



## **REVISTA LATINA DE TERAPIA GESTALT.**

### **Experiencias negativas originarias y la cuestión de la autenticidad.**

Emilio Romero

#### **Resumen.**

Entre los varios conceptos colocados en circulación por el enfoque existencial y comprensivo en psicología, uno se destaca: el concepto de autenticidad. En la relación terapeuta-cliente, Rogers lo juzgó como un requisito de la relación. El trabajo de transformación personal se propone como uno de los objetivos a ser alcanzado, junto con el desarrollo de la creatividad y de la libertad. Después de haber considerado la concepción heideggeriana y las tesis de Rahally sobre este tema, el autor propone una concepción de la autenticidad entendida como una conquista personal que se conecta con las propias fuentes de la existencia. Es la autenticidad como el arte de saber convivir con las siete grandes experiencias negativas de la existencia, a saber: *la pérdida, el fracaso, la soledad, la incomunicación, la angustia, el absurdo y la muerte.*

**Palabras claves.** Abordaje existencial, conceptos centrales, categorías de análisis, experiencias negativas, nuevas ideas.

#### **Abstract.**

*Among the several concepts put in circulation by the existential and comprehensive approaches in psychology, one surpasses the others: the authenticity concept. In therapeutic relation, Rogers judged it as a requirement of the relation. The work of personal transformation proposes itself as a goal to be achieved, together with the development of creativity and freedom. After having considered the heideggerian conception of authenticity and Rahally's thesis over this theme, the author proposes a authenticity's conception understood as a personal conquest, which is connected with its own sources of existence. It is the authenticity known as the art of living together with the seven great negativities of existence: loss, failure, loneliness, incomunication, anguish, absurd and death.*

**Key words.** *Existential approach, central concepts, analytical categories, negativity, new ideas*



En un proceso de *neogénesis*, de renovación y transformación de sí, que me parece ser la tarea básica de la psicoterapia, siempre surge la cuestión de cuáles son los objetivos de esta transformación de sí. A fin de cuentas ¿cuáles son los objetivos principales de esta tarea de desarrollo sea mediante la psicoterapia, sea hecha por cualquier otro procedimiento? De partida, se nos dirá que los objetivos están subordinados a las necesidades, conveniencia y recursos de la persona que procura un psicoterapeuta. Ciertamente es así en gran medida. Un alto porcentaje de personas que consultan un terapeuta quiere solucionar algunos problemas y conflictos que lo están afligiendo, sin pensar ir mucho más lejos que eso. La idea de desarrollar sus potenciales y alcanzar un grado mayor de desarrollo no es algo que sobresalga entre sus proyectos. Esto es lo que nos muestra la experiencia trabajando en este campo. Por esta razón distinguimos tres tipos de trabajo terapéutico: una *psicoterapia sintomática* focalizada en algún malestar que afecta al sujeto de manera persistente, sea en la forma de algún síntoma somático, sea manifestado por conflictos y alteraciones timopáticas. El segundo tipo es una *terapia situacional*, cuyo objetivo es tratar de problemas originados por situaciones discernibles de naturaleza interpersonal, que tensionan al sujeto, provocándole toda suerte de malestares. El tercer tipo se relaciona con la estructura de la personalidad y apunta hacia una transformación mayor: en este caso el proceso es generalmente más prolongado e implica un cuestionamiento más radical por parte de la propia persona: es lo que llamo *neogénesis*, o *psicoterapia neogenética*, o *de desarrollo personal*. Ciertamente no existe una clara distinción entre estas tres propuestas de trabajo, y de cualquier manera hay aspectos neogenéticos en las psicoterapias más sectoriales. Erradicar los síntomas y encarar las dificultades situacionales (tipo conflictos conyugales) implica también “mexer e cutucar” (como se dice en portugués), esto es, implica cuestionar las estructuras de la persona siquiera en algún grado.<sup>1</sup>

En consecuencia, por muy limitada que sea la propuesta de cambios deseada por la persona y por limitados que sean incluso sus recursos para un trabajo de mayor alcance, siempre es posible conseguir entrar por las vías de un proceso neogenético que lo lleve hasta los objetivos finales del desenvolvimiento humano, si no a su culminación, por lo menos a sus primeros pasos. Cabe preguntarse entonces cuales son los objetivos finales de un desenvolvimiento mayor. Sé que sobre este punto hay discusiones y controversias, pero yo entiendo que existen por lo menos tres factores que nos permiten una vida más plena. Y para decirlo de manera menos pretenciosa, nos facilitan la vida en aspectos bastante significativos.

