

psicoterapia crítica y liberación del hombre

PRECISIONES TERMINOLOGICAS

La Psicoterapia es una rama de la Psicología. Es "Psicología aplicada". Es la Psicología al servicio del hombre. Pero no lo ha sido siempre. También la Psicología ha necesitado tiempo, como el hombre, para caer en la cuenta de su propia esencia. Esta reflexión crítica de la Psicología sobre sí misma ha comenzado a adquirir fuerza desde principios del siglo XX. En la sección siguiente trataré de trazar un rápido bosquejo de esta autorreflexión. Lo que importa señalar ahora es que ha sido la Psicoterapia la primera en romper barreras. La Psicología, como ciencia de "el alma (?) del hombre" se había limitado —y sigue limitando en gran parte— al estudio del "funcionamiento" de ese alma. La Psicoterapia que trataba de curar "el alma" del hombre se vió obligada a reflexionar sobre ese hombre al que la Psicología no trataba como un todo sino como un "mecanismo" especial. El resultado ha sido que, tras muchos tropiezos, la Psicoterapia ha empezado, por fin, a darse cuenta de que "curar" significa reintegrar, unificar, ayudar a que el hombre pueda, por fin, ser responsable de su destino. Y, en el proceso, la Psicoterapia ha caído en la cuenta de que no se puede pensar en un hombre "nuevo" mientras no se cuestionen las premisas de la Psicología tradicional y la sociedad en que vive el hombre. De ahí que los psicoterapeutas, de los que hablaré a continuación, tiendan a rebasar los límites de su "especialidad" con gran escándalo de los demás "especialistas". Y, sin embargo, no hay razones para escandalizarse. Se trata, simplemente, de ser fieles a la responsabilidad que la sociedad les ha dado. Se les pide que ayuden a "curar" a los miembros que no funcionan como deben. Ellos responden diciendo que la "cura" no es posible si no se crea un ambiente que ayude al hombre a ser hombre. La respuesta puede ser sorprendente, pero sólo si se piensa que el hombre es un mecanismo como los demás. Lo que la Psicoterapia crítica se esfuerza por *mostrar* es que también las enfermedades "mentales" pueden ser un modo de vivir, un proyecto existencial. O, dicho de otro modo, que una persona puede escoger la "locura" como el único modo de no perderse a sí misma en la sociedad que la rodea. Es posible que

su elección no sea la más acertada. Pero no se puede poner en duda que, al escoger la "locura", dicha persona ha sopesado todas las razones que se le ofrecen y ha escogido, créase o no, la más razonable. De aquí que, para muchos de los psicoterapeutas contemporáneos, la "locura" se convierta en una interrogación sobre el valor de nuestra sociedad. En las páginas que se siguen trataré de aclarar el sentido de esta interrogación.

JALONES DE UNA PSICOTERAPIA CRITICA

Resulta imposible resumir en unas líneas la evolución de la Psicoterapia desde Freud hasta el momento en que escribo estas líneas. Los autores que presento a continuación son, tan sólo, cabezas de puente, condensadores de la reflexión crítica de la que hablaba más arriba.

El valor de Freud no reside, para la Psicoterapia crítica, tanto en su teoría como en su práctica. Lo que aparece evidente cuando se le compara con sus predecesores es que Freud fue el primero capaz de crear un ambiente de libertad en el que el "paciente" podía mostrarse como era. El que esto llevase al descubrimiento de la *represión sexual* fue algo secundario y, en cierta manera, desafortunado en cuanto que distrajo la atención del tema de la represión y la concentró en el tema sexual. El tema de la *liberación* se convirtió en el problema de la represión, y ésta contemplada tan solo bajo el prisma de la sexualidad. Los esfuerzos de ADLER y JUNG no fueron suficientes para dirigir las miradas de los "especialistas" hacia otros campos. Los psicoterapeutas se olvidaron del tema de la liberación y dedicaron sus esfuerzos a crear una nueva estructura que imponer a sus "pacientes" (nunca mejor llamados de tal modo).

