

# DIÁLOGOS EXISTENCIALES EN PSICOTERAPIA. LA VOZ DE LOS PACIENTES

## EXISTENTIAL DIALOGUES IN PSYCHOTHERAPY. THE VOICE OF PATIENTS

**Manuel Villegas Besora**

Universitat de Barcelona

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Villegas, M. (2018). Diálogos existenciales en psicoterapia. La voz de los pacientes. *Revista de Psicoterapia*, 29(109), 89-121.

### Resumen

*Los temas existenciales se encuentran en la base de los problemas psicológicos, a veces de forma evidente, otras de forma enmascarada por los síntomas. Con frecuencia algunos de ellos, afloran a la superficie de forma explícita, a través de demandas directas. En este artículo se recogen algunos fragmentos de diálogos donde los pacientes desarrollan sus propios pensamientos y sentimientos respecto a temas como el sentido de la vida, la soledad o el vacío existencial o la integración de la muerte entre otros.*

Palabras clave: *Psicoterapia, sentido de la vida, vacío existencial, soledad, muerte.*

### Abstract

*Psychological problems are the expression of existential conflicts, sometimes masked by symptoms. However, some of them frequently rise to the surface explicitly. This article includes some bits of dialogue where patients develop their own thoughts and feelings on issues such as the meaning of life, loneliness, existential vacuum or the integration of death among others.*

Keywords: *Psychotherapy, meaning of life, loneliness, existential vacuum, integration of death.*



## INTRODUCCIÓN

Aunque desde el punto de vista de la Teoría del Desarrollo Moral todas las neurosis pueden comprenderse desde la perspectiva existencial, a la que nos hemos referido en otro artículo publicado en este mismo número de Revista, y tal como las hemos ido tratando a lo largo de estos años a propósito de la agorafobia, la obsesión, la anorexia o los trastornos alimentarios en los monográficos titulados “psicopatologías de la libertad” (Villegas, 1995, 1997, 2000, 2004), existen algunos temas que adquieren un relieve específico en psicoterapia y que pueden ser considerados indudablemente como “existenciales”.

Estos temas, como por ejemplo: el vacío existencial, el sentido de la vida, la soledad, el amor, la muerte, el destino y la libertad, la consecución de la autonomía y otros parecidos constituyen, frecuentemente, de modo explícito el objeto de las demandas terapéuticas, o bien ocupan un espacio central en el discurso de los pacientes. Nos ha parecido ilustrativo traer a colación, en este monográfico, algunos de los diálogos sobre temas existenciales, suscitados espontáneamente por los propios pacientes durante las sesiones de terapia grupal, fruto de sus experiencias o inquietudes, y expresados con sus propias palabras, transcritas literalmente, que reproducimos a continuación.

## EL VACÍO EXISTENCIAL

Una de las sensaciones más frecuentes referidas por los pacientes es la de vacío existencial, planteado a veces de forma claramente verbal, expresado otras veces a través de sensaciones físicas de vacío o angustia en el pecho o el estómago, otras de manera sintomática como vértigos o mareos, que pueden dar lugar a interpretaciones de tipo hipocondríaco. No se trata de ningún síndrome categorizado como una patología específica en los manuales al uso de psicopatología, pero que sin duda subyace a muchos de los problemas que traen los pacientes a psicoterapia, desde la bulimia (Mallor, 2004) y la dependencia afectiva (Mallor, 2006) a la depresión o la hipocondría.

### *La enferma imaginaria*

En el fragmento de la entrevista que transcribimos a continuación con una paciente, a la que hemos denominado Ceci y a la que hemos dedicado amplio espacio en otras ocasiones (Villegas 2011, pp. 372-378 y 2013 pp. 634-641), se puede detectar una grave hipocondría, donde se pone de manifiesto la íntima relación existente de esta con la sensación de vacío existencial. La razón de la aparición repentina de la ansiedad hipocondriaca en su vida se relaciona con un desmayo de su hija a los 9 años, por efecto de una insolación que ella interpretó como síntoma de una posible meningitis. En el diálogo entre Ceci (C) y el terapeuta (T) intervienen otras pacientes como Raquel (R) y Ana (A), que aportan también su punto de vista.

CECI: *Estoy mal, paso los días mal, muy tensa, muy nerviosa, mareada,*

*como si estuviera borracha, con síntomas raros, sensaciones raras y todo el día pendiente de qué me pasa, qué tengo, por qué siento esto, por qué siento lo otro...*

RAQUEL: *Lo que ocurre a veces es que nos encontramos mal porque nuestra mente está mal y el cuerpo enferma sin tener una enfermedad. Si tú ocuparas tu tiempo, no tendrías tiempo para decir: ¿ahora por qué estoy mareada? Pero como no tienes cosas que hacer...*

C.: *A mí me da igual todo. A veces, no me apetece hacer nada. No quiero apuntarme a ningún cursillo, porque no me apetece, no sé lo que quiero, no quiero hacer nada. No quiero hacer nada, no me apetece nada, ni ir a trabajar, ni quedarme en casa. No quiero ni ir a un curso de bolillos, ni a pintar.*

R.: *Tú sabes que con lo que tienes podrías ser feliz, pero tu malestar no te va a dejar ser feliz.*

C.: *Exactamente, soy “feliz” entre comillas.*

R.: *El problema es que no sabes quién eres, ni lo que quieres...*

TERAPEUTA: *Te sientes vacía. El vacío da vértigo.*

C.: *Puede ser. Puede ser que me encuentre vacía. Estoy como sola.*

ANA: *Es una desconexión. Es no estar, no ser...*

T.: *No ser tú misma... Estás insatisfecha de ti misma y ese vacío interior te da vértigo y por eso tienes tanto miedo a ponerte mala. Porque piensas: ¿si ahora me muero, que he hecho de mi vida?*

C.: *Cuando voy por la calle, veo a las personas... A la gente la veo completa (...) y yo no estoy completa.*

A.: *Y esto no te deja madurar. Exactamente, es muy grave. A mí también la vida siempre se me ha dado hecha. Pero eso, el notarte la vida hecha, es muy cómodo, pero al mismo tiempo estás careciendo de tú como persona y sientes esa carencia. Lo que tú dices: soy media persona, no me veo completa. En la vida, hay que afrontar los problemas, hay que saberlos resolver, hay que saber afrontar tu vida y los retos en la vida, no puedes dejar que los demás lo hagan por ti, porque entonces te deja ese vacío, te encuentras desconectada, no eres una persona entera...*

C.: *Eso, eso, eso es lo que siento.*

T.: *Sí, claro, que este mareo te sirva para conectar con el vacío, para darte cuenta de esto, de lo que dices tú, que falla una parte de ti, que falta una conexión contigo. Todo está bien, pero, y ¿tú quién eres? ¿Qué haces aquí?*

C.: *Todo esto muchas veces también lo pienso yo. ¿Por qué, teniéndolo todo, estoy cansada de la vida? No quiero decir cansada de vivir. No me voy a quitar la vida. Con el miedo que me da morir... Estoy cansada de mi tipo de vida, de cómo yo me tomo mi tipo de vida...*

R.: *¿Cómo quieres que te guste, si todo esto está fuera de ti?*

C.: *Pero es que dentro no hay nada que me atraiga, todo me da igual.*

A.: *Pero es que todo eso lo ves también como algo de matar el rato.*

C.: *Estoy cansada de estar pendiente de mí, de esto, de aquello, de lo otro.*

T.: *Pero estás cansada de una vida que no has vivido.*

C.: *Sí, exactamente, sí.*

T.: *Tú estás feliz, pero estás insatisfecha. Estás insatisfecha de ti misma y ese vacío interior te da vértigo y por eso tienes tanto miedo a ponerte mala. Porque dices: ¿si ahora me muero, que he hecho de mi vida?*

A.: *¡Huy!, sí. Esta sensación la he tenido yo mucho.*

T.: *¿Qué es de mi vida si me muero ahora? Los hipocondríacos tienen esa base. La persona hipocondríaca, en realidad, tiene miedo a morirse porque no está satisfecha de su vida. No puede decir: “tranquila, ya me puedo morir, ya que mi vida ha tenido sentido dentro de lo que he vivido”. No, la tuya ha ido a la deriva. Lo que pasa que tú eres una chica, una mujer si quieres, pero con ese aspecto de chica, que no tienes que preocuparte por nada. Tú, haz lo que hazas, siempre has salido bien, o sea, todo el monte es orégano. Pero en cuanto aparece la amenaza de que no todo es orégano, entonces dices: ¡ostras! ¿Y si me muero ahora?, ¿y si les pasa algo a mis hijos?, porque, en definitiva, lo que tienes tú en tu vida, son tus hijos. Y yo, ¿quién soy yo? ¿Qué hago yo aquí?*

La lectura de este diálogo entre Ceci, sus compañeras y el terapeuta parece poner de manifiesto que la ausencia de sentido de la vida suele subyacer a la experiencia de “vacío existencial”, que preside la vida de muchas personas, sobre todo a partir de experiencias vitales de fracasos o decepciones. Parece lógico, por tanto, deducir que el remedio a esta sensación tan devastadora pasa por la búsqueda de un sentido existencial, que es la tarea que plantean algunos pacientes en el siguiente apartado.

## LA BÚSQUEDA DE SENTIDO

Tal vez no existe ningún otro tema tan central en la perspectiva existencial como el que hace referencia al “sentido de la vida”. La obra más representativa y explícita a este respecto es la de Viktor Frankl (1996), el fundador de la Logoterapia, que lleva por título, precisamente: “El hombre en busca de sentido”. La pregunta por el *sentido* es la que caracteriza la especie “sapiens” en contraposición a las demás especies animales, y se halla al origen de los mitos y religiones que han ido configurando el pensamiento humano a través de los siglos, hasta culminar en los planteamientos fundamentales de la filosofía existencial.

Surge, entre otras experiencias, de la conciencia de muerte, como horizonte de la vida. Esta perspectiva plantea la vivencia del tiempo percibido entre el nacimiento y la muerte, como un tiempo biográfico o histórico. El tiempo se convierte de este modo en un factor estructurante de la existencia humana, lo que le otorga una dimensión ética o moral, dependiendo de cómo se vaya a vivir ¿Se va a tratar de un tiempo lleno o vacío, de un pasar el tiempo cronológico o comprometido, de un vivir

errante o proyectado?

La metáfora de la muerte como horizonte de la vida, da lugar a la aparición del concepto de sentido, entendido como meta a donde llegar. Por eso, de la manera cómo se integre la conciencia de muerte va a surgir el sentido o sinsentido de la vida. Estos cuestionamientos son los que se le plantean a Raquel a partir de la experiencia de la muerte de su padre.

### ***Preguntas sin respuestas***

Raquel, paciente a la que hemos dedicado amplio espacio en otros escritos anteriores (Villegas, 2009), ha sido diagnosticada desde hace algunos años de una hepatitis C, provocada por una transfusión sanguínea contaminada. Se ha sometido voluntariamente a un tratamiento experimental que presenta notables efectos secundarios, sin haber conseguido mejora alguna ni esperanza de obtenerla, de modo que al cabo de un año, de acuerdo con su médico, deciden abandonarlo. En el momento de entrar en el grupo de psicoterapia, Raquel se halla recuperada de los efectos del tratamiento, respecto al que guarda una profunda decepción. Pero no es éste, sin embargo, el motivo que la lleva a buscar ayuda psicológica. Éste se expresa ya en la primera sesión entre sollozos de desconsuelo y gestos de desesperación. Su padre, al que se halla muy apegada emocionalmente, ha sido diagnosticado hace poco de cáncer de pulmón, lo que le lleva a anticipar un ineludible y próximo final.