Estos tres factores son la libertad, la autenticidad y la creatividad.

Sobre estas tres características del ser humano (el *Dasein*) existe abundante literatura en nuestro abordaje. El *Dasein*<sup>2</sup> es libre y, de alguna manera, es también creativo, siquiera de modo mínimo. Estas tres características son bastante problemáticas, pero la cuestión de la autenticidad parece ser aún un poco más. La cuestión de la autenticidad ya es problemática a partir del propio concepto. Más problemático resulta ser comportarse de una manera auténtica.

---

<sup>1</sup> En portugués *mexer* equivale a agitar, provocar; *cutucar* es llamar a atención, tocar.

<sup>2</sup> Conservo a palabra alemana *Dasein*, equivalente a existencia humana, por ser un término corriente en los enfoques existenciales y humanistas.



## ¿Qué se entiende por autenticidad?

Decimos que un producto es autentico cuando no ha sufrido alguna alteración que deforme o falsee sus cualidades originales. Hablamos así de un auténtico café de Brasil, o de Colombia. O de una rubia auténtica, sin los artificios de las tinturas. A veces, usamos un vocablo equivalente y decimos que es un producto legítimo. Garcia Lorca decía ser un gitano legítimo, “un gitano de dura crin”. En este ámbito, con todas las dudas del caso, el uso de este concepto pasa sin mayores contratiempos ni comentarios. Donde el concepto se ve sujeto a un cuestionamiento más severo en el plano de la existencia y del comportamiento.

No es un concepto demasiado perturbador cuando procuramos su lado más simple. De manera simplificada decimos que una persona es autentica si atiende a un par de requisitos. Primero, que muestre una cierta coherencia entre lo que predica y lo que practica; segundo, que no use máscaras y trucos que disimulen su verdadera personalidad y los propósitos de su acción y conducta. Para simplificar más aún las cosas se nos dice que ser autentico es ser verdadero -como si ser verdadero en el plano humano fuera algo similar a ser tan legítimo como el café de Brasil o el teorema de Pitágoras. Ser verdadero es una cuestión problemática y lo es porque la verdad es una cuestión complicada, muchas veces oscura, deslizante –solo para decir lo mínimo. Heidegger nos enseñó algunos puntos básicos sobre la cuestión de la autenticidad y de la verdad. No voy a repetir aquí lo que el filósofo esclareció. Apenas quiero recordar que en el pensamiento de este pensador este es un tema central en su concepción del *Dasein*. Para él la inautenticidad circula como moneda de cambio en las relaciones públicas, aquellas que se dan en las relaciones donde el otro se impone sobre el individuo sea mediante la *opinión publica* entendida como lo anónimo por excelencia, sea mediante *el palabrerio*, sea mediante el *equivoco* y la ambigüedad de las medias verdades.

Si la verdad es *algo más* que el contenido de algunas proposiciones cuyo enunciado coincide con determinado acontecer y con las relaciones existentes entre determinados fenómenos; si la verdad pertenece al *Dasein*, adquiriendo en la existencia su posible sentido, entonces la autenticidad y la verdad caminan de la mano, o simplemente a veces se encuentran en determinados lugares, situaciones y circunstancias.

Hace poco tiempo la psicóloga Débora Rahally (1993) escribió un artículo donde comenta siete cuestiones que han preocupado a diversos autores interesados en este asunto; ellas no ofrecen algunas pistas de como abordan este tema los psicólogos. Antes de entrar a la concepción de la autenticidad que me parece más sustentable, comentar las tesis de Rahally. Veamos.

1.- *¿La media de las personas vive de manera auténtica?* Basta echar una ojeada en torno para responder negativamente este ítem. Rahally nos recuerda una observación del filósofo Espinoza que nos advierte que cualquier cosa grande es tan difícil de realizar como rara de encontrar.

2.- *¿Cómo emerge la experiencia auténtica como un asunto cuestionable para la media de las personas?* La autora verifica que los autores no han examinado este ítem, mas ella sustenta que esta cuestión es provocada y deviene de un *periodo de*



*crisis*. Son algunas situaciones extremas las que obligan al sujeto a examinar el rumbo y la dirección de su vida, sobre todo después de uno o más fracasos, obligándolo a reformular su vida. Sólo en parte coincido con la tesis de Rahally; diría también que hay actitudes caracteriales que predisponen al sujeto a enfrentar las situaciones y a realizar su proyecto de vida de una manera más genuina, o básicamente falsa y alienada.