En 1942 ROGERS desencadenó la revolución que se ha venido en llamar "Terapia centrada en el cliente". La preocupación de Rogers era la de dar libertad al "cliente" (el "cliente" rogeriano es el "paciente" freudiano. Los psicoterapeutas todavía no saben cómo llamar a la *persona* que solicita sus servicios). Esto le llevó a descubrir que lo importante no es el sistema particular del terapeuta sino el mundo del "cliente". De ahí que el término "empatía", acuñado por él mismo, no signifique ni identificación afectiva, ni capacidad de sufrir con el otro, sino capacidad de sentir (*pathia*) el mundo del otro tal y como éste lo siente, es decir, desde dentro de él (*en*), pero sin perder la propia individualidad. Es esta empatía la que hace al cliente sentirse comprendido, no de un modo paternalista que implica más condescendencia que amor, sino de un modo profundo, es decir, comprendido por una persona que es capaz de ver el mundo como lo ve él. Y fue así, a base de crear un ambiente de libertad en el que el cliente podía ser él mismo sin miedo a verse rechazado, como Rogers llegó a descubrir que la raíz de la desadaptación psicológica provenía de un *desfase* entre la propia experiencia y el valor que los demás daban a esa experiencia. Por miedo a perder el amor (posesivo) de los demás el "cliente" renunciaba a su experiencia y, últimamente, acababa siendo un extraño a sí mismo.

Utilizando el método de Rogers, LAING llegó, en 1959, a la conclusión de que la esquizofrenia (Rogers había hablado tan sólo de los neuróticos) era una elección *existencial*. A fin de sobrevivir el esquizofré-

nico no veía otra solución que la de tener dos yoes: el privado, que sólo él conocía, y el público, que los demás preferían no tener en cuenta ("cosas de locos"). La esquizofrenia no es, pues, en la mayor parte de los casos, un problema orgánico sino una elección existencial. Su raíz no se encuentra en el organismo sino en la *situación* que lleva a tal decisión. Esa situación la definía Laing, aprovechando las palabras de otro psicólogo americano, como una situación de "doble lazo" (*double bind*): el paciente se encuentra en tal posición que, diga sí o no, es culpable y además no puede huir. (Por ejemplo, si le da un beso a su madre, ésta le dice que es un "pegajoso"; si no se lo da, se le acusa de desconsiderado; y si trata de evadirse se le juzga mal hijo).

Si la esquizofrenia no es, necesariamente, una enfermedad sino el resultado de una situación, se sigue que la investigación no puede encarrilarse por los cauces de las causas orgánicas sino que ha de centrarse en el estudio de las *familias* de los esquizofrénicos. En 1964 LAING y ESTERSON publicaron los resultados de sus estudios con respecto a 11 familias. Lo que aparece en ellos es que los esquizofrénicos han sido siempre *buenos* hijos que, en un momento dado, pasaron a ser *malos*, y que, luego, "gracias a Dios" resultó que lo que pasaba es que estaban *enfermos*. Lo que en realidad se encuentra detrás de este proceso, es que los esquizofrénicos han sido utilizados por sus familias como solución de un problema que sólo ellos se atrevieron a afrontar pero cuya existencia se les negó. No se trata, pues, tan sólo de un desfase entre experiencia propia y valoración de los demás. Se trata de la *invalidación* de la experiencia del esquizofrénico. Lo que él ve no existe. Lo que él siente no es real. Son sus padres y hermanos los que determinan qué es verdad y qué es lo mejor para él. Pero ¿por qué se esfuerzan las familias de los esquizofrénicos en ocultarles la verdad?