La razón de su apego al padre parece, a primera vista, paradójica. El padre, bebedor alcoholizado, ha sido un maltratador despiadado de la mujer durante todos los años de vida conyugal, hasta el punto de haber tenido dieciocho hijos de ella de los que han sobrevivido sólo doce, que la paciente considera, incluida ella misma, fruto de otras tantas violaciones: "*Dieciocho hijos, dieciocho violaciones*".

La vida entera de Raquel se ha estructurado en función de esta situación familiar, hasta el punto que ha dedicado todos sus esfuerzos a conseguir repararla. El dolor y el desespero actuales de Raquel tienen que ver con la percepción del acortamiento de vida que amenaza al padre. Siente que su necesidad de redimirle no va a ser posible a causa del poco tiempo que le queda de vida. Esperaba que lo que ella no consiguiera en esta vida, lo obtuviera al menos en la otra: que Dios se apiadara de él y le acogiera en su regazo en el momento de su muerte. Pero ahora se ha desatado una crisis de fe a causa de todos estos acontecimientos: ha dejado, según sus palabras, de creer en Dios y de creer en los hombres. En el diálogo, además de Raquel (R) y del Terapeuta (T), interviene otra paciente, Ana (A).

TERAPEUTA: (dirigiéndose a Raquel) *¿quieres comentar algo?*

RAQUEL: *No estoy bien* (breve silencio), *el martes se murió mi padre*

T.: *El martes se murió tu padre.*

(Raquel llora amargamente durante unos minutos, mientras todos quedan en silencio. Sigue un diálogo sobre los acontecimientos y sentimientos que han acompañado al deceso del padre, tanto en ella como en los demás miembros de la familia, y luego continúa)...

R.: *Pues nada, que como estaba todos los días con él allí, pues rezaba porque pensaba que si realmente... yo no sé si hay Dios o no lo hay, pero que si lo había que estuviera con él. Porque a mí me parece imposible que ese cuerpo que se movía, que pensaba, que sentía, que ya estuviese vacío. Quisiera volver a encontrarme con él, pero tampoco quiero darme prisa porque lo que yo estoy sufriendo no quiero que lo sufran los míos... Pero realmente quisiera saber si hay otro mundo, quisiera pensar que está con mis hermanos los pequeños (los seis que habían muerto de los dieciocho hijos que tuvo) y que está bien...*

(Continúa relatando la experiencia del entierro y la necesidad de poner por escrito sus sentimientos y pensamientos, después de lo cual se dirige en tono incisiva al terapeuta) ...

R.: *¿Puedo hacerle una pregunta? Usted como psicólogo que lo ha leído todo y que lo ha estudiado todo, ¿qué sentido tiene la vida y la muerte? Sabemos que la vida nos la dan los padres, pero ¿quién nos da la muerte? ¿Qué sentido tiene?*

(El grupo se mira y sonríen todos, y miran al terapeuta, pero Ana toma la palabra).

ANA.: *Sí, yo creo que esto, pues que es un engranaje, y unos mueren y otros nacen. Por eso yo a veces he pensado que el ser humano está solo, es un ser individual, solo, que no es colectivo; pero luego tengo mis dudas porque si así fuese, no tendríamos que morir, para que otros nacieran. En el momento en que uno nace para dejar paso a otros, quizás no es tan individual, no sé... (sonríe).*

R.: *Uno nace, para que otro muera... ¡qué caña! ¿no? ¡Venga! yo salgo; venga tú entra!*

A.: *Es un equilibrio, todo nace y todo muere y todo....*

R.: *¿Hay un sentido, que se sepa de verdad? Yo busco la verdad ¿pero la verdad quién la tiene?... Las personas que están estudiando para ayudarnos a nosotros, pues supongo que la mitad de nosotros estamos buscando la verdad en alguna parte y lo que no se puede es ir dando bandazos, ir para aquí, para allá... Pero la verdad es la materia, porque yo veo que tú naces, y también veo que tú te has ido para siempre jamás ¿dónde está esa verdad?... Y mi padre se ha ido de verdad, lo voy a tener siempre en mi corazón; pero mi padre se ha ido y se ha ido a un sitio oscuro, donde ya no existe... Yo quiero saber dónde está, ¿qué pasa? Dónde está eso, tal vez eso se lo que tengo que preguntar al cura, ¿dónde está la verdad? ¿Quién la ha estado escondiendo?*

T.: *Si existe, ¿porque tiene que estar escondida?*

R.: *Entonces todos estamos buscando una respuesta vana.*

T.: *Si buscamos una respuesta es porque hacemos una pregunta, ¿no? Tú ahora estás haciendo una pregunta, a lo mejor el sentido está en hacer la*

*pregunta, porque las flores decías antes, los animales no se hacen la pregunta, no la hacen, nosotros hacemos la pregunta, pero la cuestión es ¿el que hace la pregunta, puede darse la respuesta? Porque si se diera la respuesta ya no se haría la pregunta ¿no?*

*R.: A ver, yo no la puedo dar, por eso la pregunto... Usted ha estudiado todo, ¿no?*

*T.: Yo creo, que el sentido está precisamente en poder hacerse la pregunta.*

*R.: Yo pienso que mi padre era como una bombilla, la bombilla se ha fundido y su energía, sigue estando, ¿vale? Y, ¿quién ocupara esta energía?*

*A.: Otro ser humano a lo mejor, su espacio que ha dejado vacío, otra persona.*

*R.: Pero se ha ido para siempre... Se fue porque se tenía que acabar, es desquiciante esto, ¿para eso venimos?, es que es absurdo... Yo no entiendo nada... No tiene sentido que nazca una cosa y se muera, no tiene sentido nada... Porque ser religiosa me sirvió un tiempo ¿no? Porque va a venir el reino de los cielos y vamos a estar todos bien. Qué bien, qué caña, no existe, vale, lo acepto. Raquel, ahora se va, y pienso ahora en otro mundo va a estar con mis hermanos, con sus seres queridos, en realidad tiene que ver con la religión, estoy segura, mis pensamientos, ¡pero jolín!, que se ha ido de verdad para siempre (solloza). No lo entiendo, no tiene sentido, yo no tendría que haber nacido, porque no tiene sentido nada. ¿Para qué he nacido: para amar, y para sufrir? A ver, eso yo no lo quería. ¿Qué dices?: que se lo den a una patata este sentimiento, yo no lo quiero, no lo entiendo, no entiendo por qué luchar en la vida para ser mejor. Vamos a hacer esto o aquello, porque cuando te mueres, nadie te va a decir qué bien has ido, qué mal has ido... Yo mañana me iré, y se acabará la Raquel, mi padre se ha ido y se ha acabado. Mi padre está en mi corazón, pero de qué me servirá, me servirá a mí, pero ya no está, ¡él ya no está! No quiero, no puedo acabarlo, no entiendo nada, ¡uf!... ¡quiero una respuesta!, (llorando).*

*T.: ¿De qué tipo?*

*R.: Que esto, que me explique qué es la vida (llorando).*

*T.: A ver, tú cuando hablas así, hablas de ir y de marchar. Venimos a este mundo y nos vamos de este mundo; luego si venimos y marchamos te preguntas ¿para qué?... Pero a lo mejor, la pregunta nace por el hecho de que hacemos un planteamiento equivocado, en el sentido de que ni venimos ni nos vamos; para venir teníamos que ser otros antes, venir de alguna parte. Pero si tú naces no vienes de otra parte, apareces en el mundo y te desarrollas en el mundo y sigues un ciclo vital, como cualquier ser vivo. Cualquier ser vivo tiene su ciclo vital y después muere: no vienes y te vas, sino que naces y te mueres.*

*Ahora bien, nosotros tenemos una capacidad de hacernos la pregunta*

*¿qué sentido tiene? Y justamente esta pregunta, significa que si nosotros nos preguntamos por el sentido, somos nosotros quienes le podemos dar sentido, porque si buscamos el sentido fuera, esta cosa oculta que tú buscas, si está oculta nadie la va a encontrar. El sentido se lo ponemos nosotros, yo puedo decir esta vida es maravillosa, es horrorosa, puedo decir esta vida vale la pena, no vale la pena; pero, lo importante no es lo que yo digo, sino lo que yo siento, lo que yo hago. ¿Qué siento yo, siento amor?, pues ese es el sentido. ¿Qué hago yo, hago algo que siento en conciencia que es bueno para mí? pues ese es el sentido; no importa si alguien más lo va a juzgar o no lo va a juzgar, si alguien más lo va a anotar en la libreta para luego darme un premio o un castigo. Si yo en el momento que vivo en este mundo siento auténticamente, pienso auténticamente, me reconozco auténticamente, y hago lo que creo en consecuencia, pues es el sentido que le doy a mi vida; no tengo otro, porque si es otro, no sería mío. Para ti ha tenido mucho sentido en la vida luchar por tus padres; ha tenido sentido durante muchos años. Tú has querido, que ellos fueran felices, esto es uno de los sentidos que has dado a tu vida, porque la vida es un libro abierto, tú puedes escribirla. ¿Verdad que cogiste una libreta y escribiste?, pues estabas dando el sentido, el sentido se da; no se tiene, se da. Lo damos nosotros, pues ese es el sentido de la vida, el que le damos, y escogemos qué sentido darle.*

*Tú escogiste, luchar por tus padres, para que ellos fueran felices, porque tú veías, que por tanto entendías, y por tanto le dabas un sentido, tu interpretabas la vida de tus padres... ¿Por qué están mal, si podrían estar bien? Tú luchaste por esto, y ahí pusiste y de ahí nació tu amor, y nació tu sacrificio, y seguramente también en el momento en que te pasó lo de la hepatitis, pues también respondiste de alguna manera. Lo importante es, ¿esta manera era auténtica? ¿Era auténtica en aquel momento? A lo mejor ahora lo ves de otra manera, porque es auténtico que sientas rabia...*

*R.: Sí siento rabia.*

*T.:... Claro y es auténtico y es válido, porque ahora crees que en aquel momento... a lo mejor era auténtico, pero no era autónomo. A lo mejor tú actuabas, como auténticamente creías que tenías que actuar, como una buena niña, que si le hacen una trastada, tiene que callar, pues dice a lo mejor tengo que aprender algo y a lo mejor era auténtico, pero no era autónomo. No lo habías decidido tú, porque si lo hubieses decidido tú, ahora no sentirías rabia. Sientes rabia porque dices, yo aquello no lo hice bien, si tu escribiste el otro día, lo que sentías por tu padre, y te levantaste ayer temprano y fuiste a verle al cementerio, y le hablaste, esto fue auténtico y autónomo, porque tu decidiste, y de esto no te vas a arrepentir nunca.*

*Y si quieres guardar sus zapatillas, porque por ahora y en este momento*

*todavía significa, como si sus pasos estuvieran allí, pues eso es auténtico; pero luego llegará un momento en que dirás, ya no necesito ver algo, me basta con sentir, y no necesitarás, más nada que el recuerdo o si, no lo sé, una reliquia, no lo sé, y tus sentimientos se irán transformando.*

