos, de hecho desde que yo me acuerde nunca lo hecho.

Fue muy duro para mí revivir tantas cosas, y decírselas a mi papá, al comienzo no me salía la voz, no podía hablar, es en serio, yo quería hablar pero no podía- no me salía la voz, el ahogo, la presión volvieron nuevamente a mi cuerpo, aprete los ojos y por fin me salió una palabra....

...Cuando David salió del sitio donde solo se respira rabia, no sentí miedo como la anterior vez, que pense que david me iba a dejar sola en ese sitio, me toque las piernas y eran mis piernas, era yo la que estaba allí enfrentado algo, que siempre había camuflado con mi supuesta paciencia y sonrisa, era yo la que estaba allí, era [Nombre real de la consultante]

valiente, ya no la cobarde que guarda cosas por miedo y por temor a hacer daño, nunca pense que iba a llegar este momento y por fin, ufffttttttttttt

...Llegue a mi casa, ni siquiera pense que iba a pasar cuando iba a mirar a mi papá, salió a abrirme y me dijo "vela a sido hija, cómo le fue", yo le respondí sin mirarlo bien papá, la bendición y estire mi mejilla para que me de el acostumbrado beso, pense que iba sentir culpa por haberle dicho tantas cosas, pero no como si nada hubiera pasado, me invito a cenar... coja un ruedita y una mitad -refiriéndose a unos rollitos de cerdo-, me pregunto algo pendiente que teníamos "los demás ya compraron el lazo", si le conteste, "ojala sea la medida que usted necesita", "le agradecí a mi papá, el entendió que era por el lazo, pero en realidad le agradecí por haberme escuchado jijijiji.

Cierre de caso

Cuando Usted, escribía a mano en MI HISTORIA, yo ya iba como en la tercera página de la misma... se movilaron muchos pensamientos en mi cabeza, mi corazón y mi espíritu... sentí miedo, alegría y ganas de llorar. El abrazo en este momento fue tan oportuno como siempre... ahora ya sé, que paso, la sensación de no volverlo a ver más, pero era a mi terapeuta, esta mañana me despedí de él, con el corazón arrugado... y en este momento con una alegría grande, yo pensaba que iba más complicado para mí cuando me entregue la historia y cerremos el caso, pensaba que iba a quedar desamparada, sin piso nuevamente, pero no, en este momento ESTOY FELIZ, una prueba más superada, ahora si siento que salí victoriosa de verdad. GRACIAS TERAPEUTA.

Leí el primer párrafo y me causó risa, "que vieja tan emproblemada" ja ja ja ja ja.

David, nunca pensé que llegaría a ese nivel de confianza, hasta el punto de contar situaciones que como en una oportunidad le dije, situaciones (dolores, miedos, angustias) que creí me las llevaría hasta la tumba je je je, NO ME LAS LLEVE A LA TUMBA, LAS ENTERRE.....

"...cuando Usted menciono a Micaela tuve la sensación o mejor traje a mi mente a una mujer triste muy triste pero que ya partió".

"...resulta muy interesante que una situación que era muy dolorosa para mí, recree ahora un importante trabajo de grado...".