

ÍNDICE

PRÓLOGO por Gabriela Munguía	9
PRÓLOGO DESENFADADO SOBRE MIS PSICOTERAPEUTAS.....	13
CAPÍTULO I. TÚ ME DUELES PORQUE ERES IMPORTANTE PARA MÍ, YO TE DUELO PORQUE SOY IMPORTANTE PARA TI, Y EN ESA CONDOLENCIA SOMOS AMADOS, LUEGO EXISTIMOS.....	25
1. La propuesta psicoterapéutica personalista y comunitaria.....	25
2. La pasión compasiva del <i>homo patiens</i>	31
CAPÍTULO II. DE LA DESESPERACIÓN A LA VOLUNTAD DE SENTIDO	37
1. Varias modalidades de desesperación.....	37
2. La diacronía en la sincronía.....	43
3. Voluntad de sentido, antídoto contra desesperación..	47
CAPÍTULO III: LA ADECUADA ORIENTACIÓN PSICOTERAPÉUTICA.....	53
1. Algunas habilidades del terapeuta	53
2. Estrategias de intervención.....	58
3. La relación paciente-psicoterapeuta	61
4. El nosotros en la psicoterapia personalista y comunitaria.....	66

5. El diálogo, principal habilidad terapéutica en orden al encuentro interpersonal	69
CAPÍTULO IV. EL ALMA NO EXISTE, EL ESPÍRITU TAMPOCO. PERO NO SE PREOCUPEN, EXISTE LA PERSONA	
1. Apología de la carne (sin burla para los vegetarianos)	93
2. Lo que no resuelve el dualismo cuerpo-alma lo complica y empeora el dualismo cuerpo-alma-espíritu	100
3. El cuerpo humano, inteligencia emocional	109
3.1. El conocimiento de las propias emociones y sentimientos, piedra angular de la inteligencia emocional	112
3.2. El tonto emocional	121
3.3. La altura de la simpatía	124
3.4. Antítesis de la empatía: odio, resentimiento y angustia	128
4. Más allá de la inteligencia emocional (yo más tú menos)	135
5. Cor-razón simpático y cardiopatías idiopáticas y heteropáticas	138
CAPÍTULO V. SOBRE LAS PSICOTERAPIAS EXISTENCIALISTAS O HUMANISTAS (UNA APORTACIÓN CRÍTICA A MIS PRIMOS HERMANOS).....	
1. Perplejidades y algunas aportaciones	143
2. No hay psicoterapia neutral	154

CAPÍTULO I

Tú me dueles porque eres importante para mí, yo te duelo porque soy importante para ti, y en esa condolencia somos amados, luego existimos

1. La propuesta psicoterapéutica personalista y comunitaria

La terapia *personalista-comunitaria* se esfuerza y lucha contra el dolor del otro como si del mío propio se tratara, de ahí su lema: *lucha por el otro como por ti mismo, si lo amas*. A diferencia de la admirable sentencia categórica de Emmanuel Kant («yo nunca debo de actuar excepto en una manera que yo también pueda que mi máxima pueda convertirse en una ley universal»)², el apotegma personalista reza: *lucha por el otro como luchas por ti mismo, porque te duele su dolor, es decir, porque lo amas*. De no ser así, ¿por qué habría yo de sufrir por el otro anónimo si me resultara indiferente y aún hostil? «Nosotros tenemos que esforzarnos para conseguir ahora una nueva humanidad»

2 Kant, E.: *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Ed. Espasa Calpe, Madrid, 1973.

(Viktor Frankl)³, y no solo trabajando por nosotros mismos como profesionales que viven del oficio, ni tan sólo por nuestros clientes selectos; nosotros sólo podemos luchar por el entero mundo no desde algún rostro privilegiado (viuda, huérfano, extranjero), sino desde el rostro de aquellos con quienes nos condolemos, según venimos argumentando. La psicología individual al uso, sin la social que le es constitutiva, corre el riesgo de reintroducir iatrogénicamente en el paciente la enfermedad del enclaustramiento sin salida, ese narcisismo inmisericorde consigo mismo por incapaz de decir: *tú también*. Del mismo modo, las terapias fáciles al uso, las *coachinologías* de nuestra sociedad sólo preparan al cerdo para su San Martín, dicho sea de forma un tanto exabrupta.