*Lo importante es que sean auténticos, y decididos por ti y es el único sentido que yo sé. No sé si he estudiado mucho o poco, pero lo único que he podido aprender del libro de la vida, no de los libros de las bibliotecas, del de la vida, es que lo único que tiene sentido, es lo que tu sientes auténticamente, y decides autónomamente; porque de esto no te arrepientes, nunca te arrepientes. Porque arrepentirse significa como renegar del pasado, como renegar de uno mismo; entonces quiere decir que no hay paz suficiente en nuestro corazón. Si decidimos en virtud de lo que auténticamente sentimos, entonces hay paz y cuando hay paz no hay preguntas, no hay preguntas... No sé, esto es lo que yo puedo decirte, no como psicólogo, sino como miembro del grupo, como persona.*

R.: *O sea, que no hay respuesta.*

T.: *No hay respuesta, porque no hay pregunta. Si tú estás de acuerdo con lo que haces, con lo que piensas y con lo que sientes, porque seguramente si hoy te ha salido esta rabia relativa a la hepatitis...*

R.: *Por decir algo. Pues si no tengo que justificarme, hago lo que me da la gana, total como me voy a ir, no tengo que rendir cuentas, me voy a ir tan imbécil como estaba y no tendrá nada solución, simplemente es eso, nadie me va a curar.*

T.: *¿De qué, de qué te tienen que curar?*

R.: *Pues, de cómo soy.*

T.: *Entonces, eres de una manera enferma...*

R.: *Soy una enferma de la vida, la vida me ha hecho lo que soy. Yo no tendría que haber nacido. A mí me tenían que haber preguntado si quería venir a este mundo.*

T.: *Claro, pero para esto tenías que existir antes para preguntártelo y...*

R.: *Me tenían que haber tirado por el wáter.*

T.: *... Y no te lo podían preguntar.*

R.: *Soy una enferma de la vida y de los cuentos de la vida y de eso no me puede curar nadie.*

T.: *A lo mejor tú te puedes curar... El hecho de que puedas definirlo ya es un principio de curación.*

R.: *Sí, ¿cómo definirlo? (con voz muy queda).*

T.: *Sí, tú estás diciendo: "soy una enferma de la vida, soy una enferma de los cuentos que explican la vida", y entonces en lugar de darle sentido, tal vez le has dado fantasía a la vida, que es distinto y a lo mejor te tienes que curar de la fantasía.*

R.: *Pero yo sigo, como tengo tantas preguntas que no tienen respuesta*

T.: *Aja, es que la pregunta fundamental es ¿de dónde nacen estas preguntas?*

R.: *De mi corazón, (muy afectada).*

T.: *Claro, pero tu corazón ¿de qué se alimenta?*

R.: *De mí, no sé, de mi mente, no lo sé (casi llorosa) de mis pensamientos.*

A.: *Y de tu fantasía.*

R.: *O sea, que la verdad es lo que hay, se ha ido para siempre, no hay un Jesús, se acabó de existir, ya no funciona, quedará mi recuerdo.*

T.: *Eso es seguro.*

R.: *No puedo, no puedo seguir jugando a cuentos, tengo que pensar con los pies en el suelo (sollozando) se acabaron los cuentos, se acabó Jesús, siento que no me dé el anillo (sollozando) siento no poder verlo nunca mas, pero la vida, no va a venir nadie a cambiarla (llora).*

T.: *Eso es una manera que puede acercarte a ti, ¿qué es lo que no puedes cambiarlo?*

R.: *Yo creo que Jesús puede cambiarlo (con voz casi de niña, llorosa) ¡mi Jesús! ... (llora) quiero dejar de soñar, sigo pensando las cosas que pienso, que digo yo, que no veo razón.*

T.: *¿Por qué, razón?*

R.: *Aunque el ya no me oiga, puede que yo, tal vez llegue a mí y se acabó el sueño de Jesús, se acabó mi padre. Y esto es la vida, me guste o no me guste.*

T.: *Nos gustan aquellas cosas que amamos (silencio).*

R.: *Ya lo dicen el amor es para siempre. Ahora sí que puedo decir que quiero mi recompensa, porque yo pensaba, no me importa que no me quieran, no me importa, porque pensaba que habría otro mundo donde me sigan queriendo.*

T.: *¿y cuál sería tu recompensa?*

R.: *En el otro mundo, poder abrazarle.*

T.: *¿Y por qué no este?*

R.: *Porque ya no está.*

T.: *No, no, quiero decir tu recompensa. A lo mejor tu recompensa es tu sanación.*

R.: *Supongo que sí.*

T.: *Todo este dolor y sacrificio, puede tener una recompensa, puede desarrollarse tener un proceso hacia una mayor proximidad a ti misma, hacia un reconocimiento de ti, pues eso, todos los demás seres humanos no somos distintos unos de otros. Por eso, yo esta pregunta no te la puedo contestar como psicólogo, te la contesto como persona, porque es una pregunta que no hay ninguna ciencia que la pueda responder. Es una pregunta que cada uno en su proceso personal, la experimenta, y es una respuesta que cada uno se da y al final la mejor respuesta es no hacerse*

*la pregunta, no preguntes.*

R.: *Pues yo me siento así, resignada, pero no arrepentida... nada cambiará en mi vida... Volvería a pasar, por lo que he pasado.*

T.: *Bueno, pues muy bien, pues eso te puede liberar de la rabia..., lo cual no quiere decir, que no haya que pasar por el dolor, porque el dolor, y el sufrimiento, son crisoles, donde realmente se moldea el espíritu, hasta que llega a poder eso, aceptar, aceptar y estar en paz (largo silencio).*

R.: *Yo ya puedo cerrar el libro.*

T.: *¿Qué libro?*

R.: *El de mi vida.*

T.: *¿Qué significa cerrar el libro?*

R.: *Que la vida es lo que es, que yo soy como soy, y que tendré que hacer mi vida.*

T.: *Si todo esto lo puedes ir sintiendo, gradualmente, a medida que el dolor vaya transformando los sentimientos, si lo puedes sentir sin rencor, sin resentimiento, seguramente te curarás a ti*

R.: *Que así sea.*

## LA TRASCENDENCIA

Con frecuencia la búsqueda de sentido parte de la constatación de la absurdidad de la existencia. A este planteamiento se le presentan básicamente tres alternativas: 1) la respuesta nihilista, como aceptación del absurdo, 2) la respuesta immanente, a través del proyecto existencial, 3) la respuesta trascendente en la aceptación de un sentido religioso, espiritual, kármico o cósmico (cristianismo, budismo, hinduismo, estoicismo).

### ***Si encuentras a Buda por la calle, mávalo***

En el fragmento que transcribimos a continuación se plantea un diálogo entre estas posturas, particularmente la nihilista y la trascendente entre dos pacientes, Raquel y Muriel, como continuación de los temas tratados en la sesión que hemos venido transcribiendo en el apartado anterior. Para Raquel la constatación de la muerte del padre ha supuesto el desvanecimiento de su fe religiosa y la adhesión a una construcción nihilista de la vida y de la muerte. Para Muriel, en cambio, estas vivencias la refuerzan en su visión trascendental de la existencia humana. Participan en el diálogo con el terapeuta (T), además de Raquel (R) y Muriel (M), Ceci (C) Ana (A) y Silvia (S)

RAQUEL: *Sí, a veces lo pienso, y no quiero ofender a nadie, yo cuando descubrí que Jesucristo no existía, ni existe, ni existirá, pensé: “y ahora, ¿qué hago?”.* Era muy duro para mí, (llora un poco) *porque era parte de mí, o yo me hacía parte de esa cosa que creí, pues me ayudaba a mí misma y podría ayudar y pensaba que las cosas cambiarían algún día. Y ahora muchas veces me pregunto: si no existe Dios, por ejemplo cuando vengo*

*en el coche y decía “que Dios te bendiga” decía es que no te va bendecir. Y reconocer que Dios no está es como que “yo ¿dónde estoy?” Y ahora pues por eso me siento perdida, es como si hubiese caminado toda la vida de la mano de un padre, supongamos, y de repente te suelta, ¿no? Cuando miro así, a todos los lados y no encuentro nada, ni siquiera me encuentro a mí misma; porque decíais la semana pasada, ser tú misma; ¿eres tú, no?; pero ¿quién soy? Yo sigo igual y yo ¿quién soy?*

TERAPEUTA: *Si me permites, en esa pregunta, cuando dices: Yo ¿quién soy? Se supone que la respuesta será una cosa distinta al de “yo”, si por ejemplo digo ¿yo quién soy? Y respondo por decir algo... soy psicólogo, soy carpintero, o no sé qué... respondo otra cosa, es decir: yo me defino en relación a otra cosa, que no a mí mismo.*

R.: *Yo pienso, o sea esta semana he estado pensando: yo, yo, yo, yo solo soy. Y siento mis defectos. O sea, yo lo pongo así a lo mejor no era por mí, era porque seguía los pasos de Jesús, ¿no? Sí, luego cuando solo he estado pendiente de mí, pues solo veo defectos. Esta semana intentaba hacer una lista y solo veo defectos, una persona siempre deprimida, una persona siempre con problemas, una persona que solo ve los defectos de las demás e intento cambiar a los demás. Soy mis defectos: me encuentro fea, me encuentro gorda, me encuentro con barriga, me encuentro con defectos, no veo nada bueno. A lo mejor es eso: tendré que buscar consuelo y eso es lo que hay, nada más.*

T.: *Mm, estas poniendo “cómo” a la pregunta “¿quién soy”. Y estás respondiendo “soy mis defectos”, que si soy gorda, o me veo gorda. Hablas de una imagen, hablas de una imagen.*

R.: *A lo mejor es que siempre he creído en las imágenes...*

T.: *Los budistas dicen una cosa que nos cuesta mucho entenderlo a los occidentales: “si encuentras a Buda por la calle, mávalo”.*

R.: *¿Cómo?*

T.: *“Si encuentras a Buda por la calle, mávalo”. Los budistas lo dicen; hay que pensar desde el pensamiento oriental para entender eso. Es decir, si tú crees que has visto a Buda, no es Buda. A Buda no lo puedes ver, no es una imagen, es un estado y es un estado de cada uno.*

MURIEL: *Sí, es un estado. Yo soy budista... Es un estado de plenitud, de estar bien consigo misma, de serenidad. No, mi meta no está en llegar a alcanzar el nirvana, pero sí en encontrarme bien conmigo misma, muy en paz. Otra cosa son los problemas añadidos, pero el estado en sí de bienestar es de paz interior. Yo desde pequeña, a mí se me intentaba educar en la creencia cristiana o católica, pero yo nunca estaba conforme. Siempre he intentado indagar por qué no estaba conforme con esta vida, no me ha gustado esta vida desde pequeña. Entonces pensaba que si existía Dios cómo podía permitir que los niños murieran, las guerras, las*

*epidemias. Entonces eso es lo que me llevó a una avanzada edad, a nivel autodidacta, a llegar al budismo como tal, como filosofía de vida y como dogma de fe. Entonces lo que más se ajusta, el budismo, me rompió todos los esquemas. Porque yo desde pequeña quería morir, y si quiero morir desde pequeña, entonces me rompió los esquemas el budismo, porque en sí, tú no puedes quitarte la vida; porque yo me he autolesionado una vez y he tenido un intento de suicidio un poquito importante. Entonces como dogma de fe en el budismo no puedes quitarte la vida; no eres nadie tú; estamos, aquí por algo, por algún motivo y para un estado. Es un círculo, nacemos, morimos, nacemos, morimos. Es como cuando hablaba del limbo, es un estado, es un antes de, antes de que estés preconcebido, entonces es llegar a encontrar esa paz espiritual, digamos no idealizándolo en algo, en imágenes o como ideal, es simplemente idealizarte a ti misma o a ti mismo para hacer bien a los demás, el intentar corregir tus propios errores, el aceptarte cómo eres.*