En un libro publicado en 1970 por su propia cuenta ESTERSON afronta el problema y llega a la conclusión de que la actuación de la familia es una función del mundo social que la rodea. En un mundo en el que el valor de la persona reside en el juicio de los demás y en el que este juicio depende de que la familia *parezca* o no feliz, está claro que: a) la familia que no es feliz no tiene más remedio que parecerlo, si no quiere ser despreciada; y b) la familia que no es feliz no tiene más remedio que invalidar la experiencia de aquellos miembros que ponen en duda su "fachada de felicidad". El resultado es en algunos (muchos) casos la esquizofrenia. Pero la tragedia del esquizofrénico no acaba ahí, sino que se reproduce en los hospitales "mentales". Porque la labor del psicoterapeuta consiste, precisamente, en invalidar la experiencia del "paciente". El psicoterapeuta sostiene que nadie está en contra del "paciente"... pero le prohíbe salir del hospital. El psicoterapeuta le asegura que todos quieren su bien... pero le obliga a tomar medicinas que no desea y, si parece conveniente, le somete a una electroshock. El psicoterapeuta le jura y le perjura que sus padres le quieren mucho... pero éstos procuran, por todos los medios posibles, mantenerle en el hospital el mayor tiempo posible. ¿Es posible "recobrar" la cordura en estas circunstancias?

El pensamiento de CASTILLA DEL PINO parece muy cercano al de Esterson en el valor que pone en la dialéctica de la situación, pero no

parece insistir tanto como éste, en el análisis concreto de la familia como creadora inmediata del conflicto. Su teoría dialéctica (de la que hablaré algo más en las páginas que se siguen) basada en la diferencia entre "objetos-realidad" y "acontecimientos-situación", resulta muy semejante a la de Esterson, el cual distingue (siguiendo la terminología de SARTRE) entre *proceso* y *praxis*. El proceso es algo mecánico, mientras que la *praxis* es algo intencional. La labor del psicoterapeuta crítico es la de distinguir entre procesos (objetos) y *praxis* (acontecimientos). Pero esto pertenece ya a la sección siguiente.

PSICOTERAPIA CRITICA: LA META

El objetivo de la psicoterapia crítica es la liberación del hombre. El hombre es libre cuando es capaz de forjar su destino. Dicho de otra manera: *el hombre es libre cuando es capaz de responder conscientemente a las posibilidades creativas de su situación*. Que el hombre esté limitado por su mundo implica el que su obra creativa no parta de la nada. Que el hombre pueda sopesar las posibilidades reales que existen a su alrededor significa que vive en una situación de frontera (por emplear el término de CENCILLO). Veamos concretamente, y desde el punto de vista de la psicoterapia crítica, las etapas de esta liberación.

a) Del Yo al Nosotros. La Psicoterapia clásica partía del *presupuesto* de la omnipotencia del psicoterapeuta. El paciente no era más que *algo* que arreglar. El crecimiento del psicoterapeuta, si se daba, se limitaba al crecimiento intelectual. Lo único real, en la situación terapéutica, era el Yo del psicoterapeuta. Pero esta concepción indicaba un olvido absoluto del paciente como *adversario* del psicoterapeuta. Que el paciente careciese de yo *ante el* psicoterapeuta era un resultado del "imperialismo" psicológico de éste. El dominado no tiene más remedio que someterse al dominador, si quiere sobrevivir. Pero, en el caso concreto de la Psicoterapia, la condición que hace posible la recuperación es, necesariamente, la igualdad de la relación. De aquí que el psicoterapeuta sólo pueda "curar" al paciente, si acepta el reconocer la experiencia del mismo como válida. Y para esto necesita, ante todo, crear un clima de libertad. El paciente es un colonizado que ha perdido contacto con su cultura (experiencia) a través de años de opresión. Su lenguaje, incomprensible para el que intenta comprenderlo desde otra "cultura", es el único medio de que dispone para seguir en contacto consigo mismo evitando, al mismo tiempo, que los demás puedan comprenderlo y, consiguientemente, negarlo. La única opción que le queda al psicoterapeuta es, a partir del lenguaje del cliente, tratar de construir un lenguaje común basado en una experiencia mutua. Lo cual implica el que el psicoterapeuta renuncie a la violencia del amor, la violencia que se ejemplifica en la expresión: "aunque no lo comprendas ahora lo mejor para tí es...". La liberación del paciente no se puede lograr a base de invalidar su experiencia y de poner en su lugar la experiencia del psicoterapeuta, incluso —o, tal vez, sobre todo— si este cree realmente que la posibilidad que ofrece es la mejor para el paciente. Lo más que el psicoterapeuta puede hacer es *ofrecer* su opinión al paciente, pero nunca imponerla. El mundo del nosotros surge de la renuncia dialéctica, por parte de los dos miembros de la relación, a un mundo personal.