La terapia personalista y comunitaria consiste en entrar de tal modo en el dolor del otro con el cual te condues, que ese dolor tuyo sea argumento generativo y *re-generativo* para él y –en la medida en que te duela porque lo ames– oblicuamente para ti mismo. Quien intenta llevarlo a cabo comprende entonces que da más fuerte sentirse amado que creerse fuerte, y por ello puede atreverse a afirmar sin triunfalismo que hay en todo ser humano que nos duele más cosas dignas de admiración que de desprecio, en tanto en cuanto le regalamos nuestro amor; entonces, y sólo entonces, podemos pasar del *sin-ti* y del *contra-ti* al *con-tigo*, gramática del «acontecimiento sanador» que –dicho con Emmanuel Mounier– se traduce así: sólo se posee

3 Frankl, V.: *A pesar de todo, decir sí a la vida. Tres conferencias pronunciadas en la Universidad Politécnica de Wien-Ottakring*. Traducción de Carlos Díaz. Plataforma Editorial, Barcelona, 2016.

lo que se regala⁴. De este modo, y sólo de este modo, nos situamos en el campo de una antropología y, derivadamente, en el de una *psicología de la gratuidad*. He ahí una gratuidad que no es pordioserismo ni sentimentalismo, una gratuidad que es gratuidad y congratulación, y que no consiste en hacer el bien para «sentirse bien», sino en hacer el bien por amor, aunque para ello haya que sentirse mal. ¿Qué madre no sería capaz de semejante afirmación? Así pues, por decirlo metafóricamente, es preciso haber dado alguna vez a luz amorosamente a un patito feo para que pueda desarrollarse como cisne desde la aceptación condolente. Entonces el *be happy* ya no actúa como el presupuesto, sino que es la resultante de la acción salúfiera de quien amó primero: quien amó primero es amado el último.

Esa es, nos parece, la esencia del *soy amado luego existo* para quien vive agradecido por poder amar, «donación sin recepción»: tales son los únicos prolegómenos para una caridad bien entendida⁵, caridad *gratis data* que comienza por el otro y que ya no cesa hasta que el otro devenga un *yo-para-mí* y mi yo haya devenido intencionalmente un *yo-para-ti*, al menos como horizonte desiderativo para quien se dispone a ayudar a sanar el alma ajena en la propia, y la propia en la ajena.

Me dueles, en fin, porque tras dolerme eres amado; al propio tiempo, yo siento en el querer con el que quiero la autoconciencia reconocitiva de mi propio querer para mí, de mi propio quererme. Tú puedes asegurar lo mismo que yo: soy amado luego existo. Al

4 Mounier, E.: *Tratado del carácter*. Ed. Sígueme, Salamanca, 1993.

5 Marion, J. L.: *Prolegómenos a la caridad*. Caparrós Editores, Madrid, 1986.

afirmar que mientras yo viva tú no morirás⁶ podrás despedirte ya de Renato Descartes agradeciendo los servicios prestados, es decir, su «yo pienso luego yo existo», auténtica *des-gracia* para la humanidad. En suma: *porque soy amado, amo*. Este ser amado es el punto final de una dialéctica que tuvo su argumentación originaria en el «tú me dueles».

Inútil decir que quien rehúye la psicología del dolor (¡sin masoquismo!) rehúye al mismo tiempo la psicología del amor interpersonal. Y el psicólogo o el psiquiatra que sepa y quiera rezar no haría nada del otro mundo si al hacerlo agradece que le duela el tú, si al hacerlo sigue condoliéndose con cada persona que asiste a su consulta, a pesar del cansancio y de la inevitable deformación profesional que a toda ocupación práctica acompaña su respectivo laboreo. Aquí ya no caben excusas, pues —como dijera Dostoievsky⁷, yo soy responsable de todo aquello de que yo soy responsable, yo y no los otros, y en esa medida insustituible. Mi palabra ha de dar respuesta para que esta respuesta se traduzca en responsabilidad⁸. Porque si yo no lo hago, ¿quién lo hará? Y si yo no lo hago ¿quién soy yo? Y, de paso, poniendo en su corazón un punto y final al capitalismo del «tener» que ahoga al ser cuando se agazapa en su corazón.

