

APROPIACIÓN DE SÍ: UNA EXPERIENCIA HERMENÉUTICA

SELF APPROPRIATION: A HERMENEUTIC EXPERIENCE

Danilo Andrés Rodríguez Lizana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4673-3109>

Profesor asistente, Universidad de Chile. Chile

A. Javiera Duarte Soto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7569-0048>

Centro de estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia, Universidad Diego Portales (CEPPS-UDP); Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP). Chile

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Rodríguez Lizana, D. A. y Duarte Soto, A. J. (2022). Apropiación de Sí: Una experiencia hermenéutica. *Revista de Psicoterapia*, 33(123), 217-233. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i123.35624>

Resumen

Que el sujeto consultante desarrolle –a lo largo de su tratamiento– una comprensión de los fundamentos subjetivos de su padecimiento, es considerado como una variable relevante por la investigación en proceso psicoterapéutico, y una cualidad transversal en modelos psicoterapéuticos influenciados por el paradigma Constructivista. Desde el método psicoterapéutico Posracionalista Fenomenológico Hermenéutico, a este fenómeno se le denomina: Apropiación de sí. Al ser un fenómeno que ocurre en la esfera privada de la experiencia, se estima relevante su estudio desde una metodología que acceda a éste, desde la primera persona que lo experimenta. De esta manera, se realizó un estudio cualitativo, de alcance descriptivo, utilizando la metodología de Entrevista Micro-fenomenológica. Se recolectó y analizó, bajo esta metodología, los resultados de diez entrevistas a sujetos que hayan cursado una psicoterapia influenciada por principios constructivistas. Los resultados obtenidos permiten comprender la apropiación de sí, como un fenómeno transversal en los sujetos entrevistados, caracterizándose como una transformación en el modo de acceder comprensiblemente a su propio padecer. Esta inteligibilidad permite una posición en propiedad respecto a sus circunstancias, que orienta a la acción renovadora, abriendo posibilidades a través de la transformación personal.

Palabras claves: *apropiación de sí, proceso psicoterapéutico, micro-fenomenología, fenomenología hermenéutica*

Abstract

The understanding of the subjective foundations of a patient's suffering and illness throughout the therapeutic process, is a relevant and transversal variable for psychotherapeutic models influenced by a Constructivist paradigm. From the Hermeneutic Phenomenological Post-Rationalist psychotherapeutic method, this phenomenon is called Self Appropriation. Because this phenomenon occurs in the private sphere of experience, the methodology used for studying it must allow its access from a first person perspective, this is, from the person who experiences it. This qualitative study was carried out, with a descriptive scope, using the Micro-phenomenological Interview methodology. Using this methodology, the results of ten interviews with patients who had undergone a principles based constructivist therapy were collected and analyzed. The results obtained allowed us to understand the appropriation of oneself as a transversal phenomenon characterized as a transformation in the way of understanding and accessing their suffering. This new form of intelligibility allows the patient to position himself in a place of ownership regarding his circumstances, and guides renewing action and opens possibilities for personal transformation.

Keywords: *self-appropriation, psychotherapeutic process, micro-phenomenology, hermeneutic phenomenology*

Fecha de recepción v1: 29/06/2022. Fecha de recepción v2: 21/09/2022. Fecha de aceptación: 05/10/2022.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: Danilo Andrés Rodríguez Lizana. danilo.rodriguez.darl@gmail

© 2022 Revista de Psicoterapia



La indagación en el paciente, en su historia y su sufrimiento, mediante la utilización del lenguaje, se identifica como una característica transversal al ejercicio de la psicoterapia (Arciero et al., 2018; Guidano, 1994; Neimeyer y Mahoney, 1998). El lenguaje permite comprender y compartir ideas, experiencias, deseos, necesidades, emociones y, consecuentemente, el dolor. Diversos modelos explicativos del cambio psicoterapéutico coinciden en que, en el proceso de cura o alivio del dolor subjetivo, uno de los factores relevantes a considerar es el alcanzar un reconocimiento de un aspecto subjetivo de la experiencia, que antes de la intervención no se tenía. Este reconocimiento puede tomar la forma de una emoción no expresada, una explicación personal o una comprensión del cómo se produce el propio sufrimiento particular. De esta manera, se lograría una transformación de la experiencia subjetiva, traducida en un mayor grado de flexibilidad para la resolución de problemas, regulación emocional y un cambio en la manera de significar, sentir y actuar frente al problema en cuestión (Elliot, 2010; Gonçalves et al., 2009; Greenberg, 2015; Krause, 2005; Timulak, 2010).

¿Cómo la capacidad de comprenderse llega a curar el dolor subjetivo? Los modelos psicoterapéuticos en diálogo e influenciados por el constructivismo, como el Constructivismo Cognitivo y el Posracionalismo Procesal Sistémico, esbozan una respuesta a esta interrogante al entender al sujeto como un sistema de identidad autoorganizado, constructor de sentido, que tiende hacia los objetivos de preservación de sí mismo, en un estado de coherencia y estabilidad, y de adaptación funcional al medio (Guidano, 1994; Neimeyer y Mahoney, 1998). Para lograr estos objetivos, el sistema es autoreferencial, es decir, busca siempre transformar su organización de manera flexible, coherente y adaptativa al medio, a través del aprendizaje logrado en las experiencias perturbadoras que desafían su estabilidad personal (Guidano, 1994). Estos modelos psicoterapéuticos, que comparten la visión de un sujeto activo y constructor de sentido y significado, se basan en la capacidad del sujeto de poder autoorganizarse semánticamente. De esta manera, en la medida en que el sujeto desarrolle teorías y explicaciones más abarcadoras y flexibles, de sí mismo y el mundo, podrá garantizar su adaptación al medio y preservar su estabilidad personal (Greenberg, 2015; Guidano, 1994).