3.- *¿Cómo se vive de manera auténtica?* Sobre este punto existen algunas discrepancias. Estos son los prerequisites para moverse en este plano de existencia. Para Maslow la autenticidad pasa por la realización de algunos valores esenciales, por parte de la persona. Entre estos valores se destacan la tríada ya pensada por Platón –verdad, bondad, belleza. Y después Maslow nos coloca los otros valores no menos enaltecedores: justicia, singularidad, vivacidad (aliveness), simplicidad, fortaleza, espíritu lúdico (playfulness), auto-suficiencia, entre otros.

C. Rogers (1965) observó que la manera genuina de vivir implica por lo menos cuatro disposiciones caracteriales:

1. Una abertura para la experiencia;
2. Un locus interno de evaluación;
3. Confianza en el propio organismo;
4. Disposición para estar en proceso.

Fritz Perls, hombre poco dado a complicaciones conceptuales, decía que bastaba ir conforme el flujo de la vida. Alvin Mahrer nos insiste en que la vía correcta es ser la persona que se puede llegar a ser, es decir, realizar sus potenciales más propios. Enseguida me propongo decir como entiendo la actitud que nos permite afirmar como se vive de manera auténtica.

4.- *¿La experiencia auténtica es una experiencia extraordinaria, sublime, o es algo común (pedestrian)?*. La mayoría de los autores piensa que la autenticidad es una experiencia excepcional, más que una actitud internalizada y, en consecuencia, persistente. Desde mi perspectiva pienso que oscilamos entre la autenticidad y la inautenticidad, predominando una tendencia más que la otra según sea el carácter de la persona y sus circunstancias. Como cualquier rasgo caracterial –que entiendo como una manera característica de relación hombre-mundo- se trata de una actitud predominante, que no excluye su opuesto. No somos de una vez por todas personas auténticas ni inauténticas. Como en todo, *somos seres oscilantes*. Esto es pensar las cosas de manera dialéctica. No creo que se trata de una experiencia sublime, propia de mentes iluminadas; puede darse, y se da, en la vida común y cotidiana, sin mayores aspavientos. Es innegable que hay determinadas experiencias que cuestionan nuestra manera de ser, obligándonos a reformular actitudes de autoengaño, de mala fe, como diría Jean Paul Sartre. Ante una pérdida muy importante (la muerte de un ser querido) nos vemos obligados a repensar la cuestión del apego excesivo, la finitud de la condición humana y la realidad inevitable de la muerte. La constatación del fracaso, cuyos efectos son atenuados casi siempre por ese mecanismo conocido como racionalización, nos muestra cuan relativo es el éxito de cualquier empresa y como buena parte de nuestros objetivos y planos sólo se realizan parcialmente, cuando llegan a realizarse. Menciono en este punto apenas dos experiencias negativas de la existencia; luego insisto sobre este tópico.



5.-¿Cómo se diferencia la experiencia auténtica de otro tipo de experiencias subjetivas? En general, se constata que los diversos autores no se han preocupado por este asunto. Sin embargo, usando el método fenomenológico, Rahally verifica que las experiencias auténticas están asociadas a, e incluyen cuatro componentes:

- a).- intensidad emocional, visible en el lenguaje hiperbólico usado por los sujetos.
- b).- un aumento significativo de la consciencia en relación a lo somático.
- c).- el sentimiento de estar plenamente presente, especialmente en la percepción de sí.
- d).- un aumento de la consciencia de los otros envueltos en la situación experimentada.

Como se puede apreciar, la autora entiende que la autenticidad se manifiesta en determinadas ocasiones, muy especiales, todas ellas relacionados con una resonancia subjetiva excepcional. Repito este tipo de experiencias excepcionales existen, pero vuelvo a repetir que se trata sobre todo de una actitud internalizada y no meramente de experiencias excepcionales. Pienso que la simplicidad del trabajador, del operario, en la dura faena cotidiana y en la entereza estoica para enfrentar las peripecias de su vida, pueden ser una de las formas más auténticas de encarar su realidad. Es claro que también está presente esta actitud cuando precisa luchar para obtener un mejor salario, haciendo una huelga, enfrentando sus colegas esquirols, denunciando las condiciones de explotación en que viven sus compañeros de clase. Tanto en su lucha diaria como en los periodos de enfrentamiento con los poderes oficiales, con todos los riesgos que esto implica, el trabajador está ejerciendo su libertad como su potencial más genuino. Tal vez en estas situaciones él sienta lo que Rahally destaca como importante en este tipo de experiencias.