R.: *Pero, a ver, es algo que si te da tanta paz...*

M.: *Es que crees.*

R.: *No, no, si te da tanta paz ¿por qué has intentado suicidarte y por qué crees que te has equivocado?*

M.: *¿Que me he equivocado? ¿En qué?*

R.: *A ver cuando has intentado suicidarte, has dicho que no puedes hacerlo.*

M.: *He dicho que no podía hacerlo, no sería ético, no sería correcto hacerlo con el dogma de fe budista. Porque si yo digo soy budista, como lo he dicho, y creo en la reencarnación, entonces yo no soy nadie para quitarme la vida porque hay un momento que existe el karma y hay la ley de causa y efecto. Entonces la ley de la causa y efecto, Raquel, quiere decir que forma parte de mi karma y si mi karma ha sido nacer en tal día y en una familia determinada es porque llevaba mi karma.*

R.: *Eso era lo que era ¿y cuando te des cuenta que no es así?*

M.: *¡Cómo..., que no es así!*

R.: *Porque no es así.*

M.: *¿Qué es lo que te ha llevado a pensar que no es así?*

R.: *Pues la realidad, bajarme de las nubes.*

M.: *Bueno, yo en eso discrepo, en eso discrepo, porque de alguna forma, decir...*

R.: *Es que no es tan raro creer en Jesucristo y en ser eso que tú eres..., budista. De la misma manera estás idealizando una figura aunque seas tú misma, porque te quieras mucho, porque lo haces desde ti, de tu interior. También la religión cristiana, también dice que te quieras, porque dice...*

M.: *No, no, no, yo quizás me he expresado mal., Pero, en primer lugar, no me idealizo a mí misma, me he expresado mal. En segundo lugar no*

*idealizas una figura porque es un vacío; porque Buda es un estado, quiero decir es iluminación; y si al fin y al cabo soy budista estoy luchando por lograr una iluminación. Entonces ser budista quiere decir es estar luchando por buscar esa iluminación, no quiero decir que en esta vida la consiga.*

R.: *Pero tampoco es tan diferente.*

M.: *Es que todo es lo mismo, para mí sea budismo u otro tipo de religión el fin es lo mismo. Unos creen en imágenes como Jesucristo, pero si tú estudias la esencia en sí, lo que es la esencia, es lo mismo.*

R.: *Pero eso que tú dices, también lo he creído plenamente yo cuando he vivido mi vida. Digo también esto ha pasado porque tiene que pasar. Porque mis padres...*

M.: *¿Has vivido? Lo estás viviendo.*

R.: *Claro lo estoy viviendo, pero a partir de ahora la veo de otro modo. Hasta ahora yo pensaba: mi padre se comporta así y tal..., nosotros somos una consecuencia de eso, pero también tenemos que aprender, ¿no? Porque el día de mañana en otro lugar, pasaremos cuentas y que yo en todo eso creía; pero cuando se fue mi padre...*

T.: *Se fue... ¿se murió?*

R.: *Se murió mi padre, pues se murió para siempre. Él no va estar en el cielo esperándome a que yo vaya, no va estar en ningún sitio esperando que yo vaya porque el estado que tú estás diciendo es el estado interior y en eso estamos de acuerdo y cuando muere eso acaba contigo y te comen los gusanos... no hay más.*

M.: *Raquel, Raquel, entramos en una polémica y yo no quiero entrar.*

T.: *Sobre creencias religiosas...*

M.: *Yo respeto el mío porque considero venimos a terapia con ánimo de lucro, para beneficiarnos del grupo, no para crear polémicas.*

Ceci: *Entonces, no has respondido a su pregunta, ¿por qué has intentado suicidarte, si tú eres budista y tu religión te lo prohíbe?*

R.: *Además tienes paz interior.*

M.: *He llegado yo a ser budista con madurez, y he dicho que antes de ser budista he querido, desde pequeña; quería morir, antes de ser budista. Y he estado buscando una razón para yo seguir viviendo. Y sigo viviendo por la razón de ayudar, complacer, aprender de los demás y porque sigo con la filosofía de vida de decir: "yo formo parte de un huerto y soy un árbol o soy lo que sea y tengo que dar frutos". Pero me dices... ¿por qué te intentaste suicidar? Porque estoy cansada de vivir.*

C.: *Pero entonces ¿no crees?*

M.: *Perdona no tiene nada que ver.*

C.: *Hombre, tú no puedes ir en contra de tu religión ¿no?*

M.: *Y ¿por qué no?*

C.: *Porque tienes fe, y la fe verdadera...*

M.: *Disculpa, no soy una fanática.*

C.: *Pero no se trata de ser fanática... ¿qué pasa, que si los que tienen fe son fanáticos? Me estás diciendo, se trata de fe.*

M.: *No, no, no quiero entrar en polémicas, simplemente no se trata de fe simplemente... o sea que Dios.*

ANA: *El problema que yo veo es que cuando te agarras a una fe por no agarrarte a ti misma, yo creo que, primero antes de la fe está...*

M.: *Pero perdona, no quiero en ningún momento que aquí el suicidio se mezcle con la fe.*

SILVIA: *Escucha, yo también tomé pastillas porque quería dormir y querer dormir es querer morir. Y no lo he dicho nunca, porque lo tengo claro: nací y cuando toque, me moriré y ya está. Y no tengo miedo de las enfermedades, ni nada. Yo tengo hepatitis, me la contagiaron, y bueno, no es ningún problema pero me gustaría dar cosas que los demás podrían aprovechar.*

T.: *¿Los órganos, por ejemplo?*

S.: *O dar sangre, porque soy universal, pero negativa. Pero no, no puedo dar ningún órgano; no puedo dar nada, lo tengo asumido, no puedo ayudar.*

M.: *Yo tampoco puedo donar.*

T.: *¿también por la hepatitis?*

M.: *No, porque tomo tantos medicamentos... y con el rollo de las enfermedades que me impiden donar sangre, ayudar.*

## LA SOLEDAD EXISTENCIAL

Fruto de la conciencia de muerte y de la necesidad de autonomía para asumir el reto de la existencia, aparece con frecuencia la conciencia de unicidad y soledad que amenaza nuestra presencia en el mundo. Hemos nacido solos y morimos solos. Estos son los sentimientos que suscitan en Ana, otra paciente del mismo grupo que Raquel, las palabras y reacciones de ésta ante la muerte de su padre.

### *Soledad y unicidad*

Ana de 54 años de edad, se encuentra en un momento crítico, muy típico en la vida de muchas mujeres, atrapada entre dos generaciones, la de su madre, que ya va haciéndose mayor, y la de su hija que se va a independizar. Separada de su primer marido, el padre ausente de su hija, vive ahora con un hombre al que simplemente le reconoce como “buena persona”. Todas estas circunstancias la ponen en contacto con sus sentimientos de soledad.

ANA: *El ser humano nace él solo y tiene que pasar por ahí solo y muere solo porque, por mucha compañía que tengas, que desde luego es muy bueno, por eso necesitamos también amor y convivencia. Pero morir, muere uno solo. O sea, el trance de morir y nacer es solo, es único, pero*

*que esto no quiere decir que tengas que ser egoísta. O sea, también hay una parte de convivir. Al encontrarme a mí misma, me he encontrado también con los demás; no me he aislado, no... Algo hay ahí que no tiene explicación. Sí, necesitaría comprender la enfermedad y la muerte, quizás porque hay algo más allá de nosotros, no sé. Porque es cruel que a unas personas se les pueda dar esa capacidad tan grande y de repente se les pueda quitar de un soplido. Va unida la bondad con la crueldad de darnos lo grande y después quitárnoslo. Porque somos humanos, somos humanos. Vaya eso ya son cosas muy profundas... Tampoco me aferro a un Dios que no veo, ni siento, ni nada; me aferro a mis sentimientos, a mi forma de actuar con los demás, cómo quiero llevar mi vida, cómo superarme y cómo ser mejor. No por nada, sino por mí misma, pienso que es así cómo tiene que funcionar ese mundo... Claro que quisiera saber más, pero no puedo llegar y no me puedo machacar. A veces he intentado llegar tan lejos que el bien y el mal se llegaban a juntar y ahí ya no me quiero calentar la cabeza. Lo único es ¡ojalá! yo llegase a encontrarme bien, siendo yo misma (sonríe)...*

El descubrimiento de la propia unicidad suele ser progresivo y doloroso, pero constituye un camino de liberación que permite replantear el significado de las relaciones con los demás, entendidas como una vinculación libre y gratificante. Las experiencias que siguieron a un accidente doméstico, provocado por una caída de espaldas contra la grifería de la bañera, constituirán para Ana la ocasión para una atenta reflexión sobre sus actitudes y una redefinición de su posicionamiento en el mundo de las relaciones con los demás, convirtiéndose en una oportunidad para el aumento y profundización de su autonomía.

*ANA: Pienso que en la vida sufro mucho, por mi forma de ser, quizás. Tengo una naturaleza muy sensible... Durante estos días se me han presentado un montón de preguntas y respuestas y todo me ha sido dado. He tenido unos debates muy grandes sin quizás proponérmelos. En el debate mismo he hallado las preguntas y las respuestas. Unas preguntas que no sé de dónde me vienen y unas respuestas que tampoco sé de dónde me vienen, pero que me quedan claras, que las comprendo. Veo que me favorecen, así que, bien... Estoy muy bien conmigo misma..., en casa..., en el trabajo... Cuando me caí no lloré; pero era otro trasfondo. No lo podía comprender, pero después lo comprendí. Me vino la respuesta al día siguiente cuando fui a urgencias y el médico que me visitó me dijo que tenía mis huesos como una mujer de 70 años... Entonces me acudieron a los ojos las lágrimas, una pena... Y pensé que es la decadencia... Es eso. Ves que vas perdiendo facultades, vas perdiendo cosas que tenías muy asumidas, con mucha fortaleza. El ser humano en el fondo del fondo está solo. Eres tú quien pierdes, eres tú con tu vida que se va desgastando... Yo lo veía con "qué pena, qué pena". Tengo que aceptarlo, pero verdaderamente para mí*

*es muy doloroso...*

La aceptación de la decadencia y el desprendimiento proporcionan la experiencia de la libertad radical: liberación de las pasiones, liberación de resentimientos, liberación de pretensiones, liberación de ansiedades y absoluta disponibilidad como resultado de la aceptación incondicional de sí misma:

*ANA: Tuve preguntas y respuestas; tuve de todo. Y después por la noche, tuve otro momento. Eso no fue un sueño. Fue aquel momento antes de dormir. Me veía un poco irreal. Y pensé: “pues me gustaría irme desprendiendo de cosas, por ejemplo, de la televisión; la radio no, la radio la quiero, me desprendería de las cortinas, me desprendería de la lámpara, me desprendería de esto, de esto y de lo otro”. Y me iba serenando. Y después pensaba: lo que siempre tendría presente, lo que siempre quisiera tener es libertad. Y con esa libertad... ¿qué haría con esa libertad? Pues con esa libertad me movería, y acudiría a ayudar a mi hija, cuando le hiciera falta. Le dedicaría todo el tiempo que fuera necesario y me pidiera. Y después el día que ella me dijera “hoy no te necesito”, ese día lo dedicaría plenamente a mí. Y no necesitaría ni más ni menos. Con eso sería feliz. (...) Y con ese pensamiento me vino una paz, que me quedé dormida. Y al día siguiente pensé: “¿Por qué me vino tanta paz?”. Me vino la paz de que yo iba aceptando desprenderme de mi vida. Lo que en aquel momento me supuso tanta congoja, tanto daño, tanto dolor desprendiéndome de lo uno y de lo otro, en ese momento iba aceptando irme desprendiendo de mi vida; me iba preparando a una vida con menos cosas, y esa paz de aceptarme fue la que me tranquilizó. Y después el ayudar a mi hija era también que, a pesar de ir aceptando, ir desprendiéndome de cosas, tener menos capacidad para hacer cosas, mi vida podría estar llena, había sitios donde llenar mi vida, y eso ha sido todo lo que he tenido esos días y, a partir de ahí, he estado muy bien y me he encontrado muy bien. (...) Y eso es todo lo que me ha venido: preguntas y respuestas, conclusiones. Y no sé por qué... Es como si hubiese momentos en la vida de las personas que tienes que pasar por una serie de cosas...*

Encontramos en Ana una amplia gama de todas las variedades de conflicto que nos permiten entender la naturaleza de su sufrimiento psicológico. La posición existencial de Ana parte de una posición de fuerte rebeldía o *inconformidad* con el mundo tal como es o como se le presenta. Experimenta esta inconformidad a través de la sensación de descontrol de los impulsos amorosos cuya única forma de realización se produce en el ámbito de la fantasía (romanticismo), a través del pensamiento mágico. Esta posición es calificada por la propia paciente de “*inmadura*”. Parece que Ana está descubriendo a través de estas últimas experiencias la plenitud en la simplicidad de ser.