En esta misma línea, desde la psicoterapia Posracionalista Fenomenológica Hermenéutica (PFH), la pregunta por la experiencia personal y su comprensión es un objetivo primordial para la cura del sufrimiento del paciente (Arciero, 2009; Arciero et al., 2018). De esta manera, a pesar de las diferencias existentes entre los modelos anteriormente señalados, el PFH puede encontrar afinidad con los principios constructivistas; puesto que ambos comparten una comprensión de un sujeto agente, que es capaz de tomarse a sí mismo comprensivamente, en su cualidad singular experiencial, y de esta manera volverse responsable de su propia cura (Arciero, 2009; Guidano, 1994).

Desde la psicoterapia PFH, el transcurrir cotidiano de la vida es entendido como el desenvolvimiento de un proyecto de sentido, que se pone en juego momento a

momento, en cada instante de acción y decisión. Una característica fundamental es su naturaleza pre-reflexiva, es decir, que no se requiere de un ejercicio de volición o de conciencia temática para su existencia (Arciero, 2009; Arciero et al., 2018). El padecer psicopatológico emerge como una obstrucción en las posibilidades de seguir siendo ese proyecto arrojado hacia el futuro. Aparece como una pérdida de libertad para el sujeto, y una restricción en su capacidad de actuar en propiedad frente a la vida –que se realiza en cada instante y acción– limitando el movimiento natural tendiente hacia el futuro. De esta manera, la psicoterapia PFH propone la posibilidad de entregar propiedad y dominio sobre el padecer, a través de la comprensión de las experiencias que llevaron a la imposibilidad de ser del proyecto de vida, sobre el que se desplegaba la cotidianeidad del sujeto. Este fenómeno será denominado apropiación de sí (Arciero et al., 2018; Ricoeur, 1990; 2006).

La apropiación de sí se caracteriza por ser una comprensión del modo histórico y circunstancial –fáctico y temporal– en que el proyecto sobre el cual se desplegaba la vida del sujeto encontró su imposibilidad (Arciero et al., 2018). El medio por el cual, el sujeto alcanza esta relación reflexiva de entendimiento consigo mismo, es a través del lenguaje narrativo. Solo en el entramado narrativo el sujeto puede reflejarse a sí mismo –reflexión–, comprendiéndose y apropiándose de sus circunstancias vitales (Ricoeur, 1990; 2006). La apropiación de sí, en la medida en que es una comprensión afectiva de las experiencias de sentido puestas en juego, en las circunstancias históricas y factuales que gestaron el padecer, entrega la posición de dominio, determinación y resolución. El comprender la forma en que el proyecto de vida encontró su imposibilidad, desde la historia personal y la responsabilidad sobre las decisiones que se tomaron para su formación, devuelve la libertad al sujeto y abre nuevas posibilidades de acción (Ricoeur, 2006).

Este estado de apropiación es una nueva relación que establece el sujeto consigo mismo y sus circunstancias de padecimiento. Se caracteriza por una posición existencial renovada, sustentada en la posibilidad de acción y el poder hacer una vida diferente. La comprensión de sí transforma la vida del sujeto. Es un paso desde una posición psicopatológica, en la que se cierran todas las posibilidades de actuar, con relación a un sentido que se proyecta hacia el futuro, hacia una apertura de posibilidades basada en la responsabilidad personal (Ricoeur, 2006). La apropiación de sí es un fenómeno experiencial y existencial, que no puede ser entendido como un proceso de ordenamiento semántico solipsista. De ser así, ocurriría en el interior del sujeto, desprendido del fenómeno de hacer la vida momento a momento, fuera de las circunstancias que componen la existencia (Arciero et al., 2018).

La psicoterapia es un fenómeno complejo, no lineal, y progresivo, compuesto por un número indeterminado de fenómenos emergentes, que en su conjunto apuntan hacia la transformación psicoterapéutica y al alivio subjetivo (Duarte, 2017; Krause, 2005). Desvelar la naturaleza del cambio no ha sido tarea fácil y numerosas investigaciones han contribuido con valiosos aportes para acercarnos en esta dirección (Elliot, 2010; Gonçalves et al., 2009; Greenberg, 2015; Krause, 2005;

Timulak, 2010). Sin embargo, esta tarea ha sido preferentemente abordada desde la identificación y cuantificación de indicadores observables en tercera persona, que señalan la existencia de un cambio. Esto no considera que los fenómenos asociados a la psicoterapia son primordialmente experienciales y existenciales; es decir ocurren en el espacio privado del sentir en primera persona, en directa relación a la vida cotidiana (Arciero et al., 2018; Guidano, 1994).

Hasta el momento, el postulado sobre que la apropiación de sí es un fenómeno narrativo experiencial de comprensión y transformación de sí mismo, ha sido principalmente argumentado desde el dialogo con la filosofía, provenientes desde la fenomenología y la hermenéutica (Arciero et al., 2018). Por ello, se hace necesaria su investigación empírica desde una metodología que respete la naturaleza del fenómeno en cuestión, es decir, desde su condición experiencial en primera persona (Petitmengin et al., 2018)

En base a lo anteriormente expuesto, el objetivo de este trabajo es describir las principales condiciones y características del fenómeno de apropiación de sí, que tiene lugar en el paciente durante una psicoterapia influenciada por principios constructivista, a partir de su experiencia en primera persona.