6.- *¿La experiencia auténtica es una experiencia encarnada, inserta en el cuerpo, o es desencarnada, somáticamente reprimida?* La autora, junto con otros psicólogos, afirma que se incluye y se inscribe en el cuerpo, sin entrar en una exposición que nos permita captar esta tesis de una manera más descriptiva. De todos modos, me parece que ser auténtico implica tener una buena convivencia con nuestro cuerpo en todos sus aspectos, sea aceptando sus necesidades, sin los escrúpulos de los obsesivos, sin la distancia y disociación del esquizoide, sin el sentimiento de miseria corporal del deprimido y sin la complacencia del narcisista, para mencionar los casos más sintomáticos; sea igualmente gozando y ejerciendo sus poderes. Sea incluso aceptando los achaques del tiempo cuyas marcas tanto preocupan a la mayoría de las personas.

7.- El séptimo ítem se relaciona con la cuestión 3), sobre los requisitos que posibilitan la experiencia auténtica, que serían los constituyentes necesarios y suficientes para la realización del ser genuino.



Coincidiendo en algunos puntos y discrepando en otros, hasta ahora me he limitado a comentar el planteamiento de la cuestión de la autenticidad hecho por Rahally. A partir de este punto quiero colocar lo esencial de mi tesis sobre este asunto. El predominio de la actitud auténtica se muestra en la medida en que la persona sabe enfrentarse con los aspectos negativos de la vida, en especial, con las siete grandes experiencias negativas inherentes a la existencia.

¿Cuáles son estas experiencias negativas que acompañan al hombre como su sombra inevitable, que generan sufrimiento y todo tipo de temores? Me parece que las siguientes son las más importantes:

- la pérdida - el fracaso - la soledad - la incomunicación - la angustia – la muerte -el absurdo.

De partida es conveniente precisar dos aspectos. Primero, todas estas experiencias negativas implican sufrimiento y temores, mas no son las únicas fuentes de la aflicción humana. El dolor físico, las enfermedades, la miseria, los conflictos psicológicos, el odio, son otras fuentes. Yo diría apenas que son las fuentes más importantes. Segundo, estas experiencias negativas también presentan algunos aspectos positivos, siempre y cuando la experiencia relacionada y derivada de ellas sea aprovechable por parte del individuo. Aquí vuelve a asomar su cabeza la tesis dialéctica de la coexistencia de los contrarios y de su movimiento en participación desigual.

Quiero subrayar algunas características de estas experiencias negativas; todas ellas han merecido todo tipo de estudios y reflexiones. Me limito aquí a señalar algunos aspectos relevantes para el propósito que orienta este escrito –mostrar que la autenticidad de una persona se manifiesta por la manera de enfrentar y convivir con estas *constantes existenciales*.

- Estas experiencias negativas están presentes en todos nosotros y constituyen las mayores fuentes de sufrimiento y de preocupación humanas. No son algo externo, ambiental, simples efectos de un sistema social injusto, ni tampoco son consecuencias de algún factor meramente circunstancial; no son algo que se pudiera evitar con una razonable previsión y de acuerdo con programas altamente racionales. Ciertamente las previsiones pueden reducir y eventualmente neutralizar el efecto de estas experiencias negativas, pero no son enteramente erradicables en razón de ser características inherentes a la condición humana.

-Son experiencias negativas radicales; radicales en el sentido de que están en la raíz misma de nuestra vida. Nadie escapa de ellas, aunque nos afecten en un grado variable según sea la estructura de la persona -según sea su capacidad para asimilar los elementos tóxicos. Mucha gente hasta se niega a pensar en estos fantasmas: prefieren creer que son simples espejismos de la mente, simples momentos pasajeros, tal vez subproductos de la mala suerte. Otros saben, que no hay como escapar de ellas, que lo mejor es saber convivir con ellas. Sustento que estas son las personas auténticas. No es que se acomoden y se resignen pasivamente ante este tipo de experiencias: precisan ser aceptadas de la mejor manera, sin demasiados alardes, sin engaños ni mistificaciones. La aceptan hasta con buen humor, o simplemente con serenidad.