Una psicoterapia del encuentro incluye igualmente una esperanza incluso en el desencuentro. Quizá el mensaje principal de este libro nuestro sea el siguiente:

6 Marcel, G.: *Los hombres contra lo humano*. Caparrós Editores, Madrid, 2001.

7 Dostoievsky, F.: *Los hermanos Karamazov*. Ed. Cátedra, Madrid, 2007.

8 Ebner, F.: *La palabra y las realidades espirituales*. Caparrós Editores, Madrid, 2003.

No existen dos enfermos iguales ante una misma enfermedad, ni una misma enfermedad para dos enfermos iguales; cada enfermo hace suya («se apropia de», según Pedro Laín Entralgo) la enfermedad que padece, y otro tanto le ocurre con la alegría de la que goza. Una misma enfermedad puede ser vivida de forma diferente por dos personas distintas, dos personas iguales pueden vivir de forma diferente una misma enfermedad. Ni la enfermedad es igual en cada persona, ni cada persona es igual ante una misma enfermedad. Desgraciadamente no pocos clínicos lo olvidan y por eso tratan a la gente como si fueran máquinas, recetando por ende a mansalva de forma humillante. Sin esa sensibilidad terapéutica no se entiende el sufrimiento, especialmente cuando deviene desgarró⁹. La

9 Alguna habilidad terapéutica parece tener el *salmo 22*, que los evangelistas pusieron en labios del crucificado Jesús de Nazaret (y algunos lo interpretaron como blasfemia: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? ¡Lejos de mi salvación está la voz de mis rugidos! Dios mío, de día clamo, y no respondes, también de noche y no hay silencio para mí. ¡Tú eres el Santo que moras en las ‘templos’ de Israel! En ti esperaron nuestros padres, esperaron y Tú los liberaste; a ti clamaron, y salieron salvos, en ti esperaron, y nunca quedaron confundidos. Pero yo soy gusano, que no hombre, vergüenza del vulgo, asco del pueblo. Todos los que me ven de mí se mofan, tuercen los labios, menean la cabeza. Dicen: se confió a Dios, ¡pues que Él lo libre, que lo salve, puesto que tanto lo ama! Sí, Tú del vientre me sacaste, me diste adherencia a los pechos de mi madre; a ti fui entregado cuando salí del seno, desde el vientre de mi madre eres Tú mi Dios. ¡No andes lejos de mí, que la angustia está cerca, no hay para mí socorro! Novillos innumerables me rodean, me acosan los toros de Basán. Ávidos, lanzan contra mí sus cuernos; son leones que desgarran y rugen. Como el agua me derramo, todos mis huesos se dislocan, mi corazón se vuelve como cera y se derrite entre mis entrañas. Está seco mi paladar como una teja y tengo mi lengua pegada a la garganta; tú me sumes en el polvo de la muerte. Perros innumerables me rodean, una banda de malvados

angustia de dejar de ser, de disolverse en vida, de recibir un golpe helado, un hachazo invisible y homicida, nos impele a buscar la reunificación de nuestro yo quebrado y desolado. Ante tantas incongruencias y disimetrías se hace inevitable la *reacción de defensa ante la amenaza*. Tal reacción aversiva puede ser adecuada confrontado bien lo que amenaza o inadecuada, por ejemplo salir corriendo para evitar la angustia. Pero la capacidad del ser humano para autoincapacitarse es asombrosa. Muchas personas se sienten mal y lo están, otras se sienten mal pero están bien, otras se sienten bien aunque están mal¹⁰.