Metodología

A fin de dar cuenta del objeto de estudio (apropiación de sí), respetando su cualidad de ser una experiencia subjetiva, se escogió una metodología que permitiese ser fiel a su naturaleza fundamental. Para alcanzar esta coherencia entre objeto de estudio y metodología, fue utilizada la entrevista Micro-fenomenológica, como método de recolección de datos y análisis. La entrevista Micro-fenomenológica surge como una herramienta de explicitación de actos mentales y físicos (Vermerch, 1994/2017), que posteriormente es llevada al campo de la ciencia cognitiva (Petitmengin et al., 2018). Por medio de la evocación (enacción) de la experiencia estudiada y su descripción detallada posterior, esta metodología busca resolver los problemas del dualismo mente/cuerpo por medio de la experiencia, como bisagra entre el acceso en primera y tercera persona a los fenómenos de la consciencia (Petitmengin et al., 2018).

Muestra

La muestra utilizada fue escogida por medio de una estrategia intencionada –no probabilística– y de carácter homogéneo. La muestra total fue de diez participantes, con edades comprendidas entre los 31 y 60 años, donde seis pertenecían al género femenino y cuatro al masculino, alcanzado la saturación de datos en la octava entrevista. Como criterio de inclusión, se escogieron participantes que hayan deseado ser entrevistados de manera voluntaria y que al menos hayan cursado seis sesiones de un proceso psicoterapéutico, con psicólogos que se definieran trabajar desde un modelo terapéutico con influencia constructivista. (Constructivismo Cognitivo; Posracionalismo Procesal Sistémico; Posracionalismo Fenomenológico

Hermenéutico)¹.

Los sujetos entrevistados solo debieron presentar sintomatología de carácter leve a moderado, recibiendo diagnósticos que estuviesen dentro del espectro ansioso-depresivo, siendo las dificultades vitales adaptativas el principal motivo de consulta y tratamiento terapéutico. De esta manera, se consideró como criterio de exclusión, participantes que hayan sido diagnosticados con algún cuadro psicopatológico de mayor complejidad.

El proceso terapéutico más corto fue de tres meses, lo que se traduce aproximadamente en doce sesiones. Y el más largo de veinticuatro meses, lo que se traduce en aproximadamente 96 sesiones, considerando en promedio una sesión semanal. Todos los entrevistados fueron atendidos por psicoterapeutas que declarasen trabajar desde un modelo terapéutico con influencia constructivista. Estos fueron: Constructivismo Cognitivo, Posracionalismo Procesal Sistémico y Posracionalismo Fenomenológico Hermenéutico. Tres de las entrevistas realizadas fueron a sujetos que al momento de ésta se encontraban cursando su proceso terapéutico. Las otras siete entrevistas fueron realizadas a sujetos que ya habían finalizado su tratamiento.

Procedimiento

La recolección de datos fue realizada de manera estandarizada por el método de entrevista micro-fenomenología (Petitmengin et al., 2018). Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 60 minutos. Se condujo a los sujetos a la evocación de un momento en psicoterapia, que les haya sido relevantes en términos de comprensión personal y transformación psicoterapéutica. La consigna utilizada para iniciar la entrevista fue:

Si estás de acuerdo, me gustaría pedirte que te tomes tu tiempo y que escojas algún momento en que, junto a (nombre de su terapeuta), hayas experimentado el descubrir algo de ti o tu forma de ser, que antes no sabías y que consideres haya sido relevante para tu proceso terapéutico. Una vez que ya lo tengas presente, te pido que me lo compartas.

Las entrevistas fueron conducidas con el objetivo de que los sujetos pudiesen entrar en contacto con estos momentos significativos de su proceso psicoterapéutico, intentando dejar de lado juicios y cualquier aproximación teórica y explicativa, de su experiencia. La exploración de la experiencia se realizó en torno a dos ejes primordiales. Eje diacrónico: que buscaba dar cuenta de la evolución y despliegue temporal de la experiencia evocada. Y eje sincrónico: que se centró en la descripción pormenorizada de las cualidades que la componen (Petitmengin et al., 2018).

Análisis de Datos

El análisis de los datos recolectado fue realizado según lo estandarizado por la metodología en cuestión (Petitmengi et al., 2018). Cada entrevista fue transcrita y analizada por separado; identificando una estructura temporal de desenvolvimiento de la experiencia (Eje diacrónico) y la sistematización

categorial de sus cualidades descriptivas (Eje sincrónico). Finalmente, por medio de un proceso de síntesis, de las entrevistas realizadas, se desarrolló una Estructura Genérica de la Experiencia estudiada, reuniendo las cualidades del desenvolvimiento temporal (diacronía) y las características esenciales de cada momento de evolución (sincronía) (Petitmengin et al., 2018).

Consideraciones Éticas

La realización de esta investigación se adhirió en su totalidad a los requerimientos estipulados por el Comité de Ética de la Investigación (CEI), de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile. Se respetó la total y absoluta confidencialidad de los participantes, así como su voluntariedad y libertad en la participación. Se les otorgó toda la información necesaria respecto a los objetivos de la investigación, el método de recolección de datos y su posterior análisis. Todos los sujetos aceptaron participar de ésta, por medio de la firma de un consentimiento informado.

Resultados

Los resultados obtenidos se exponen en coherencia con lo estandarizado por la metodología utilizada, entrevista micro-fenomenológica, presentándolos en torno a los ejes diacrónicos de evolución de la experiencia (estructura diacrónica genérica) y sus cualidades sincrónicas esenciales (estructuras sincrónicas genéricas) (Petitmengin et al., 2018).

Estructura Diacrónica Genérica de la Experiencia de Apropiación de Sí

La estructura diacrónica genérica (Figura 1) que se obtuvo de la experiencia de apropiación de sí está compuesta por tres etapas o momentos de su desarrollo: a) quiebre de la trayectoria de vida, b) comprensión y c) ejercicio de transformación. Los resultados obtenidos muestran al fenómeno de la apropiación de sí como un proceso de transformación de la relación del sujeto consigo mismo, el cual se basa y traduce en el acceso inteligible a su propia experiencia y la posición, en términos de acción, que adopta frente a su propia circunstancia vital.