b) Del Nosotros a la Sociedad. Pero si, como muestran los autores que he citado, el mundo del paciente es el resultado de su situación concreta, el psicoterapeuta crítico no puede limitarse a comprender el mundo privado del paciente. Para *convalidarlo* necesita conocer el mundo de la familia del mismo y, consiguientemente, la sociedad en la que esa misma familia se encuentra encuadrada. De aquí que la labor del psicoterapeuta se convierta en un auto-análisis existencial. Solo si el psicoterapeuta, viviendo en el mismo mundo (sociedad) que el paciente y su familia, y enfrentándose con sus mismas dificultades, es capaz de vivir de un modo mejor, podrá su solución ser efectiva. El análisis crítico de la sociedad no es, para el psicoterapeuta crítico, un lujo sino una necesidad *profesional*. Sus "soluciones" sólo serán válidas si se basan en un testimonio personal. Y su testimonio personal tiene que ser tal que no se limite a huir de la sociedad (lo cual ya lo sabe hacer el esquizofrénico a su modo) sino que indique un modo creativo de transformar la sociedad sin aceptarla tal y como es (lo que equivaldría a colaborar con ella en la destrucción del esquizofrénico), ni limitarse a negar su influjo (lo cual indicaría un "idealismo" sospechoso).

PSICOTERAPIA CRITICA: EL METODO

El problema más complicado con el que se encuentra la Psicoterapia crítica es el problema del método. No el método de estudio, del que ya han hablado Esterson y Castilla del Pino, sino el método concreto de ayudar al "paciente" a encontrar *su* propio camino.

La dificultad surge, en primer lugar, del estudio del pasado. Todas las escuelas que existen actualmente pecan, en mayor o menor grado, de reduccionismo. Todas acaban reduciendo la complejidad del hombre a un factor fundamental: sexualidad, complejo de inferioridad, incapacidad de vivir en el presente, aprendizaje defectuoso de ciertos esquemas de conducta, etc. Evidentemente una Psicoterapia que busca ayudar al hombre a vivir su propio destino no puede *imponerle* a éste su propia concepción de la existencia. Pero, por otro lado, la concepción rogeriana de la "terapia centrada en el cliente" ha llevado al psicoterapeuta a un callejón sin salida: o renunciar a sus propias ideas, y en tal caso acabar siendo una sombra, o imponer su visión de la vida al paciente y convertirse en otro obstáculo más en el proceso de su crecimiento.

El único método que, hoy por hoy, ofrece garantías de poder superar el dilema terapeuta/paciente, es el método dialéctico que utiliza el impacto que el terapeuta tiene en el paciente no para dominarle sino para abrirle nuevas perspectivas. La diferencia entre este "amor terapéutico" y el amor basado en la violencia, del que hablaba más arriba, es la misma que existe entre objetos y acontecimientos, o entre proceso y praxis. El objeto es algo que está ahí y es incuestionable. El acontecimiento es algo que sucede y que implica una valoración que no puede ser absoluta, es decir, que puede no valer para todos. El proceso es algo que ocurre necesariamente: el sol sale cada mañana queramos o no. La praxis es algo que depende de la intención del sujeto y, por tanto, de su objetivo. El psicoterapeuta tiene que mostrar, *con su modo de ser*, que sin renunciar a su visión de las cosas está dispuesto a someterla a

revisión. Si, como dice Castilla del Pino (1966), el criterio de la verdad de una relación es su capacidad para *abrir* nuevas posibilidades a los sujetos que se encuentran envueltos en ella, la relación que el psicoterapeuta establece con el "paciente" sólo puede ser verdadera si él mismo permanece abierto a la visión de ese paciente. Lo cual quiere decir que el psicoterapeuta no puede serlo si no tiene una visión determinada del mundo y del hombre, pero esa visión ha de ser tal que admita las posibilidades autocreativas del paciente y su derecho a no ser como el psicoterapeuta le piensa.