Examinemos brevemente cada uno de estos desafíos:

1) En el transcurrir de una vida *las pérdidas* son inevitables; no me refiero a las pérdidas materiales. Estamos perdiendo algo siempre. Es costumbre lamentar la pérdida de seres queridos, de un hijo, de los padres, de algún amigo. Nos duele perder el empleo o la enamorada que termina optando por un partido mejor. Es el tipo de hechos que nos provoca ese estado de desmotivación, tristeza y desaliento –eso que llamamos *depresión*, en cualesquiera de sus formas y grados. Sin embargo, hay otro tipo de pérdidas que igualmente nos afectan tanto como las mencionadas, y, a veces, mucho más. Perdemos creencias, valores, además de amigos y seres queridos. Las creencias son los presupuesto existenciales que sustentan a la persona; no me refiero únicamente a las creencias religiosas; esas son apenas un tipo de creencias; hay otras igualmente importantes que nos sustentan y dan sentido a nuestra vida. Un amigo mío me decía:

“El fin del socialismo en los países del Oeste europeo fue uno de los más duros golpes de mi vida; me quedé desolado durante más de un año. No podía creer que todo el trabajo de muchas generaciones por una sociedad más justa se hubiese desmoronado. Ni siquiera cuando perdí mi creencia en un Dios personal, allá, en los tiempos de mi adolescencia, me afectó tanto. Aun hoy, 5 años después del fin de esa bella utopía, sigo pensando que aún puede reconstruirse sobre nuevas bases. Es mi consuelo”.

Una parte considerable del trabajo psicoterapéutico gira en torno a como rehacerse y superar este tipo de pérdidas, para muchos un motivo persistente de aflicción, de culpa y desvalorización. Un cliente me confiesa:

“Se han pasado más de 25 años y no puedo decir que el fin de mi vida en común con mi enamorada de juventud sea un asunto completamente cerrado. Yo fui culpado del fin de esa relación; ella me dejó con justa razón. Y aún me duele haberla perdido, y aún sueño con reencontrarla siquiera en la otra vida, pues se muy bien que nunca la reencontraré en esta vida. Será que la psicología me puede ayudar para perdonarme mi error y para aceptar haberla perdido”.(Prof. universitario, 52 años)

Asociados a las creencias están también los valores, pero siendo diferente de ellas. De modo explícito o implícito, los valores están presentes en nuestras opciones y preferencias; siempre optamos y preferimos de acuerdo con algún valor, aunque no siempre percibimos que una determinada elección implica un determinado valor. Cuando mi amigo optó por el socialismo atribuyó a su opción un valor mucho mayor que al capitalismo. Él pensaba que esa doctrina política crearía un mundo más justo. La justicia es un valor positivo. La injusticia es uno negativo. Los valores se dan en términos de contraposiciones, de polaridades. Bueno-malo, bello-feo, verdadero-falso, leal-desleal, admitiendo en *la práctica* fases intermedias. Mi cliente que aún lamenta aquel amor perdido atribuye a aquella joven los más altos valores. Le pregunté: ¿que representaba y representa esa joven para Ud.? Me respondió: “Todo lo bueno que conocí en la vida: el cariño, la honestidad, la inocencia, la entrega desinteresada, el amor...” (y las lágrimas bañaron su rostro). Al perder esa joven en su juventud, y supuestamente no encontrando nada similar en los años posteriores, este señor perdió la convivencia con todos los valores mencionados, encarnados en su compañera.



Perdemos también otros valores que no siempre tenemos en cuenta; siendo jóvenes vivimos esta etapa sin tomar consciencia del bien que ella conlleva; después que este periodo ha pasado percebimos el bien perdido, con todos los valores involucrados en él –energía, disposición, belleza juvenil, abertura para el futuro, y aún mucho más. Y no preciso mencionar otros bienes, que cuando están con nosotros no reparamos debidamente en ellos. Una vez enfermos, reparamos cuan bueno es estar sano. Una vez desempleados -en estos tiempos una de las peores amenazas presentes en el Capitalismo globalizado- nos damos cuenta que el trabajo no implica apenas tener un salario para ir llevando la vida en su aspecto material: el trabajo implica mucho más que eso. Perder el empleo es como quedarse al garete, como perder algunas referencias importantes que guían nuestra vida.