Figura 1

Estructura Diacrónica Genérica de la Experiencia de Apropiación de Sí



Grosso modo, y de manera preliminar, en el “quiebre de la trayectoria de vida” se hace referencia al modo en que los participantes señalaron que sus vidas se desenvolvían de manera habitual y familiar, sin mayor necesidad de ser pensada

o revisada. Esto se representa con una línea continua longitudinal en la Figura 1. Esta familiar naturalidad se rompe con un momento experimentado como quiebre, asociado a una fractura del modo en que la vida se venía proyectando, lo que se representa con las paralelas oblicuas. A partir de este momento, la vida cambia, algo ocurre, generando la sensación en los entrevistados de que ya nada puede volver a ser lo que era antes, lo que se ilustra con la línea fragmentada. La imposibilidad de volver al estado inicial generó en los entrevistados una sensación de malestar, padecimiento subjetivo e incluso la clara presencia de sintomatología, o un cuadro psicopatológico en algunos casos. Todos los recursos se concentran en el malestar, dejando ocultas las circunstancias vitales que dieron lugar al quiebre de la vida que se venía proyectando. El padecer toma la forma de una desapropiación de la propia experiencia y pérdida de dominio sobre la propia vida, que conduce a la desesperanza.

La dificultad de encontrar alivio o una salida al malestar es, para los participantes, lo que les conduce a la búsqueda de ayuda a través de la psicoterapia. A medida que esta progresa, los sujetos entrevistados relatan que se encuentran con una “comprensión” de su malestar, que los apropia de los sentidos históricos y circunstanciales puestos en juego en el momento de quiebre de la trayectoria de vida. Esta apropiación comprensiva se trata del reconocimiento, del modo más propio, en que el sujeto se relaciona con el mundo, desde un sentido afectivamente constituido. Esto puede ser entendido como un fenómeno de intimidad consigo mismo, que se representa en la Figura 1, con el semicírculo de flechas. Para los entrevistados es una experiencia de reconocimiento que los confronta desde una posición de responsabilidad y dominio sobre su propia condición de vida y que los orienta hacia la acción y transformación de su propia existencia. El bienestar asociado a esta etapa deviene en la forma de amplitud de posibilidades tendentes a la resolución del malestar. Representado con las flechas que se proyectan hacia el futuro a partir del momento de “comprensión”.

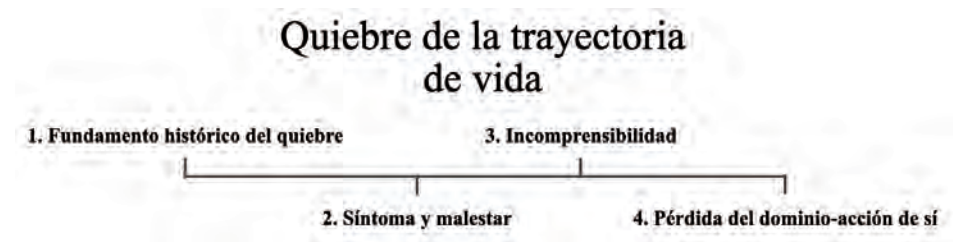
De esta manera, a partir de la “comprensión”, la apropiación de sí se completa con un “ejercicio de transformación”. Es decir, luego de recobrar el dominio y propiedad sobre la experiencia de fractura de las trayectorias vitales de sentido, se inicia una etapa en donde el cambio terapéutico descansa en acciones de esfuerzo sistemático y concertado, por comenzar a llevar la vida adelante de una nueva manera. Los entrevistados reconocieron, como el trabajo terapéutico se transforma y comienza a ir dirigido en la forma de un acompañamiento, que propicia el cambio y las instancias de comprensión y apropiación del proceso de transformación. La continuidad de instancias de comprensión que propician la apropiación de sí durante el proceso de transformación se representa con los siguientes semicírculos con flechas concéntricas.

Estructura Sincrónica Genérica: Quiebre de la Trayectoria de Vida

Si se entiende el fenómeno de la apropiación como una transformación en el modo de relacionarse del sujeto consigo mismo, su malestar y su propia circunstancia vital, es fundamental incorporar una comprensión del génesis del padecer. El ejercicio de volver sobre sí mismo solo tiene sentido en función de lo ocurrido en este primer momento de fractura y quiebre. Este momento se compone de cuatro aspectos relevantes (Figura 2).

Figura 2

Estructura Sincrónica Genérica: Quiebre de la Trayectoria de Vida



Fundamento Histórico del Quiebre

Todos los entrevistados, por medio de su tratamiento terapéutico, pudieron identificar que los fundamentos de su malestar estaban directamente vinculados con los modos de ser, de relacionarse con otros, consigo mismos y con el mundo, que tenía una clara raíz y trayectoria histórica.

El padecimiento se da de igual manera, en un segundo sentido histórico, en el del quiebre de un proyecto o trayectoria de vida tendiente hacia el futuro. El momento de fractura obstruye esta proyección hacia el futuro, haciendo que la cotidianidad ya no pueda ser la misma, perdiendo familiaridad e intimidad con la propia experiencia.

Síntoma y Malestar

El síntoma aparece como una experiencia afectiva de padecimiento –automatismo que escapa al dominio de la voluntad del sujeto–, acompañada de elementos tanto cognitivos como conductuales, que irrumpen y limitan la posibilidad de llevar adelante la vida de manera habitual. Todos los recursos del sujeto se destinan al intento de comprender y resolver el malestar, sin conseguir resultados que puedan liberarlo completamente del padecer. La expresión sintomática concentra toda la atención del sujeto, dejando oscuras las circunstancias históricas que dieron origen al malestar y los sentidos personales puestos en juego.