## Soledad y angustia existencial

No es fácil asumir una actitud de aceptación de la soledad y de desprendimiento de los apegos a las cosas materiales como hace Ana en este texto que acabamos de transcribir. Por el contrario, la conciencia de soledad se asocia fácilmente con el sentimiento de angustia existencial o constituye, al menos, uno de los ámbitos en los que suele manifestarse. A fin de neutralizarla proyectamos con frecuencia en las relaciones amorosas la fantasía de sostenibilidad de la “insoportable levedad del ser” (Kundera, 1984).

Esta es una carga que con frecuencia depositamos en las relaciones de pareja bajo el señuelo del amor romántico. El amor romántico constituye una experiencia que va más allá del proceso espontáneo de la atracción sexual, fuertemente impregnada de valores culturales, y revestida de aspiraciones trascendentales, convirtiéndose en medio de expresión y superación de los conflictos personales y sociales en que se encuentra inmerso el ser humano en la soledad de su existencia. De ahí el carácter maniaco, pulsional, fusional, exclusivo, irreal, narcisístico y exaltado del amor romántico, a la vez que imposible, estéril y efímero por naturaleza.

Esta forma de amor, entendido como enamoramiento, adopta aspectos tanto físicos, como sentimentales, y tiene su momento de gloria en la fase de Eros (Villegas y Mallor, 2017).

## *Amor a flor de piel*

Teresa nos cuenta en un brillante ejercicio literario su autobiografía como una búsqueda insaciable de amor físico, como complemento ontológico para un ser carente de sustancia propia. Esta búsqueda se pone de manifiesto en las innumerables relaciones más o menos formales que ha tenido a lo largo de su vida con novios o novietes, o a través de encuentros furtivos de una noche. Pero donde se manifiesta en toda su intensidad es en relación a un amor lésbico entre ella y Marcela, una mujer adivina, echadora de cartas, que conoció en Florencia, y a cuyo propósito escribe:

*“Se llamaba Marcela y no sé cómo sucedió. El caso es que tras haberla visto un par de veces comprendí que me había enamorado de ella. Al principio me sorprendí mucho de aquel sentimiento tan inesperado. Sin embargo, era tan diáfano, tan bello, tan alegre que por primera vez en mi vida me sentí fuerte y segura de mí misma.*

*Marcela era dulce y suave en la cama, celosa y tiránica en cualquier otra situación. Acariciarla, amarla lentamente era acariciarme, amarme a mí misma fuera de mí misma, porque a través de su cuerpo, convertido en trasunto del mío, yo me congraciaba con algo tan insospechado como hermoso, algo que no tiene nombre y que en aquella época descubrí que habitaba en mí o que sencillamente era yo. Quiero decir que en algún sentido ella era mi doble, y que el deseo, pasión y la ternura que yo le ofrecía acababan retornando a mí como el rayo de luz que se proyecta en*

*un espejo. De esta forma durante algunos meses y gracias a Marcela, la relación conmigo misma adquirió una profundidad plácida, que yo no había conocido hasta entonces.*

*Pero el influjo reconfortante de este amor residía y se propagaba únicamente en y desde la piel de Marcela; o a lo sumo tal vez emanaba de la reacción química que tenía lugar cuando su piel y la mía entraban en contacto. Porque si el entendimiento de nuestros cuerpos resultaba inmediato y completo, en cuanto hubieron transcurrido las primeras semanas de ensimismado ardor, la convivencia entre nosotras comenzó a convertirse en un infierno sutil que, como un cáncer, comenzaba a progresar imparablemente, contaminando y destruyendo insidiosamente los más pequeños resquicios de nuestros vínculos...*

*A mediados de agosto, durante un viaje me di cuenta que nuestra relación estaba si no muerta, finiquitada, y que nuestra única opción era separarnos. Fue en Grecia, nuestras guerras domésticas hirieron de manera irremediable la hasta entonces prodigiosa armonía de los cuerpos, e incluso ese descalabro casi póstumo sirvió para revelarme una faceta de mí misma a la que hasta entonces no había concedido la importancia que de hecho tiene: me resulta insoportable la soledad de la piel”.*

### ***¡Vae soli!***

En el libro del Eclesiastés (4:10) puede leerse la siguiente sentencia: “Vae soli” (¡Ay del solo!), extraída del siguiente versículo:

“Es mejor estar dos juntos que uno solo; porque se aprovechan mutuamente de su compañía, pues si uno cae el otro lo sostiene, pero ay del que está solo (vae soli), porque si cae, no tiene a nadie que lo sostenga”.

Esta soledad que la idea ilusoria de la media naranja ha venido a reparar en el imaginario occidental a través de la fusión de los cuerpos, alimenta la fantasía del amor romántico. El mito del andrógino, relatado por Aristófanes en el Banquete de Platón en homenaje al dios Eros, expresa claramente la función ontológicamente reparadora ejercida por el amor sobre la escisión, provocada por los dioses, de la naturaleza andrógina originaria de los hombres:

“Dividida así la naturaleza humana, cada uno se reunía ansiosamente con su mitad. Abrazados, entrelazados, deseando fundirse en una sola naturaleza, morían de hambre y de inacción, porque no querían hacer nada por separado. Y cuando una de las partes moría quedando la otra en vida, ésta buscaba otra mitad cualquiera y la abrazaba... Desde entonces, pues, es el amor recíproco connatural a los hombres, el amor que restituye al antiguo ser, ocupado en hacer de dos uno y en sanar la naturaleza humana.

Cuando alguien tropieza con su propia mitad queda sujeto a un maravilloso asombro hecho de amistad, confianza y amor, y ninguna de las mitades quiere entonces ser de nuevo separada ni por corto tiempo... Al deseo y persecución de la

plenitud se llama amor... Afirmo pues que nuestra raza humana sería feliz si cada uno encontrara a su propio amado y volviera así a su originaria naturaleza... El Amor es pues... quien nos restablece en nuestro antiguo ser, nos sana, nos hace bienaventurados y felices”.

La estrategia de buscar en la compañía amorosa un antídoto a la angustia existencial, provocada por la sensación de soledad, puede llevarnos en ocasiones a aceptar parejas tóxicas o dependientes, como es el caso de Carina que consideramos a continuación.

### *Mejor sola que mal acompañada*

Carina, de 55 años, a quien hemos dedicado amplio espacio en otra publicación (Villegas, 2013), llega a terapia después de un trasplante de hígado a causa de una cirrosis hepática. Todavía no puede independizarse, está en periodo convaleciente, no tiene pareja, trabajo, ni casa. No le queda otra que refugiarse en la casa paterna, ahora propiedad de su hermana Sara que ha ahijado a sus hijos, los de Carina. Siente cómo éstos apenas se relacionan con ella, pues la hermana los ha mentalizado en su contra y se los ha hecho suyos. Tras la operación considera que la vida le da una segunda oportunidad, que no va a despreciar. Acude a terapia.

Desde el primer momento se implica profundamente en el proceso. Al principio predomina la rabia contra su situación, contra el mal de que ha sido víctima en sus relaciones con los hombres, particularmente con Emilio, que fue su marido y padre de sus hijos. Es especialmente intensa su decepción con ellos, que se comportan como si no la (re)conocieran como madre, así como su encono hacia la hermana, que la identifica como usurpadora de su maternidad. Se siente incómoda viviendo bajo su cobijo, incomprendida y desatendida por la familia, que solo iba a verla al hospital por “obligación”.

En una sesión de terapia de grupo, en el que participan otros pacientes como Heidi (H), se produce el siguiente diálogo entre Carina (C) y el Terapeuta (T):

TERAPEUTA: *¿Y tú, a qué le tienes miedo, Carina?*

CARINA: *¡Buah! A muchas cosas. A envejecer, a la soledad, a no sé..., a no poder depender de mí misma.*

T.: *Ya, a no poder llegar a ser autosuficiente.*

C.: *Sí.*

T.: *¿A nivel económico, quieres decir?*

C.: *Claro. De momento a nivel económico. No quiero pensar ni siquiera a nivel físico, vamos. Antes de que pasara eso, preferiría morirme, sinceramente.*

T.: *¿Y a envejecer? Cuando dices envejecer, ¿a qué te refieres?*

C.: *Pues a envejecer, a envejecer y estar sola como estoy ahora. Yo necesito a alguien y no lo tengo. Y echo de menos mis salidas, mis amigos... Echo de menos una vida que he tenido antes y ahora no tengo. Echo de menos el sexo, echo de menos muchas cosas...*

T.: *Y ¿esos amigos eran bueno amigos, o eran para salir?*

C.: *No, eran amigos para salir, para pasarlo bien, pero es que ahora no tengo ni esos, ni los otros, o sea...*

T.: *Tampoco tienes dinero para...*

C.: *Para moverme, exactamente.*

T.: *O sea, cuando dices envejecer, quieres decir envejecer sola, porque el envejecer con alguien a tu lado, no te preocupa tanto.*

C.: *No, si tuviera a alguien a mi lado, supongo que no me preocuparía tanto...*

T.: *O sea, a envejecer sola; verte tus días, tus últimos días, sola. ¿Lo vives como algo triste..., como algo...?*

C.: *Pues sí, porque yo siempre he tenido mucha gente a mí alrededor y no me da miedo la soledad; está bien un ratito, por lo menos para mí. Pero no para... no para siempre.*

T.: *¿Pero a cualquier precio? O sea, ¿la compañía a cualquier precio?*

C.: *No, porque si fuera a cualquier precio, ya estaría con alguien.*

T.: *Pero a veces, has tenido compañías que...*

C.: *que han sido nefastas.*

T.: *Sí, ¿no?*

C.: *Sí, y he cortado.*

T.: *O sea, la compañía si es buena, sí; si no es buena, no; porque hay gente que prefiere la compañía, aunque no sea buena..., por no estar sola.*

C.: *No, no, no, si no es buena, no; porque no te sirve de nada, sirve para empeorar las cosas.*

T.: *Entonces, alguien que te entienda, que te comprenda, alguien que esté en casa, que llegues a casa y te diga cómo te ha ido el día, ¿no? Alguien con quien puedas hablar.*