2) *El fracaso*: tal vez no exista fantasma que nos provoque mayor embarazo y aflicción, llevándonos incluso a la vergüenza y a la desvalorización, cuando entra en nuestra casa. El fracaso delata, en la percepción de la propia persona y en los otros, la incapacidad y la ineptitud. Pocos son los que admiten el fracaso de una iniciativa o de su propia vida, revelando la frustración consecuente. Sobre todo en nuestro tiempo, dominado por la ideología del éxito a cualquier precio, pues a cada momento se enaltece el éxito de los triunfadores, *the winners*, con sus aires de héroes, y los perdedores, *the losers*, con todos los rasgos de la derrota. Leyendo algunos libros norteamericanos se tiene la impresión que las personas se dividen en dos grandes categorías: los ganadores y los perdedores –los que ganan el cielo y los condenados a peregrinar por los infiernos de la tierra. Esos libros nos enseñan como conquistar las cosas buenas y como exhibir los gestos de los *winners*. Pura necedad. La verdad es que en casi todas las iniciativas de valor los resultados quedan muy por debajo de lo esperado. Una parte considerable de nuestros objetivos no se consigue. Ni siempre sentimos el fracaso, en parte porque nos conformamos con la parcela conseguida, en parte porque no estamos dispuesto a admitir el fracaso relativo. Racionalizamos. La racionalización es un mecanismo defensivo del ego bastante usado por todos. En este aspecto la gran mayoría repite las innumerables justificativas del borracho inveterado. La historia de los llamados triunfadores generalmente es un mito. Es común que el sujeto gane mucho dinero y conquiste la fama, mas rara vez se cura de sus miedos y de su neurosis. Recordemos aquí los casos de Marilyn Monroe y del mega-star Michael Jackson -dos ejemplos nada excepcionales. Son los paradigmas gritantes del éxito... y del fracaso. Sólo cuando aprendemos que el éxito es siempre relativo, una ilusión pasajera, también aprendemos que la gracia de la caída está en como Ud. se levanta. Puede quebrarse más de un hueso y cojear por un tiempo, pero si luego sacude el polvo y recupera su manera de caminar, el fracaso se convierte en un simple episodio.

Algunas pérdidas son sentidas como fracasos, y la mayoría de los fracasos son sentidos como pérdidas. Digo, la mayoría, no todos. Los dos ejemplos anteriores así lo demuestran. Estas dos vivencias van juntas sobre todo cuando la pérdida implica el sentimiento de culpa por parte del perdedor. Otras son atribuidas a diversos factores. De cualquier manera, el fracaso afecta al sujeto de manera variable. Como en todas las otras experiencias negativas, lo afectan según sea la estructura de su personalidad, su situación general en el momento de experimentar el fracaso y según los recursos que disponga para compensar este tipo de experiencias. Como quiera que sea, fracaso y frustración están asociados, siendo que el segundo consecuencia del primero. Superar la frustración implica por lo menos tres pasos. Primero, reconocer el fracaso, no simplemente racionalizar, fingiendo que no fue nada. Segundo, reconocer la parte de





responsabilidad que nos corresponde en la propuesta malograda; no basta colocar la culpa en los otros, en el destino, en la mala suerte. Tercero, aprender con la experiencia para no repetir los errores que provocaron el fracaso.

3) Los psicólogos y los filósofos no se cansan de enfatizar el lado positivo de la soledad. “O soledad, patria mía”, canta Zaratustra (Nietzsche). Su lado positivo es innegable; ella nos facilita un mayor contacto con nosotros mismos, permitiéndonos una consciencia más profunda de nuestra identidad original, como agentes y pacientes de nuestro destino. Nos facilita el recogimiento, momento necesario para una reflexión genuina; nos distancia del mundanal ruido y de su banalidad sin remedio. Esta es la soledad saludable, esa que nos permite una excursión profunda en nuestra intimidad personal y que nos permite contemplar el mundo en su más pura y simple manifestación.