Incomprensibilidad

La experiencia asociada a este estado, según relataron los entrevistados, se caracterizaba por un sentimiento de desorientación, alienación, incomprensibilidad

e incongruencia. Un distanciamiento del propio sentir y el modo de encontrar propiedad, intimidad y comprensión de sí mismos. Los sujetos entrevistados dan cuenta que, durante su padecimiento intentaban desarrollar comprensiones de su malestar, modos de aproximación y abordaje de sus circunstancias, que les permitiese abrir alternativas de resolución. Pero el resultado final era la imposibilidad de salir de su estado de padecer. Este mismo hecho fue el que los movilizó en busca de ayuda.

Pérdida del Dominio-Acción de Sí

Los sujetos entrevistados dieron cuenta que, inmersos en el padecer, perdieron radicalmente el impulso y la experiencia de poder actuar y realizar sus propias vidas como agentes. La imposibilidad de acción, no solo la vivieron en relación con no poder desenvolver sus vidas de la manera habitual y familiar, sino que tampoco podían actuar o llevar a la acción una solución o resolución de su padecer. De esta manera, se vieron repitiendo, una y otra vez, las mismas acciones que los llevaban al padecimiento. La experiencia resultante fue de estancamiento y cierre de las posibilidades de acción y resolución, tendientes al futuro.

Las cuatro cualidades sincrónicas del momento de quiebre de la trayectoria de vida, mencionadas hasta aquí, son ejemplificadas por medio de la siguiente cita textual extraída de una de las entrevistas:

Antes yo sentía que justamente... que se me había caído lo que yo había hecho para atrás. Y se me cayó lo que venía para adelante. Y estaba ahí sin nada. (...) Me sentía como que había cometido errores en mi carrera, entonces me iba quedar trabajando en el mismo lugar para siempre. (...) Entonces básicamente que había arruinado mi carrera para siempre. Y que me iba a quedar para siempre en este lugar que no me gusta. Eso me repetía antes de dormir. Y que no le veía salida. (...) Y de que no tenía forma de salir de ahí. (Entrevista IX)

Estructura Sincrónica Genérica: Comprensión

El momento de comprensión para los entrevistados es alcanzado en el espacio psicoterapéutico, como un ejercicio de reconocimiento realizado en conjunto con el terapeuta. Es descrito por los entrevistados, como una instancia de detención, para tomar posición frente a los sentidos que han encontrado su imposibilidad de seguir proyectándose de manera familiar. Al igual que en el eje anterior, el fenómeno de comprensión presenta cuatro características principales descritos por los participantes (Figura 3).

Figura 3*Estructura Sincrónica Genérica: Comprensión****Experiencia de Comprensión***

Todos los entrevistados señalaron que este momento posibilita una intimidad y encuentro consigo mismo, transformando lo ajeno y extraño en algo propio. Los resultados arrojan que la comprensión de sí mismo es una experiencia en un doble sentido. En primera instancia, es el reconocimiento y apropiación de un modo de ser en términos afectivos, e históricamente proyectado. En segunda instancia, la comprensión es una experiencia por tratarse de una interpelación. El sujeto que se comprende se reconoce a sí mismo desde una historia de sentido, que son los fundamentos de su modo de ser, y también de su padecer, posicionando al sujeto frente a sus propias circunstancias vitales, movilizándolo a la acción.

Comprensión Fáctico-Histórica del Malestar

La comprensión alcanzada, tuvo la singular cualidad de estar fundamentada en una lectura del modo más propio de ser, por medio de un rodeo de la trayectoria histórica de sí mismo. Es una aproximación a la intimidad por medio de la historia trazada, los sentidos puestos en juego en cada circunstancia y las acciones que se proyectan hacia el futuro. La comprensión de sí mismo alcanzada por los sujetos no se logró en un acceso u observación directa de la propia experiencia, fue necesario el recorrido por su historia y los sentidos que la fundamentaba. Los sujetos refirieron reconocerse a sí mismos en la historia que los gestó.

Amplitud de la Vida

Tal como hubo una historia de decisiones y acciones tomadas con mayor o menor propiedad, el momento de comprensión permite construir una nueva historia y así alcanzar una transformación personal. Los sujetos reportaron como la comprensión y apropiación de sí mismo transformó su propia posición desde la responsabilidad personal, abriendo camino a nuevas posibilidades de ser por medio del hacer. La experiencia de apertura, e incluso libertad, está directamente vinculada con la experiencia de poder hacer; y la comprensión de la historia trazada es fundamental para poder guiar este poder. Transformarse implica ejercer la libertad de ser de una manera distinta, que rompa con el modo habitual que condujo al padecer.

Bienestar

Finalmente, la experiencia de bienestar es relatada como el resultado de alcanzar una comprensión que apropia al sujeto, le devuelve la posibilidad de recobrar la intimidad con su propio sentir y posicionarse de una manera responsable ante sus circunstancias vitales. Ser dueño de su propia historia y de su futuro, por medio de la capacidad de actuar y transformar su vida en base a acciones, es la antítesis del estado psicopatológico: la resignación ante el dolor, la imposibilidad y la alienación del propio sentir.