me acorralla como para clavar mis manos y mis pies. Puedo contar todos mis huesos; ellos me observan y me miran. Se reparten entre sí mis vestiduras y se sortean mi túnica. ¡Pero Tú, mi Dios, no te estés lejos de mí, corre en mi ayuda, oh fuerza mía, libra mi alma de la espada, mi única vida de las garras de los perros. ¡Sálvame de las fauces del león y libra mi pobre ser de los cuernos de los búfalos! ¡Anunciaré tu nombre a mis hermanos, en medio de la asamblea te alabaré! Los que teméis a Dios, alabadle, raza toda de Jacob, glorificadle y temedle, raza toda de Israel. Porque no ha despreciado ni ha desdeñado la miseria del pobre; porque no les ocultó su rostro a los pobres, y cuando a Él le invocaban los escuchó. De ti, Dios mío, viene mi alabanza en la gran asamblea, mis votos cumpliré ante los que te temen. Los pobres comerán y quedarán hartos, los que buscan a Dios le alabarán. ¡Viva por siempre vuestro corazón de pobres! Le recordarán y volverán a Dios de todos los confines de la tierra, ante Él se postrarán todas las familias de las naciones. Porque es de Dios el imperio y del Señor son las naciones todas. Ante Él se postrarán los poderosos de la tierra; ante Él se doblarán cuantos bajan al polvo. Y para aquél que ya no viva Él servirá a su descendencia. Esa descendencia hablará del Señor a la edad venidera, contará su justicia al pueblo por nacer. Esto hizo Dios».

10 La conversión de un constructor inmunológico para protegerse de los síntomas psicopatológicos es compleja ante la amenaza o riesgo. El *esquizoide* teme ser violentado en su intimidad, sin espacio para su yo, y su estrategia de respuesta es distanciarse y

2. La pasión compasiva del *homo patiens*

La respuesta al *quién es el hombre*, no es el mero *yo te pienso*, sino la *inteligencia capaz de sentir pensando y de pensar sintiendo*, que transcurre así: a) *Tú me dueles*; b) *porque tú me dueles, siento que de alguna manera yo te quiero*; c) *porque siento que de alguna manera te quiero yo sé que al menos existes para mí*; d) *porque siento que de alguna manera te quiero y sé que al menos existes para mí, en consecuencia puedo inferir que cuando tú me quieres y por ende soy importante para ti, yo soy amado luego existo*. La persona no comienza por el pensamiento a secas, por el *pienso, luego yo existo*, sino por el *soy amado, luego existo*.

¿Por qué deberían los demás soportarme y, aún más, pagar mis facturas si estoy malo, sobre todo si soy malo, y especialmente si soy malo para ellos? Después de todo, la relación con el pobre empobrece (huimos de

aislarse; el *obsesivo-compulsivo* teme ser visto como poco valioso y responde tratando de controlarlo todo, situaciones y personas, con perfeccionismo hipercrítico, mantenimiento del control, sistematización de procedimientos y listados de actividades; el *histriónico* siente pánico por no ser visto y quiere ser el centro de todos los centros, miente y se convence de ello, para obtener la atención que busca seduce a los demás para manipularlos, las emociones son una montaña rusa, aunque no siempre las siente, hace teatro, llora, se exhibe buscando hacerse interesante, estalla en ira desproporcionadamente, amenaza con suicidarse por culpa de los celos; el *paranoide* teme ser utilizado y sobreexigido o abusado, contra lo cual atribuye a los demás todo lo que odia de sí mismo, se vuelve hipervigilante, busca motivos ocultos y posibles deslealtades, el *pasivo-agresivo* se siente utilizado o tratado injustamente, abreaccionando con resistencia pasiva, desquites disimulados, aparente sumisión ante la autoridad y las normas. Las estrategias de simulación camaleónica, de victimación, de distorsión y disfuncionalidad relacional son casi infinitas y se aprenden o desaprenden.

él, es peligroso, huele mal, no le invitamos a nuestra casa). Su mal me malea, me carga con un peso innecesario, a veces irresistible.

Devolver bien por mal no es justo, lo justo sería devolver bien por bien y mal por mal (Sigmund Freud)¹¹. Pero de la lógica del mal (cuyo exponente real es la *ley del talión*), que teóricamente parece lo más lógico en cualquier relación de reciprocidad y simetría, no se derivan finalmente resultados susceptibles de mejorar el mundo, pues cada vez se devuelve un poco más mal del que se ha recibido, y ello en concepto de compensación: tú empezaste primero, luego debes ser penalizado un poco más, y así hasta el infinito.