El psicoterapeuta crítico no tiene, pues, más remedio que luchar por la liberación del hombre a partir de su propia concepción de lo que esa liberación significa, pero sin olvidar que el paciente puede rechazar esa liberación, y sin atribuir, sin más ni más, el rechazo a "alienación inconsciente". El psicoterapeuta crítico no puede jugar con dos barajas. O admite que el hombre, en cuanto tal, y no solo el hombre liberado, tiene derecho a forjarse su propio destino, o renuncia a su meta liberadora. Y esto no tanto por fidelidad al paciente cuanto a sí mismo. Para el psicoterapeuta crítico la pregunta sobre el método no es una pregunta sobre qué estrategia elegir a fin de llevar al paciente a su "redil" (o escuela). No se trata de ganar. Se trata de saber en que tipo de hombre me convertiré *si gano*. En una situación dialéctica la pérdida de uno de los miembros no es una ganancia para el otro. Esto se puede admitir en una situación competitiva en la que el premio es disyuntivo: o tu o yo. En una situación dialéctica sólo puedo ganar si el otro se me da *libremente*. De aquí que los medios no justifiquen el fin, porque el fin depende de los medios. Si solo puedo mantener mi teoría a base de invalidar o negar la experiencia de los demás, entonces estoy en un callejón sin salida. Quiero liberar al hombre, ayudarle a tomar el destino propio en sus manos, pero sólo en tanto en cuanto ese destino esté de acuerdo con el que *yo* pienso. Es decir, sólo si su destino se forja de acuerdo con mi voluntad. Lo cual es imperialismo psicológico.

Esto lleva a una teoría no radical de la no-violencia. No-violencia porque no puedo creer en la violencia liberadora, en tanto en cuanto es una contradicción. Liberar a la fuerza no es liberar sino forzar. Pero la violencia puede, en un momento dado, ser la única manera posible de *defenderse*. El psicoterapeuta crítico no puede imponer sus valores a los demás, pero nadie, ya sea paciente o familia, puede imponer sus valores al psicoterapeuta. Y éste sabe que la raíz última de sus acciones solo puede ser el autorrespeto, es decir, el respeto incondicional hacia su propio destino. Que es, a fin de cuentas, su mensaje liberador, un mensaje que él ha de ser el primero en poner en práctica.

REFLEXIONES TEOLOGICAS

Todo lo que he dicho presupone un cierto número de "elecciones" teológicas que, aunque no puedo desarrollar, sí quisiera apuntar brevemente. Y en primer lugar la visión del hombre que he propuesto. Dicha visión presupone una teología de la secularización en la que el hombre es creación de Dios y, por ello, libre. El hombre es responsable del mundo y, para ser hombre, ha de aceptar esa responsabilidad, no

como una carga sino como una gloria. Ser hombre es, en virtud de la Encarnación, ser responsable, ante Dios, del mundo de los hombres. Pero esta responsabilidad no puede ser mayor que la responsabilidad de Dios hacia ese mismo mundo. Si Dios actúa en el mundo a través del hombre, el hombre no puede ejercer su responsabilidad hacia el mundo *frente a* los hombres, o *a pesar de* los hombres, sino *con y a través de* los hombres. Y al hablar del hombre me refiero al hombre en cuanto tal y no solamente al que piensa como yo. Lo cual no significa estar de acuerdo con todo sino, más bien, estar dispuesto a revisarlo todo, incluso la propia opinión, a fin de comprender mejor al hombre y su destino.