Las cuatro cualidades sincrónicas del momento de comprensión, mencionadas hasta aquí, son ejemplificadas por medio de la siguiente cita textual extraída de una de las entrevistas:

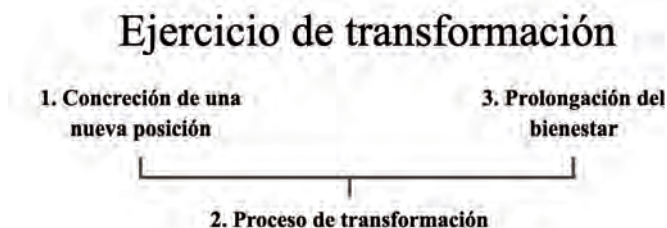
Sí, así fue. Textual. Y haciéndome cargo yo y estando yo en el centro. Yo soy la primera protagonista del cuento; yo soy la protagonista; el director y el que ilumina; solo yo. (...) Y todo esto por medio de hacerte responsable de ti misma. De mí, de yo y eso sí que... es... es como, es como duro, [Se emociona] es como bonito. (...) Entonces cuando a mí me dicen: “Hazte cargo, ve como lo haces” Uno dice: “¡Oh, qué tremenda responsabilidad!” (...) Pero es una responsabilidad que sólo puedes tomar tú, nadie más que tú. Si te equivocaste no le puedes echar la culpa a nadie. (Entrevista IV)

Estructura Sincrónica Genérica: Ejercicio de Transformación

Este último momento en la evolución de la experiencia es el espacio temporal que permite la proyección hacia el futuro que emerge a partir de la comprensión y que termina por completar la experiencia de apropiación de sí. La comprensión permite el posicionamiento del sujeto sobre su condición vital, que lo impulsa hacia el movimiento y le proporciona el poder de transformarse. Por lo que, la propiedad de sí mismo se completa en el llevar a cabo el conjunto de acciones necesarias que permitirán la transformación terapéutica (Figura 4).

Figura 4

Estructura Sincrónica Genérica: Comprensión



Concreción de una Nueva Posición

La propiedad y dominio sobre las circunstancias vitales, que se inaugura con la comprensión, no queda como una mera idea restringida a la privacidad del su-

jeto, sino que se traduce en una actitud general, que se prolonga en el tiempo y se plasma en un proyecto de acciones que buscan la transformación de sí. El futuro se abre como un espacio de cambio que de ellos depende, por medio sus acciones y la responsabilidad de llevarlas adelante. La historia pasada se comprende desde el presente, el presente se entiende desde el pasado y así se genera una experiencia de integración, que sustenta una posición de propiedad y determinación personal que se proyecta al futuro.

Proceso de Transformación

Como se ha mencionado, la comprensión, no basta para la transformación personal, es parte de la cura, pero no suficiente para ésta. Los sujetos entrevistados refirieron su proceso de transformación como un adentrarse en un ejercicio constante de transformación. Un conjunto de acciones concertadas, que se sostienen en el tiempo, en busca de este cambio. Es la sedimentación, que proporciona la recurrencia de una acción, la que terminará en una transformación personal. Simultáneamente, llevar a cabo estas acciones confronta a los sujetos con su modo habitual de ser. De esta manera, transformarse por medio de las acciones que le entregarán alivio al dolor, al mismo tiempo es enfrentarse a sí mismos.

Prolongación del Bienestar

Finalmente, la experiencia de bienestar es alcanzada por los sujetos entrevistados, no solo por medio de la comprensión, que les permitió salir del estado de alienación en relación a su propio padecer, sino que por una posición de determinación, propiedad y responsabilidad ante sus propias circunstancias vitales. En este sentido, es posible pensar que la cura psicoterapéutica es más que la extinción del malestar, se trata de recuperar una posición de apropiación ante la tarea de llevar a cabo una vida. Es la suma entre la comprensión que orienta y la acción que transforma.

Las tres cualidades sincrónicas del momento de ejercicio de transformación, mencionadas hasta aquí, son ejemplificadas por medio de la siguiente cita textual extraída de una de las entrevistas:

El dolor se hace menos intenso porque ya no siento que tengo que cumplir con roles específicos para cada ocasión. Ya no tengo que seguir este manual para vivir que yo mismo escribí. Y que es muy estricto, muy severo... entonces ese manual lo rompí, se fue a la mierda, lo tiré, lo quemé. [Risas] (...) Me digo que probablemente sienta angustia, dolor, pena, en distintas situaciones. Pero que eso no me va a matar, no me va a destruir. Y cada vez me duele menos. (...) Me da tranquilidad el poder ver con tanta claridad a futuro que no tengo que actuar del modo en que yo siento que esa persona espera que actúe. (Entrevista VI)

Discusión

El objetivo de la presente investigación fue describir las principales condiciones y características del fenómeno de apropiación de sí, que tiene lugar en los pacientes durante una psicoterapia influenciada por principios constructivista, a partir de su experiencia en primera persona. Además, el estudio permitió revelar cualidades igualmente fundamentales de la experiencia de padecimiento y sufrimiento subjetivo, necesarias para comprender a cabalidad la experiencia de apropiación, y su participación en el proceso de cura y transformación personal. De acuerdo con los resultados obtenidos y en coherencia a lo planteado desde el modelo Posracionalista Fenomenológico Hermenéutico (PFH), el padecimiento y origen del sufrimiento está directamente vinculado a la obstrucción de un proyecto de sentido. Si el habitual desenvolvimiento de la vida cotidiana transcurre descansando en un proyecto de sentido pre-reflexivo –encarnado en un sujeto ya comprendido, en la relación al mundo que emerge junto a él–, el padecer pareciera estar asociado a la imposibilidad de darle continuidad a este proyecto de sentido. De esta manera, la apropiación de sí sería la instancia reflexiva de cuidado (reconocimiento en el reflejo de sí) (Ricoeur, 1995; 2006), en donde el sujeto podría recuperar el movimiento habitual de su vida, por medio de la comprensión del quiebre y el llamado a la acción del ejercicio de transformación personal, requerido para recuperar dicho movimiento.