C.: *Alguien con quien compartir, alguien con quien hablar, alguien..., no sé..., lo normal.*

Elena: *Te has sentido muy sola muchas veces, y eso hace que uno no se hable con los demás. Te entiendo.*

C.: *Sí.*

HEIDI: *A mí me pasó también. Es muy difícil.*

T.: *¿Te pasó? ¿Te pasa?*

H.: *Sí.*

T.: *Por qué tú cuando estás sola, cuando estás sola...*

H.: *Yo, por lo que se entiende por soledad... el aprender a estar solos eh... no está mal...; porque estás contigo misma, porque estás bien, haces lo que quieres con total libertad eh... Lo malo es que cuando estás solo, y no es por propia voluntad, viene la soledad. Yo entiendo a Carina en ese sentido porque lo he sufrido durante muchos años, eh... incluso el estar acompañada y el sentir la soledad igualmente. Puedes estar acompañada y sentir*

*la soledad. Porque no hay la suficiente comunicación y faltan muchas cosas, mucha transparencia, hay maltrato por medio. Entonces cada vez te metes más dentro de ti...viene, viene todo porque lo vas acumulando todo, porque no lo expresas. Se queda ahí dentro, la soledad es muy mala..., es el principio de todo, creo. No es bueno. Yo creo que... a ver...hay algo que siempre guardas para ti. Que...que yo creo que debe ser así por mi parte ¿no? Pero luego hay el día a día y hay cosas que necesitas compartir. Que ¿para qué, para qué existimos? ¿Para qué somos? Eh... pues lo que le está pasando a Carina es triste..., me hace sentir triste.*

T.: *Y ¿a qué se tiene miedo, cuando te planteas el poder contar algo a alguien? ¿A que no te entiendan, a qué?*

H.: *Tienes miedo a contarlo, es el miedo a contarlo porque... Porque no sabes la reacción de la otra persona.*

T.: *¿Qué puede pasar?*

H.: *¿Qué puede pasar? Para mí ha sido más fácil estos cuatro años que llevo de terapia hablar con una persona que yo no conocía. La experiencia esta ha sido maravillosa. Hace cuatro años para mí sería imposible hacerlo. O sea que ni me lo plantearía, me metería en un rincón. Es que yo era en parte autista, porque lo que eran mis emociones, mis sentimientos, todo lo escondía, ¡todo!, ahí dentro de un caparazón. Yo le llamaba... el caparazón de cemento armado ¿sabes? El búnker...*

T.: *¿Y qué ventajas tenía eso, porque alguna ventajas tenía que tener?*

H.: *No tiene ninguna.*

T.: *Pero en esos momentos ¿qué veías?*

H.: *¿Las ventajas que tiene? Pues es que no te muestras, es que no te muestras.*

T.: *Protegerte.*

H.: *Yo tenía cincuenta mil amigos, yo salía, eh... el fin de semana que no tenía el niño, yo desaparecía. Agarraba el coche, me iba, nos íbamos...yo que sé, hacíamos una vida social increíble. Para escribir cincuenta libros ¿no? Pero..... fue caer enferma y... ya no tengo amigos, desapareció todo el mundo, desaparece el mundo, no existe.*

T.: *Es que no perdías amigos, es que no los tenías.*

H.: *¡Es que no eran amigos!*

C.: *Y no tienes amigos, no tienes familia y no tienes ná...*

T.: *No pierdes lo que no tienes. No perdiste nada porque no tenías...*

H.: *Ahora me doy cuenta, pero en esos momentos lo pasas muy mal, lo pasas muy mal.*

T.: *¡Claro!*

## LIBERTAD Y LIBERACIÓN

Si el tema de la libertad es fundamental para una existencia auténtica y saludable, cabe pensar en los distintos grados de libertad que el ser humano es capaz de alcanzar. Entre ellos hemos nombrado en otras publicaciones (Villegas, 2011, 2015), en primer lugar, la libertad como espontaneidad o ausencia de constricción externa. Pero, además, el ser humano debe sentirse libre para elegir (libertad de elección), para poder decidir (libertad de decisión) y para poder determinarse (libertad como autodeterminación). Existe, sin embargo, una condición previa para poder ejercer la libertad, que es la liberación de fuerzas coercitivas, que impidan el ejercicio de estos grados de libertad.

En el ámbito político o social estas fuerzas pueden estar impidiendo el ejercicio de las libertades con el recurso a las fuerzas armadas, la utilización autoritaria y represiva de las instituciones de justicia, la intervención de los medios de comunicación, etc. En el ámbito psicológico estas fuerzas represoras pueden ejercer su poder externamente a través del dominio, el chantaje, el abuso o el maltrato. O bien internamente por medio de la interiorización de inhibiciones autoimpuestas, sentimientos o enganches de diversos tipo, afectivo o emocional, como la dependencia, el resentimiento o la culpa.

Para poder ejercer la libertad responsablemente, será con frecuencia condición previa poder llevar a cabo un proceso de liberación interna, y en ocasiones también externa, de este tipo de cadenas, que nos mantienen atados a otras personas.

### *Liberarse de las dependencias*

Tal vez en ningún ámbito como en el de la dependencia afectiva sea tan evidente la necesidad de liberación para la consecución de la autonomía como objetivo final de la terapia. El caso de Maricel (Palau, 2003), puede servir de ilustración de este difícil proceso. Maricel, es una mujer de 37 años, que a los 26 inició una terapia individual. Durante los largos años que duró esta, se produjeron etapas en las que a la agorafobia y a la ansiedad generalizada de base se añadieron episodios depresivos reactivos profundos. En su escrito relata cómo se fue adentrando insensiblemente en una relación de dependencia morbosa con un hombre diez años mayor que ella, el cual la sometía a todo tipo de vejaciones morales y se aprovechaba de ella a nivel económico compartiendo sus bienes y su casa, siguiendo el procedimiento habitual de los maltratadores consistente en seducción, aislamiento de otras relaciones e influencias, manipulación de la realidad, invalidación de percepciones y razonamientos, introducción de dudas sobre el equilibrio mental, utilización de las crisis nerviosas como prueba de incapacidad, sometimiento total.

### *Luz de gas*

En el artículo referido (Palau, 2003) se describe con todo detalle el proceso de posesión destructiva a que él la sometió desde el inicio de la relación, a través de crear una atmósfera asfixiante y confusa, que en terapia se denominó como “luz de

gas”, en referencia a la película de George Cukor del mismo nombre, *Gaslight* en inglés (1944), traducida como *Luz que agoniza* en castellano. Pero lo que nos interesa en este punto es destacar cómo la paciente fue labrando su camino hacia la independencia, recurriendo en los momentos más desesperados a la ayuda de familiares y amigos, pero sobre todo implicándose a fondo a través de la psicoterapia en un compromiso por construir su propia autonomía.

En relación a uno de los muchos intentos fallidos de ruptura, Maricel escribe lo siguiente:

*Consumida y enferma, y después de promesas y juramentos, reanudé mi noviazgo. Volví a confiar en los buenos propósitos de él, y accedí a que fuéramos a vivir juntos a la casa con la fantasía de que mi cariño haría milagros y lograría extraer una fuente de dulzura que nadie había sabido descubrir. Arriesgué todo a una carta pensando que mi ganancia superaría con creces mis pérdidas. Pero me equivoqué de nuevo. No había dulzura. Y en un estéril desierto perseguí un espejismo creado por mí misma... En realidad, creo que nunca vivimos juntos, sino que se acomodó y se adueñó de la casa. Nunca hubo una complicidad emocional ni una convivencia de pareja...*

*Yo notaba que me estaba volviendo loca. En el trabajo me evadía un poco pero cuando se aproximaba la hora de salir me mareaba sabiendo que venía a recogerme y tendría que estar con él... Debilitada y hundida, perdí la poca fe que me quedaba sin saber cómo poner fin a aquel calvario. Me sentía sujeta por unos grilletes de acero que apretaban mis muñecas y mis tobillos sin dejarme escapatoria.*

*Empecé a encontrarme cada vez peor. Me daba cuenta de que estaba cayendo por un precipicio y sin saber demasiado qué me ocurría le expliqué que me estaba poniendo muy mal. La ansiedad y la sensación de ahogo se apoderaban de mí, me sentía metida en un frasco cerrado herméticamente donde no podía entrar el aire. Todos los miedos y las fobias se habían adueñado de mí. Leía ávidamente libros de psicología, de autoayuda, de filosofía, esperando encontrar entre las líneas la clave mágica para salir del diabólico laberinto. Pero todo parecía inútil.*

*Me sentía atrapada en el espacio y el tiempo y acorralada sin salida. Estaba enterrada en vida. Toqué fondo y caí en una profunda depresión. A pesar de los antidepresivos y el aumento de la dosis de los ansiolíticos no conseguía mejorar; ni siquiera con hipnóticos podía dormir y evadirme una décima de segundo de aquel suplicio. Nada aliviaba un ápice aquella inexplicablemente inhumana agonía y empecé a tener las primeras ideas de suicidio. Tenía convulsiones, me tambaleaba contra las paredes y subía y bajaba las escaleras tropezando con los escalones. Era incapaz de ir a trabajar y solicité unos días de asuntos propios que pasé sin poder moverme de la cama. Llegué a pesar cuarenta y seis kilos y mis padres,*

*desolados, cocinaban mis alimentos predilectos y me forzaban a comer. Me obligaban a levantarme, a lavarme y a vestirme, y me llevaban al único lugar donde yo quería ir: a ver el mar.*

*En estos momentos, mientras escribo estas líneas, recuerdo con lágrimas aquellos tremendos momentos de mi vida. Y estoy convencida de que dos cosas me salvaron y me mantuvieron viva: mi psicólogo y el mar... Mi psicólogo se convirtió en mi única referencia a pesar de que insistía en que mi referencia debía ser yo misma. Cuando le decía asustada que me estaba volviendo loca me tranquilizaba con su siempre firme actitud y su siempre sosegada voz contestándome que no, que lo que estaba sintiendo eran síntomas de conflictos que no había resuelto. Sabiamente y con inalterable ternura me ayudaba a ordenar mi trastornado pensamiento y a reestructurar mi perturbada razón... Infatigable, nunca me forzó a enfrentarme a mis propios sentimientos si yo no me sentía preparada para hacerlo. Nunca me avergonzó de mis penosas huidas de mí misma. Nunca me presionó a tomar ninguna decisión, respetando pacientemente el ritmo de mi proceso de curación.*

*No sé cuál fue el momento concreto, pero sé que existió un glorioso instante en que una fuerza ya irreversible se derramó por mi cuerpo, mi mente y mi corazón. Y me dije: "Se ha acabado". Y una tarde de domingo, alterada pero segura, le comuniqué que para mí nuestra relación había acabado definitivamente. Que le concedía un tiempo para buscar algún sitio donde instalarse, y que confeccionara una relación de todas las cosas que había aportado a la casa para poder pagárselas [socionomía]. Tuve la sensación de lanzarme al vacío desde un abismo sabiendo que nada podía ser peor que lo que dejaba atrás.*

Como quiera que él hizo caso omiso de sus palabras, al final la paciente recurrió a la ayuda de sus padres que se instalaron en su casa para forzar su salida. *A partir de aquel momento todo cambió. Y a pesar del miedo y las incertidumbres, intenté reanudar mi vida... Yo ya había iniciado un camino sin retroceso. Después de tantas derrotas, el último combate lo gané yo. Me quedé sola. Torpemente recogí entre las ruinas los pedazos dispersados de mí misma. Fatigada e incrédula me agarré aquella bendita paz. Y me juré a mí misma que antes de volver a perderla prefería la muerte... Cada día me encontraba mejor y más tranquila, cada vez sonreía más, se relajaban más mis facciones y enderezaba más mi cuerpo. Cada vez iba sola a más sitios y me encantaba más mi soledad. Descubrí que vivir es a veces tan sencillo como comer cuando tienes hambre, taparte cuando tienes frío, dormir cuando tienes sueño.*