La segunda elección implica que el hombre no está en el mundo simplemente para esperar el cielo sino para ser más. La elección no está entre obediencia a Dios u obediencia a los hombres. La disyuntiva sólo es válida para el que crea que los hombres son *tan sólo* barreras para servir a Dios. Lo que la elección implica es una visión del mundo y del pecado. Presupongo que Dios crea al hombre para que colabore en su creación y que el hombre puede renunciar a esa colaboración. Esa renuncia es el pecado. El acento no está, pues, tanto en la soberbia (que se da), cuanto en la autoexaltación a base de la aniquilación de los demás. Si Adán quiso ser como Dios sin esfuerzo y fracasó, el hombre no puede ser hombre a base de destruir a los demás (que es, a fin de cuentas, y en nuestra *situación* actual, lo que menos esfuerzo requiere). La *situación* de pecado es aquélla en la que la supervivencia de unos cuantos depende de la aniquilación de los demás. Es pecado porque es alienación, es decir, un retirarse de los demás que acaba en un apartarse de sí mismo (o viceversa, porque en una situación dialéctica todo es mutuo). Así como Dios crea a base de poner lo otro y así como Jesús es Dios siendo Hijo y no Padre, así el hombre tiene que colaborar en la creación a base de admitir lo distinto, el prójimo, el otro. Pero esa admisión no puede nunca basarse en la autoaniquilación. También el suicidio psicológico es antinatural, como lo es la situación que lo provoca.

La tercera elección se refiere al ser del cristiano en el mundo de hoy. Supuesta una teoría dialéctica de la comunicación en la que *el modo es el mensaje*, se sigue que el testimonio cristiano no puede consistir en negar la existencia de aquello que se le opone, sino en transformar todo *desde dentro*. Sentirse amenazado por otras posiciones implica no creer en la Presencia de Dios en el mundo. Presencia no estática sino dinámica. Lo cual no significa tampoco dar la razón a todos, sino simplemente creer que Dios actúa en todas partes, y que también los que no piensan como yo pueden participar en la Verdad de Dios. El testimonio del cristiano consiste no en quemar sino en irradiar. Presupone una presencia profunda de Dios en él, pero no consiste en la explicación de esa presencia sino en una actuación basada en esa presencia, una actuación vivificadora de toda verdad que encuentre a su alrededor.

La última elección se refiere al problema de la revolución. El planteo que he propuesto más arriba no se centra en la licitud o no de la revolución sino en la posibilidad de liberar al hombre a través de la violencia. La respuesta provisional es que no, pero implica una refle-

xión ulterior sobre la violencia, reflexión que todavía está por hacer, pero que ha de partir de una premisa fundamental: violencia es todo aquello que disminuye el autorespeto del hombre. O, en lenguaje teológico, violencia es todo aquello que empaña la imagen de Dios en el hombre. Es violento el hombre que me fuerza a hacer algo que va contra mi voluntad, o que asume mi responsabilidad sin yo habérselo permitido. Si Dios no puede salvar al hombre sin el hombre, y si solo el individuo sabe si realmente sus decisiones han sido personales, se sigue que nadie puede provocar un acto de libertad personal. Dicho de otro modo, si el amor es la respuesta libre de una persona determinada a otro, respuesta que responde a un núcleo de valores mutuos, lo único que el hombre puede hacer por su prójimo es mostrarle ese núcleo de valores y ofrecérselo. El imponérselo implica, automáticamente, el destruir esos mismos valores que se pretende imponer. Dios que creó al hombre sin el hombre ha aceptado el hecho de no poder volverse a unir a él sin su aceptación. Nosotros no podemos ir más allá de eso.

REFERENCIAS

- CARL R. ROGERS, *Counseling and Psychotherapy*. Massachussets: Houghton Mifflin, 1942.
- CARL R. ROGERS, *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- RONALD D. LAING, *The Divided Self*. London: Penguin Books, 1965 (1.ª ed. 1959).
- R. D. LAING y A. ESTERSON, *Sanity, Madness and the Family*, London: Penguin Books, 1971 (1.ª ed. 1964).
- AARON ESTERSON, *The Leaves of Spring*. London: Penguin Books, 1972 (1.ª ed. 1970).
- CARLOS CASTILLA DEL PINO, *Un estudio sobre la depresión*. Barcelona: Ed. Península, 1972 (1.ª ed. 1966).
- LUIS CENCILLO, *Curso de Antropología Integral*. Madrid: Syntagma, 1970.