Cada momento de la experiencia de apropiación entrega luces para llegar a una comprensión de un sujeto hermenéutico, y muestra las implicancias de comprender la apropiación de sí como una experiencia hermenéutica. El momento de quiebre de la trayectoria de vida, hace alusión a la experiencia en que la vida cotidiana se fractura por un acontecimiento que hace imposible la continuidad de su habitual familiaridad. Ante la imposibilidad de continuidad del proyecto de sentido, el sujeto no logra transformarse a sí mismo, cayendo en el padecer y la repetición psicopatológica. Lo que se pierde en este momento es la movilidad del proyecto, que anima y sostiene la habitualidad y familiaridad de la cotidianidad.

Comprender de esta manera el origen del padecer y la psicopatología, abre un escenario en donde la cura y transformación psicoterapéutica, estaría directamente vinculada con un ejercicio que propicie la apropiación de los proyectos de sentido que encontraron su imposibilidad, y saque al sujeto de la alienación propia del padecer. Si el padecer es la obstrucción de las posibilidades de ser –la pérdida del movimiento vital–, la cura estaría vinculada a la apropiación de sí que permite la apertura de posibilidades y el ejercicio en libertad de la transformación personal –la recuperación del movimiento–. Esta comprensión hermenéutica del padecer, desde la rúbrica del movimiento vital y el sentido que anima la existencia, entrega una comprensión de la psicopatología que va más allá de la presencia de un conjunto de síntomas, o de un aparato psíquico estático que se enferma desconectado de su propio mundo vital.

La comprensión, como segundo momento de la evolución diacrónica de la experiencia, hace referencia al ejercicio de reflexión alcanzado en el espacio psi-

coterapéutico. Un ejercicio reflexivo –verse y reconocerse en el reflejo– debe ser entendido como un volver sobre sí mismo, tomándose como objeto en coordenadas fácticas y temporales, es decir históricas de sentido. El acceso a sí mismo que propicia el estado de propiedad, se realiza por medio de la comprensión de la propia historia trazada, como el reflejo y testimonio de un modo de ser que se proyecta en un sentido. Lo comprendido es el sentido que ha movilizó la historia recorrida, que abre una expectativa de futuro, y que en el momento de quiebre encontró su imposibilidad. En otros términos, es la apropiación del modo en que la vida ya se realiza pre-comprendida.

El comprenderse, el entrar en intimidad y propiedad con los sentidos históricos puestos en juego en el padecer, está lejos de ser un fenómeno de ordenamiento semántico; como si el origen del padecer estuviese dentro del sujeto, y no vinculado a su vida por hacerse y en espera de realización efectiva. Los resultados demostraron que el comprenderse es principalmente, una experiencia de sentido, ante un posicionarse frente a la vida en propiedad, sus implicancias y la responsabilidad a la que nos conmina. La comprensión de sí, es un fenómeno experiencial de naturaleza hermenéutica y afectiva, al menos en dos sentidos: a) Es la hermenéutica de un modo de ser ya interpretado pre-reflexivo (experiencia de ser sí mismo). Lo que se comprende y apropia es el modo en que la vida se despliega como un sentido afectivo previo a toda reflexión. b) Comprender permite recobrar la posición ante la vida fracturada en su proyección. Proporciona la experiencia de apertura y responsabilidad de hacerla de una manera distinta. Tanto el contenido apropiado y a lo que me conmina éste, es vivido como una experiencia hermenéutica de sentido.

El estado de comprensión y la experiencia de apropiación consecuente, no es un estado absoluto de transparencia hacia sí mismo, es el establecimiento de una relación de suficiente intimidad que empodera al sujeto y lo orienta respecto al camino a seguir hacia su cura. Es una implicación fundamental para el ejercicio psicoterapéutico destacar que lo comprendido no es relevante en tanto contenido oculto que es develado, sino como posicionamiento en propiedad frente a las circunstancias vitales que llevaron al padecer. La comprensión y el reconocimiento de sí mismo en el dolor, no es una acumulación de conocimiento personal, es una posición de apropiación que me interpela ante la responsabilidad mi existencia. De esta manera, es que la comprensión de sí mismo lleva, al último momento, el “ejercicio de transformación”.

Quién se es, no es el resultado de una decisión absolutamente sostenida en la volición. La historia recorrida sedimenta un carácter, y éste mismo abre un horizonte de posibilidades a seguir. La comprensión, permite sostener la voluntad de comenzar a ejercer la libertad de hacerse en las acciones, de una manera distinta. Y, solo así, comenzar a sedimentar una nueva manera de ser que transforme el carácter, y abrir un nuevo horizonte de posibilidades y trayectorias de sentido futuro. De esta manera, los resultados abren una noción de psicoterapia que cumple un papel fundamental en este proceso ya que es la instancia que resguarda y propicia un

estado de intimidad y comprensión, de las dificultades y resistencia a transformarse por medio de las nuevas acciones.

Es en esta última etapa de la experiencia, que se realiza en su plenitud el sentido de la apropiación de sí. La comprensión fáctica e histórica de cómo las trayectorias de sentido encontraron su imposibilidad circunstancial, es solo el primer paso necesario para comenzar a movilizar una transformación de sí mismo por medio de la acción. Apropiarse de sí mismo, es comprenderse y posicionarse, desde un lugar de poder y libertad ante la propia vida, que se realiza a sí misma en las acciones decididas, que llevan a la transformación y la cura personal. De esta manera se abre una comprensión de la transformación terapéutica, en la cual la acción es una pieza fundamental para recuperar el movimiento o sentido que abre la vida. Se hace explícito que el cambio terapéutico no ocurre “dentro del sujeto” como si se tratara de un solipsismo; como si se tratara de un mecanismo o cosa que debe ser reparado. Las acciones y experiencias en el tiempo dejan huellas en el carácter, y es en el mismo tiempo que se debe comenzar a recorrer un nuevo camino que transforme, por medio de sedimentar una nueva manera de ser en la acción.