*Mi curación fue larga y costosa. Fue un lento aprendizaje para conducir mi propia vida. Mi autoestima se había ido gestando casi imperceptiblemente, como el nacer de la primavera, y había encontrado el respeto por*

*mi misma a fuerza de constancia y empeño. Mi recuperación fue como volver a acostumbrarme a la luz y a caminar de nuevo después de siglos en una celda. A veces me resulta increíble darme cuenta de cuán lejos estuve del mundo real y cuán cerca de la locura.*

*Cuando pienso en mi pasado debo admitir que siento una gran rabia por el sufrimiento que padecí y por el precioso tiempo de mi juventud perdido irremediamente. No obstante, hago un esfuerzo por no recordar con rechazo aquella larga y dramática etapa, y sé que es mejor para mí aceptar que aquel capítulo también forma parte de la historia de mi vida. Y si bien aquella experiencia me descubrió la crudeza humana, también me enseñó a apreciar el prodigio de la existencia y me aportó humildad.*

### ***Liberarse de la culpa y llegar al perdón:***

Con frecuencia los sentimientos de culpa tienen orígenes oscuros, sobre todo en las personas abusadas sexualmente en su infancia, donde se confunde fácilmente la victimización con la culpa. En el siguiente diálogo Heidi y Carla hablan del perdón en relación a sus respectivos padres o parejas de quienes han recibido diversos tipos de abuso y de la dificultad de hablar de estos temas con los demás, exceptuando en el ámbito terapéutico.

#### *El mundo al revés: de víctima a culpable*

Heidi, paciente de 54 años (Villegas 2017), que en su infancia fue confiada al cuidado de sus abuelos, porque sus padres emigraron al extranjero por cuestiones laborales y políticas, se vio sometida más tarde durante el espacio de al menos dos años a violaciones continuas por parte de su padre, que ella interpretaba como un castigo, por lo que se sentía culpable:

TERAPEUTA: *¿Tú lo vivías como un castigo?*

HEIDI: *Era un castigo. Era la forma de someterme.*

T.: *Y ¿no lo vivías como un impulso de él?*

H.: *No. En ese sentido, a nivel sexual, era muy inocente. Yo tenía entre los nueve o diez años y así hasta los doce. Sexualmente era muy inmadura; no me vino la menstruación hasta los catorce, casi los quince. Y no sé, no me venía eso a la cabeza. Yo lo veía como un castigo, como un someterme; porque yo sentía que era desobediente, que era mala para ellos: no ver el sacrificio que hacían por nosotros, el no quererlos, el no llamarles padres, “papa y mama”, porque no me salía. Estos ataques fueron continuos durante dos años, Yo no gritaba hacia fuera, aceptaba la sumisión como un acto donde él también me hacía sentir importante, cómplice, muda, era su preferida... No había otra alternativa para mí, formaba parte del momento.” (...)*

T.: *¿Habías hablado de esto antes con alguien?*

H.: *No, porque te vuelves reservado, callado... Te cuesta transmitir lo que*

*tienes, tienes miedo porque... Son cosas que no suceden normalmente, pero cuando sucedieron, te han hecho sentir mal, y te han hecho sentir culpable. Y cuando llevas una culpa encima y llevas todo este peso encima, es muy difícil transmitirlo... a nadie, porque, a parte, el miedo este que llevas, las personas que te han hecho daño siguen vivas y sigues teniendo miedo porque esas personas no te han perdonado...*

*T.: ¿No te han perdonado?*

*H.: No te han perdonado en el sentido que te siguen tratando igual... Te hacen sentir culpable igualmente ahora, después y como antes, o sea, el trato es el mismo. Y necesitas... Yo lo que necesitaba, que no lo sabía, era perdonar, no sabía perdonar.*

*T.: En ese caso, parece más bien que necesitas tú perdonar, no que te perdonen.*

*H.: Exacto, yo necesitaba... perdonar, no que me perdonen, porque yo no era culpable, yo me sentía...*

*T.: Por lo que dices, era más bien la impresión de que tú eras la víctima..., entonces, si acaso, la víctima puede perdonar al agresor. Pero no al revés. Es decir, no tiene que pedir perdón al agresor. Puede perdonar, si acaso, al agresor.*

*H.: Sí, bueno claro... Entonces, el que yo les haya perdonado, y seguir y continuar con mi vida ¿no? Y dejarlo ahí. Pero llega un punto en que necesitaría que... que me vieran de otra manera, ¿no? Que vieran que yo he evolucionado... que me vieran como una persona... como lo que soy ahora... Claro pero cuando es una persona cercana, que está ahí todavía... Sí, entonces es... es difícil, es difícil... El acercamiento, pues mira...*

*T.: Ahora, es otro tema... Pero, como nota a pie de página: ¿para ti es igual el perdón que la reconciliación? Porque yo no sé si pretendes la reconciliación.*

*H.: Me gustaría que en lo poco que les queda a ellos y lo poco que me queda a mí... me gustaría la reconciliación... Pero es que ellos no ven el problema.*

*T.: Pero a ti te gustaría que lo vieran.*

*H.: Claro, me gustaría que lo vieran.*

*T.: Ahí está, donde el tema todavía no acaba de evolucionar. Porque perdonar a veces no significa sólo decir, vale, te perdono. Si no, te perdono y te libero... de tu carga o de tu deuda.*

*H.: Sí, si yo le escribí una carta, muy densa, muy... pero nada.*

*T.: Si te liberan de tu carga significa que yo no voy a necesitar una reparación. No es tan fácil perdonar.*

*H.: No, no.*

*T.: Perdonar quiere decir que yo ya renuncié a la reparación, pero renuncié porque no la necesito, no la quiero... ni siquiera la quiero, mira*

*por dónde. O sea, prefiero no tener que esperar reparaciones imposibles. A veces hay que cortar para perdonar.*

### *Setenta veces siete*

Poco habituados a oír hablar del perdón, dada su mentalidad veterotestamentaria, los discípulos de Jesús le preguntaron cuántas veces había que perdonar a los pecadores, ¿siete? A lo que Jesús respondió “setenta veces siete”, aludiendo a la necesidad de liberarse de las cargas de las deudas de nuestros deudores, las veces que haga falta. En efecto, el perdón es un proceso psicológico poco conocido y se va descubriendo a medida que la persona se ve llevada por las circunstancias a la opción de perdonar como un acto de liberación. En el siguiente diálogo entre terapeuta (T), Chema (C), Olga (O), Heidi y Malena se van desggranando gradualmente algunos de los principales componentes de este proceso.

TERAPEUTA: *Habíamos hablado el otro día de que el perdón parecía como que se podía llevar o trabajar cuando existía una comprensión de lo que había ocurrido. Por ejemplo tú Chema hablabas de intentar contextualizar, intentar comprender qué es lo que ha ocurrido. Entonces ¿creéis que esa comprensión es importante para el perdón? ¿Si no llegamos a comprender, qué pasa?*

CHEMA: *Yo creo que te queda el sentimiento de injusticia... por encima de todo, igualmente. Cuando, yo por lo menos en mi caso, mi experiencia, cuando comprendía aquella serie de cosas, no es que viera que hubiera sido justo lo que me había dicho. Pero... bueno entonces haces que la injusticia, para mí, en mi caso, la injusticia, el grado de injusticia bajó. Bajó porque entendí que para esa persona había alguna razón que le llevaba a valorar más sus razones, que las consecuencias que podía tener sus acciones. Entonces, mi grado de sentimiento de injusticia bajó. Y mi rabia bajó también, con él. A mí lo que me perdía era la rabia, la rabia que yo sentía por la injusticia. Entonces, tenemos que encontrarle ese sentido a las cosas.*

T.: *Mientras no perdono, estoy, diríamos, en oposición a algo. Y cuando perdono dejo de estar en oposición y puedo aprender. Porque, justamente, un paso importante, es el comprender. Pero com-prender, si no lleva a aprender, no sirve de mucho. Pero si yo comprendo, pero no aprendo, en realidad no he comprendido. Cuando comprendo es porque he aprendido algo...*

OLGA: *Ya pero hay una cosa que yo no acabo de entender. Si eres empático y siempre piensas “bueno esta persona me ha hecho esto, se ha comportado así porque, claro pobre, no sé qué. Bueno va, la perdono”, ¿vale? Y... ¿la autoestima tuya dónde queda? Ahí está. Si siempre te pones en empatía y te pones en el sitio de la otra persona, y tú te das cuenta que nadie se pone en tu sitio, porque eso es así. Bueno la mayoría de la gente*

*no se pone nunca en tu sitio. Alguien te ha hecho algo que a ti te ha sentado fatal, que te ha perjudicado Vale, algo que realmente es serio y te ha hecho daño. Para perdonarlo tú te pones en el sitio del otro. Pero entonces, de alguna manera, ¿dónde queda tu autoestima? Si cada vez que alguien te hace algo, le perdonas y le entiendes porque él ha hecho, es como decir: "claro, pobre, es normal que me haya hecho esto. Si es que me lo merecía". Bueno, o "es que es normal que lo haya hecho".*

*C.: Eso es resignación y eso no tiene nada que ver con perdonar ni con comprender. Con la resignación sí que se va la autoestima por el suelo. Pero el perdón y la comprensión no tienen nada que ver con que la autoestima la dejes a la altura del betún. Para mí es al contrario, cuando más eres capaz de comprender a los demás, significa que tu mejor estás contigo mismo. Por lo menos yo es lo que llegué en aquel momento. Yo antes cuando tan mal me sentía, con todo y con el mundo, yo no podía perdonar a nadie, pero ni es que al que tiraba un papel al suelo, yo no podía perdonar a nadie. Fue al revés, fue cuando yo ya me sentí mejor conmigo, cuando pude realmente perdonar sinceramente a la otra persona. Entonces mi autoestima estaba por las nubes. Es al contrario. Si tú estás bien contigo mismo, no pones el foco de tu felicidad en los demás..., lo pones dentro de ti. Entonces...*

*HEIDI: Yo por mi experiencia lo que he entendido es que te hacen daño, si tu permites que te haga en daño, porque tu entregas, te entregas a esa persona.*