Tú me haces daño. No solamente porque no sabes, porque no quieres, porque no puedes, porque no debes, porque no amas, etc. También *me desajustas* (me expulsas de la justicia) porque no eres íntegro (finitud), ni *integral* (culpabilidad), porque estás *des-integrado* y eres *des-integrador*, porque eres *integrista*. Tu mal me desencaja. Tú me haces daño *por tu defecto de ser en lo que eres*, por el *no* de tu ser (finitud), pero también por el *no* de tu querer, por la negatividad de tu querer, por tu querer-no (culpabilidad), por tu diabólica condición negativa. Para evitar que me hagas daño me protejo a toda costa, incluso hasta el *altericidio en legítima defensa*.

Más aún, aunque tú no me dañes a mí, tú puedes dolerme en el mal que haces a los demás o que padeces en ti mismo por el mal que otros te hacen. Ahora bien, ¿por qué, si tú a mí no me haces mal? Porque de alguna manera *sólo me duele tu mal como agente o como*

11 Freud, S.: *El malestar en la cultura*. Alianza Ed., Madrid, 2010.

paciente porque de algún modo eres importante para mí. Me dueles porque tu dolor despierta el mío. Y precisamente a mí, a mí y no a otro: yo no soy quién para sentir el mal del otro —eso es precisamente lo «imperdonable»—, pero sí lo soy para sentir el dolor del otro en mí por medio de ti (enseñanza judía)¹². Me dueles porque me dañás, porque te dañás, por lo que te hago, por lo que no te hago, por lo que otros te hacen, por lo que tú no sabes hacer, ni siquiera sé por qué me dueles.

Una cosa es cierta y demostrativa de que hay que *alargar la razón fría en razón cálida*, a saber: que lo que no tiene salida desde la razón lógica del *homo sapiens* sí la ofrece la pasión compasiva del *homo patiens*: me dueles porque —como ser importante para mí— de alguna manera tu dolor me duele; recíprocamente, yo te duelo a ti porque mi dolor te duele, en la medida en que de alguna manera soy importante para ti. Está muy bien «tener buen corazón», tener «simpatía natural» (*Mitgefühl*), tener «empatía psíquica», (*Einfühlung*), tener «obligación moral» (*Gewissen*), tener «obligación legal» (*Befehl*), tener que cumplir con el «orden social consuetudinario» (*Ordnung*), etc. (Max Scheler)¹³. Pero ni siquiera sumando todas esas razones se infiere que yo deba quererte, como tampoco a ti te basta nada de eso para implicarte en mi amor, al menos lo suficiente como para que yo te duela. Todo eso en su conjunto podría ser, como máximo, condición necesaria, pero nunca razón suficiente.

12 Cohen, H.: *La religión de la razón desde las fuentes del judaísmo*. Ed. Anthropos, Barcelona, 2004.

13 Scheler, M.: *Ética. Nuevo ensayo de fundamentación de un personalismo ético*. Caparrós Editores, Madrid, 2001.

Para implicarse hay que reconocerse en aquella dimensión en que el *dolor* se convierte en *con-dolencia*, aunque no se pueda ni deba exigir reciprocidad al respecto, pudiendo producirse de forma unilateral. Nadie tiene derecho a que le quieran, se quiere por gratuidad. Quien ama a otro no quiere su mal; quien más lo ama, más y mejor quiere lo bueno para él (es decir, menos desea o procura su mal) y, en consecuencia, más le duele a sí mismo el dolor del amado: tu dolor es mi dolor, sufro tu sufrir, no atentaré contra ti, no mataré y por ende no me mataré. Me dueles porque eres importante para mí y por el querer con el que quiero quererte. Tú eres mi dolor porque te amo, yo también soy tu dolor en ti porque me amas. Yo soy mi dolor en ti, tú eres tu dolor en mí; de lo contrario prevalecería mi indiferencia respecto de ti y la tuya respecto de la mía, al modo como se producen las realizaciones de mera intercambiabilidad anónima.