Es importante no caer en una apología de la reflexión, como si esta fuese el fundamento de una vida buena, que garantice la salud mental. La apropiación de sí es la posibilidad de que un sujeto entre en una relación de inteligibilidad consigo mismo, fundada en la capacidad de reflexividad; de tomarse a sí mismo por medio del reflejarse en la comprensión narrada de su propia historia (Ricoeur, 2006). Es una posibilidad, ya que no es necesaria, ni indispensable, para el habitual desenvolvimiento de la cotidianidad o de la vida significativa. El mundo aparece en una red de significados, proyectada en una relación de sentido vital, sin necesidad de la reflexión (Arciero et al., 2018). Es por esto por lo que el ejercicio de apropiarse no debe ser considerado como un estado necesario para el desenvolvimiento de la vida, ni un estado ideal relativo a una mayor salud mental. El apropiarse es un ejercicio que se vuelve necesario solo cuando la trayectoria de sentido, sobre la cual descansa el desenvolvimiento habitual de la vida, encuentra un espacio circunstancial de imposibilidad. La psicoterapia es un espacio de cuidado y el intento concertado, entre consultante y terapeuta, de devolver las posibilidades de movimiento a la vida restringida en el padecer.

La entrevista micro-fenomenológica, como metodología de recolección y análisis de datos, permitió dar cuenta del proceso de transformación psicoterapéutica en primera persona. Esto quiere decir, que no se accedió al fenómeno en cuestión por medio de un conjunto de criterios definidos previamente e impersonales. La comprensión de la experiencia de transformación tomó forma utilizando las categorías vivenciales propias de la persona entrevistada, sin interpretarlas desde categorías ajenas a su experiencia. Esta metodología, también permitió levantar una comprensión del proceso de transformación personal a la luz de las circunstancias concretas de la vida de cada sujeto entrevistado. El cómo es que se produce la transformación, y las circunstancias personales concretas en que ocurre, fue el foco y no la mera

identificación de indicadores, logros o metas, observables desde la posición en tercera persona del investigador.

Alcances y Limitaciones

Si bien, la metodología permitió una profundidad rica en detalles experienciales, esta misma profundidad y riqueza impidió poder extenderse en un número mayor de sujetos entrevistados, lo cual se considera como una limitación de la investigación. Ampliar el tamaño de la muestra en futuras investigaciones permitiría poder comprender diferencias específicas en la manifestación de este fenómeno, según cualidades psicopatológicas, gravedad de los síntomas, estilos de personalidad, duración del tratamiento, características personales, entre otras.

La presente investigación tuvo por objetivo aportar luz al complejo fenómeno psicoterapéutico, por medio de la descripción de uno de sus factores fundamentales: la comprensión o apropiación de sí. Entendiendo que el proceso de transformación terapéutica no puede ser reducido solo al fenómeno aquí estudiado, se considera relevante en futuras investigaciones cruzar el análisis del fenómeno de la apropiación de sí, con otros factores participantes del cambio.

Notas

1. A pesar de las diferencias y el debate existente entre estos modelos psicoterapéuticos, se considera que al compartir una comprensión de sujeto constructor de sentido, que es activo en su proceso de cura por medio de su propia comprensión, esta heterogeneidad no se considera como un obstáculo para observar el fenómeno estudiado.

Referencias

- Arciero, G. (2009). *Tras las huellas de sí mismo*. Amorrortu.
- Arciero, G., Bondolfi, G. y Mazzola, V. (2018). *The foundations of phenomenological psychotherapy [Los fundamentos de la psicoterapia fenomenológica]*. Springer.
- Duarte, J. (2017). *Episodes of meeting as relevant episodes for the study of change in psychotherapy [Episodios de encuentro como episodios relevantes para el estudio del cambio en psicoterapia]* [Tesis Doctoral, Universidad de Santiago, Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/180384>
- Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise [Investigación del proceso de cambio en psicoterapia: realización de la promesa]. *Psychotherapy Research*, 20(2), 12-135. <https://doi.org/10.1080/10503300903470743>
- Gonçalves, M., Matos, M. y Santos, A. (2009). Narrative therapy and the nature of “innovative moments” in the construction of change [La terapia narrativa y la naturaleza de los “momentos innovadores” en la construcción del cambio]. *Journal of Constructivist Psychology*, 22(1), 1-23. <https://doi.org/10.1080/10720530802500748>
- Greenberg, L. (2015). *Emotion-focused therapy [Terapia centrada en la emoción]*. American Psychological Association.
- Guidano, V. (1994). *El sí mismo en proceso*. Paidós.
- Krause, M. (2005). *Psicoterapia y cambio. Una mirada desde la subjetividad*. Universidad Católica.
- Neimeyer, R. y Mahoney, M. (1998). *Constructivismo en psicoterapia*. Paidós.

- Petitmengin C., Remillieux A. y Valenzuela-Moguillansky C. (2018). Discovering the structures of lived experience: Towards a micro-phenomenological analysis method [Descubriendo las estructuras de la experiencia vivida: Hacia un método de análisis micro-fenomenológico]. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(5), 691–730. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9597-4>
- Ricoeur, P. (1990). *Sí mismo como otro*. SXXI.
- Ricoeur, P. (2006). *Caminos del reconocimiento*. Fondo de Cultura Económica.
- Timulak, L. (2010). Significant events in psychotherapy: An update of research findings [Eventos significativos en psicoterapia: una actualización de los resultados de la investigación]. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4), 421–447. <https://doi.org/10.1348/147608310X499404>
- Vermersch, P. (2017). *L'entretien d'explicitation* [Entrevista explicativa]. ESF. (Trabajo original publicado en 1994)