*C.: Le das poder a la otra persona.*

*O.: Ya, pero, ¿cómo lo perdonas?*

*T.: A ver, el tema del perdón es muy complicado. Para empezar, el perdón no es un fin, sino un medio. Si yo lo tomo como un fin, te voy a perdonar, sea un fin moral, sea un fin del tipo que sea, social, de crecimiento personal, da igual. Si lo entiendo como un fin, entonces hasta que no he llegado a perdonar resulta que estoy fracasando, no lo consigo, ¿no? El perdón no es un fin, es un medio. ¿Es un medio para qué? Para avanzar, para desprenderme de algo que me retiene atado a un sentimiento pues de apego, como puede ser el odio, el rencor, la rabia, lo que sea. Por eso insistía tanto en que el comprender que pasaba a aprender. Y comprender no significa... compadecer, porque por ejemplo tu (refiriéndose a Olga) en tu discurso has utilizado me da pena. No, no, eso no es comprender, eso es compadecer. Entonces si yo he de compadecer al otro y yo me... me jorobo a mí misma, ¿no? porque para que el otro suba, yo bajo. Es quítate tú, que me pongo yo. No. Claro, eso no es, no es equitativo, porque tiene que ver con la injusticia, tiene que ver con la violencia, sea física, sea social, sea de lo que sea. No, tampoco; tampoco la finalidad es perdonar... porque a lo mejor yo a la persona no la perdono. Tengo derecho a no perdonar a la*

persona. Perdonar no incluye necesariamente, perdonar a la persona... No es una finalidad en sí misma, sino un medio, no se trata de perdonar, sino de liberarme. Poder seguir adelante, sin ese peso. Sin ese enganche que tengo con aquella persona que me ha hecho algo. En un determinado momento de la vida, podrá ser que incluso le agradezcas que aquella persona te haya hecho algo, porque eso te hizo despabilar, por ejemplo. Aunque fuera de malas maneras, da igual las intenciones. Pero no confundamos eso con la reconciliación. Porque claro, el perdón tampoco es reconciliación. La reconciliación es que volvemos a ser amigos. Nos habíamos peleado... una pareja se ha peleado y luego se reconcilia en la cama. Se reconcilien donde se reconcilien, ya sea en el juzgado, [risas] en la cama o en el café de al lado, da igual, eso no equivale a perdonar. O sea... porque lo que estamos ahí poniendo por encima es la voluntad de mantener la relación, en la reconciliación. Pero yo puedo reconciliarme y guardarme todo... toda una lista. Que luego vuelve a salir la lista. Entonces, la lista estaba ahí. Y sale allí la lista otra vez y dices, bueno... MALENA: ¿Hasta cuándo hay que perdonar, bueno, pero de qué forma perdonar. A lo mejor la otra persona no ha pedido perdón, y yo la perdono por dentro. A lo mejor me pide perdón y yo no la perdono, aunque ella me lo pida.

T.: A lo mejor ya está muerta y no le puedo perdonar, porque ya no está, ¿no? Ni puedo pedirle perdón...

C.: Yo a mi socio, yo no le he vuelto a hablar, yo no le he dicho nunca que le he perdonado. Pero realmente yo le he perdonado, y a su mujer también, pero no los he vuelto a ver nunca más. O sea que es lo mismo que si estuvieran muertos, ¿no?, por decir algo. Y a más es que no los quiero ver, o sea, los puedo haber perdonado, pero no tengo ningunas ganas de verlos.

T.: En ese caso, no perdonar sería por ejemplo, no aceptar..., no lo acepto, no estoy de acuerdo, y ahí es donde aparece el tema de la autoestima. Pero claro si yo digo: "Ah, pues mira me ha pisado la punta del pie, pero claro, el pobre es que pasaba el zapato por encima, ¿no?". Que luego también hay el tema de olvidar. O sea hay cosas que no se olvidan, por eso sale la lista. Se ha hecho la reconciliación, pero no se ha perdonado. A veces, la mejor manera de perdonar algo es alejarse de aquello. Simplemente, no lo quiero en mi vida. Eso me tiene enganchado allí, me tiene sumiso, yo quiero cambiar y eso me impide, pues ¡fuera! Me libero. O sea, la finalidad del perdón es la liberación. La liberación de la deuda. Tú no me debes nada a mí, ni yo te debo nada a ti, pero cuanto más lejos mejor. Porque justamente no quiero este lazo... Este vínculo de deuda. No lo quiero. No lo quiero, porque siempre me remite a ti y justamente lo que no quiero es pensar en ti, es estar pendiente de ti, me libero.

## LA PSICOTERAPIA COMO CAMINO A LA AUTODETERMINACIÓN

Nos hemos referido a la autodeterminación como la forma más completa de ejercicio de la libertad y a los trastornos psicológicos como “constricciones de la libertad”. Queda claro, por tanto, que una terapia de orientación existencial tiene por objetivo nuclear la consecución o el aumento de la autonomía (Villegas, 2015). Una buena metáfora de este proceso de autodeterminación lo constituye el episodio de las sirenas en el relato de la Odisea de Homero, donde Ulises se ve enfrentado en su viaje de vuelta a Ítaca a su canto seductor que le quiere apartar de su camino, lo que le lleva a centrarse sobre sí mismo y su objetivo, atándose al palo mayor de su embarcación, para no ceder en su empeño y a ordenar a sus marineros que no le suelten hasta que no hayan superado el escollo. Atarse al palo mayor, convertirse en el centro o eje de sí mismo ésta es la función del paciente en la terapia, y la del terapeuta es semejante a la de los marineros fieles a Ulises, que le ayudan a no desatarse de él, volviéndolo a sujetar a su propio centro cuantas veces haga falta.

### *Ulises viaja en tren*

El siguiente testimonio es el relato de una experiencia de terapia en la que resulta fácil imaginarse a la paciente, Alicia, buscando centrarse en sí misma, evitando dejarse llevar por el canto de las sirenas y al terapeuta manteniéndose firme a su lado: “*permitiéndome hacer mi propio camino, dejando que diera mil vueltas a las cosas antes de tomar una decisión*”, como las que dio Ulises en su largo camino de vuelta a Ítaca:

*“Estoy escribiendo desde el tren: curiosidades de la vida fui al psicólogo por que no podía subirme a un tren ni a ningún transporte cerrado. Y ahora me quedan dos horas, si todo va bien de estar aquí cerrada, que aprovecho para ordenar papeles, leer un rato y despedirme de ti.*

*Hace ahora apenas un mes nos despedimos y quiero darte las gracias. El último día me preguntaste qué pensaba que había aprendido en este tiempo de terapia. Creo que en este tiempo de terapia he aprendido a verme como el centro de mi mundo, pero sabiendo siempre mirar a los demás como a iguales. Este fue un punto clave para adentrarme en este mundo y no salir volando o huyendo. Crecí en seguridad para aprender que también me puedo equivocar, pero que eso forma parte del aprendizaje. Aprendí a ponerme yo misma como punto de referencia que decide qué hacer en cada momento, estando a gusto con lo que haya decidido.*

*En este tiempo he tomado decisiones, algo que siempre me había costado mucho, pero que me ha ayudado a crecer y a ser más feliz. A veces he pensado que mi modo de vivir no es la “correcta”, la que se espera de mí según mi novio anterior, mis padres, mi hermano mayor... Sigue siendo difícil por ahora escoger el camino recto y estable (trabajo estable, pareja estable, formar una familia...) pero en cualquier caso intento hacer lo que siento en cada momento, poniendo ilusión en ello. E intento hacerlo bien,*

*estoy contenta e incluso orgullosa con frecuencia (no son grandes proyectos, pero más bien se trata de hacerlo bien día a día).*

*Pienso que no vale la pena atraer los problemas o quedarse en una situación que te hace daño. También hay que ser fuerte para romper ciertos lazos que a veces te hacen daño. Pero sí tengo claro que somos nosotros quienes dejamos que nos hagan daño y quienes decidimos quedarnos (sufriendo y haciéndonos las víctimas) o salir. Siempre hay una salida.*

*Acabo de releer lo que he escrito y me hace gracia la última frase: "siempre hay una salida", cuando hace unos meses, precisamente, lo que me angustiaba eran los espacios cerrados (o cualquier situación que yo interpretaba como sin salida). Supongo que una de las claves está en responsabilizarse de sí mismo y del camino que está recorriendo. Y pensar tal vez también que cada día es un regalo que hemos de aprovechar para trabajar y crecer.*

*Gracias por escucharme. Gracias por entenderme. Gracias por no juzgarme... Gracias por ayudarme a crecer sin forzarme, dejando que haga mi propio camino, dejando que diera mil vueltas a las cosas antes de tomar una decisión y volviendo a veces a recular.*

*Gracias por ayudarme a llorar. Sí, la tristeza también forma parte de la vida, aunque siempre huimos para no encontrárnosla de cara. Igual que la muerte. Es el golpe más fuerte que nos podemos dar, pero que aun así forma parte de la vida".*

## CONSIDERACIONES FINALES

Hemos visto a lo largo de este artículo numerosos testimonios de pacientes que se enfrentan en terapia a temas trascendentales en su existencia, como la muerte y el sentido de la vida, la trascendencia o la inmanencia, la soledad y la angustia existencial, la culpa y el perdón, la dependencia o la libertad.

Pero, por suerte, la vida continúa, al margen, también, de la psicoterapia. La persona se encuentra en constante desarrollo personal, en la medida en que las circunstancias de su vida van planteando permanentemente nuevas oportunidades de crecimiento y nuevas exigencias de integración y autodeterminación.

Cualquier acto de determinación implica, sin duda, un riesgo de error o de fracaso, al que a veces podemos hacer frente de forma enajenada, sometiéndonos al juicio de los demás o regulándonos exclusivamente por lo socialmente correcto. La única alternativa válida a este riesgo existencial es la autodeterminación: la elección y compromiso con nuestras propias decisiones.

Libertad y responsabilidad se convierten de esta manera en las dos caras de la misma moneda. Una persona solo es libre en la medida en que puede "responder" de sus propias elecciones, las decide y asume sus consecuencias, frente a la facticidad y el destino. Toca a cada uno escoger su posicionamiento en el mundo, decidir sobre sus opciones de vida y proyectar sus modalidades de existencia.

Responsabilizarse del propio destino es, en definitiva, la función última de la autonomía.

### Referencias bibliográficas

- Frankl, V. E. (1996). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder.
- Hornblow, Jr. A. (Productor) y Cukor, G. (Director). (1944). *Luz que agoniza* [Película]. Estados Unidos: Metro-Goldwyn-Mayer (MGM).
- Kundera, M. (2014). *La Insoportable levedad del ser*. Barcelona, España: Tusquets Editores.
- Mallor, P. (2004). Bulimia: ¿cómo llenar un vacío existencial? Una aproximación a los trastornos de la alimentación, *Revista de Psicoterapia*, 58/59, pp. 145-164.
- Mallor, P. (2006). Relaciones de dependencia: ¿cómo llenar un vacío existencial? *Revista de Psicoterapia*, 68, 65-88.
- Palau, M. (2003). Luz de gas. Historia de un secuestro emocional. *Revista de Psicoterapia*, 54/55, págs. 103-121.
- Villegas, M. (1995). "Psicopatologías de la libertad (I). La agorafobia o la constricción del espacio", *Revista de Psicoterapia*, 21, págs. 17-40.
- Villegas, M. (1997). "Psicopatologías de la libertad (II). La anorexia o la restricción de la corporalidad", *Revista de Psicoterapia*, 30/31, págs. 19-92.
- Villegas, M. (2000). "Psicopatologías de la libertad (III): La obsesión o la cons-tricción de la espontaneidad", *Revista de Psicoterapia*, 42/43, págs. 49-134.
- Villegas, M. (2004). Psicopatologías de la libertad (IV): Anorexia purgati-va y bulimia o el descontrol de la corporalidad, *Revista de Psicoterapia*, 58/59, págs. 93-143.
- Villegas, M. (2009). La psicoterapia como reconstrucción de la experien-cia. A propósito de un proceso de duelo, *Revista de Psicoterapia*, 77, págs. 41-112.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona, España: Herder
- Villegas, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona, España: Herder
- Villegas, M. (2015). *El proceso de convertirse en persona autónoma*. Barcelona, España: Herder
- Villegas, M. (2017). Heidi. Un caso de resiliencia al abuso sexual. *Revista de Psicoterapia*, 106, págs. 87-111
- Villegas, M. y Mallor, P. (2017). *Parejas a la carta*. Barcelona, España: Herder