Pues lo que individualiza no es el mero yo, antes al contrario, el principio de individualización de cada ser humano es el dolor de su tú y la asunción de la subsiguiente responsabilidad contigo. En este punto discrepamos de Emmanuel Levinas¹⁴, para quien cualquier otro deviene ya de suyo un tú para mí respecto del cual soy responsable si no le miro con mirada ética; Levinas olvida que el otro ignoto y remoto para mí no es aún para mí otra cosa que un *algo*, no un *alguien*, y menos todavía un *tú*. Sólo por el dolor *con-dolente* deviene el algo un alguien, y el alguien un tú; fuera de eso no

14 Levinas, E.: *Humanismo del otro hombre*. Caparrós Editores, Madrid, 1993. Crítica en Díaz, C.: *Del hay al doy. ¡Ay, si nadie diera! (La urgencia de la gratuidad)*. San Esteban Editorial, Salamanca, 2013.

podríamos hablar de la alegría de los pronombres, sino de la tristeza de los mismos.

Alguien es quien es para mí si –y sólo si– deviene «para mí», no en el sentido del propietario fagocitario, sino en su relación de *con-dolencia* para conmigo, sólo entonces deviene mi prójimo, tan cercano a mí mismo como mi propia yugular. Esto bastaría para invalidar la teoría de psiquiatras y psicólogos profesionalmente valiosos para quienes el otro no pasa de ser un mero «cliente» (como ocurre, por ejemplo, en la psicología prepersonalista y convencional, hablando con Jean Piaget¹⁵), o mejor impersonalista –no personalista– de autores como Carl Rogers¹⁶, o Abraham Maslow¹⁷). Demasiados «profesionalismos» atentan literal y no hiperbólicamente contra el personalismo, lo cual no niega la necesidad de preservar una cierta distancia que no anule la excesiva cercanía, ni de una cercanía que impida la excesiva distancia.

Por idéntico motivo, tampoco podríamos compartir el fondo de ojo del psicoanálisis clásico, en la medida en que –dada la distancia que postula entre el que oye (la oreja del psicoanalista) y el diván (la parla del paciente)– todo análisis corre el riesgo de terminar en *esquizoanálisis*, es decir, en el subsiguiente desinterés por el otro. El apático desinterés que aquí estamos criticando no es en modo alguno el deseable *des-interés* personalista: conforme a su etimología, cuando el personalismo habla de *desinterés* está resaltando por una

15 Piaget, J.: *Tendencias de la investigación en las ciencias sociales*. Alianza Editorial, Madrid, 1976.

16 Rogers, C.: *El proceso de convertirse en persona*. Ed. Paidós, Barcelona, 1972.

17 Maslow, A.: *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Editorial Kairós, Barcelona, 1998.

parte la necesaria distancia (el momento del *des*) y por la otra parte el *entre* (momento *del inter*) en la medida en que ambos generan el *desinterés* como forma auténtica de relación.

No *yo*, no *tú*, y en medio el océano. No. La *palabra básica* es un par de palabras *yo-tú* (Martin Buber)¹⁸. Si tú fueses sólo tú, y yo solamente fuese yo, no podríamos condolernos o «*interdolernos*». Somos en el «*con*» de nuestra *con-dolencia*, y por ende también el don de nuestra *con-donación* cuando se trata de la deuda y del perdón, es decir, de nuestro *per-don* o don recíproco. A quien no le duele el *tú*, sino sólo el *yo*, no puede pronosticársele aún ninguna curación. El budismo afirma que el causante del dolor es el *yo*, pero en realidad quien enferma es el mero *yo sin ti* o el *yo contra ti*; consecuentemente, no hay que abandonar el *yo*, sino el *yo egótico*. Tampoco el mundo debe entenderse al modo de Arthur Schopenhauer como «dolor en sí mismo»¹⁹, por la sencilla razón de que ni el mundo ni nada del mundo duelen al incapaz de condolencia, de ahí que la raíz última del deterioro al que sometemos a la naturaleza, al mundo, esté en el corazón humano. Por idéntico motivo, el propio *yo* sólo le duele irremisiblemente al *ego-egocéntrico*.

18 Buber, M.: *Yo y tú*. Caparrós Editores, Madrid, 1998.

19 Schopenhauer, A.: *Los dos problemas fundamentales de la ética*. Ed. Aguilar, Argentina, 1970.