Podríamos destacar otras ventajas de la soledad, pero también existen las desventajas –sobre todo cuando la soledad se manifiesta como *aislamiento*, como una notoria incapacidad para convivir en franca abertura con el prójimo. Es también el aislamiento originado en la diferencia derivada de una excepcionalidad muy acentuada –esa que generalmente marca la trayectoria del genio; la genialidad de un Nietzsche y de un Beethoven, que rara vez encuentran compañeros de ruta. “La soledad es la escuela del genio”, escribió el historiador inglés Edward Gibbon (apodo, Storr). Pero es también la soledad del ser medio, el buen vecino, que descubre que ha vivido solo buena parte de su vida, pues los llamados amigos de la cervecería de la esquina nunca se mostraron interesados en lo que le acontecía en su intimidad. Ese mismo vecino que descubre a los 45 años que vivió con una mujer sin otro contacto que el ofrecido en la breve sesión sexual cada semana.

Y están también las otras soledades. Una u otra nos acompaña en diversas situaciones: es la soledad asociado a nuestra condición de *seres anónimos*, simples piezas de una maquinaria. Ella se torna muy presente cuando Ud. constata que ha sido apenas un número en la empresa donde ha trabajado durante años; que se constata especialmente si fue exonerado y nadie pareció importarse por haber sido puesto en la calle.

Un tercer tipo se manifiesta en la *pseudo convivencia*; es la soledad a dos, tan común en las parejas conyugales cuando la distancia afectiva terminó por predominar sobre lo que tal vez alguna vez se presentó como el vislumbre de un proyecto de vida compartido.

Un cliente me expresa:

“Es verdad que no soy un charlista ni ando por ahí abrazando a la gente, pero debo decirle que he fallado rotundamente en mis relaciones. Apenas tuve dos amigos en mi vida; uno ya murió y el otro está a mil kilómetros. Me he preguntado más de una vez si hay alguna falla de mi carácter que me lleva a sentirme solo y sin compañía verdadera. En el trabajo están los colegas, pero cada cual se preocupa consigo y la conversación siempre se queda a medio camino. En casa mi esposa ni siquiera interrumpe su telenovela cuando yo llego del trabajo; mis dos hijos andan haciendo sus vidas fuera de casa. Para aliviar mi soledad me eché una amante, pero hasta ahora es apenas un asunto sexual. Tengo la clara impresión que a nadie le importo...Imagino que en el momento de



mi última agonía hasta el padre me dará la extremaunción por simple formalismo, no porque sienta que yo era un ser humano digno de consideración ” (Administrador de empresas, 45 años, pasando por una crisis existencial)

Tampoco podemos ignorar la *soledad metafísica*, esa que nos enseña que el único responsable de mi vida soy yo y que todo lo que me acontece me afecta sobre todo a mí, pues soy yo quien vive esta vida y quien goza y sufre sus altos y bajos. Las otras formas de la soledad pueden ser superadas, pues implican deficiencias de la persona en sus relaciones interpersonales -o derivan del clima de alienación bastante generalizado en una sociedad técnica y burocrática. Pero la soledad metafísica es preciso aceptarla como inherente a la existencia.

4) Aunque en estrecha relación con el fenómeno soledad, la *comunicación-incomunicación* merece una consideración especial, pues es uno de los temas de nuestro tiempo –muy manoseado y exaltado. Vivimos en la época de la comunicación electrónica y, suprema ironía, de la pobreza de la comunicación humana. Cuanto más comunicación electrónica, menor comunicación humana –este parece ser el principio. La comunicación humana verdadera, esa que surge en las relaciones cara a cara, supone toda una forma de entendimiento y una previa disposición de abertura hacia el prójimo; requiere un conocimiento mutuo entre las partes, por mínimo que sea. En contraste, la comunicación electrónica es rápida, formal, a distancia, muy práctica, ideal para los negocios, impersonal. Sobre todo es impersonal; con todas las formulas de cortesía que Ud. considere en sus mensajes, tiene siempre la máscara sonriente de lo impersonal.

Sin embargo, no se piense que la incomunicación es un fenómeno apenas de nuestra época. La verdad es que casi siempre predomina la pseudo-comunicación. En la vida cotidiana la comunicación interpersonal se mantiene en un plano funcional e instrumental. La famosa comunicación *yo-tu*, que tanto valoró Martin Buber, es excepcional.

Precisamos destacar por lo menos cuatro aspectos en este tema. Primero, la incomunicación no es una simple consecuencia del mal uso del código lingüístico; este tiene también su parte, pues es frecuente que usemos las palabras a lo que salga, sin la debida consciencia de su significado. Heidegger (1927) ya insistió que nos movemos en el plano de las *habladurías*, desde el simple decir anónimo de la opinión publica hasta las frases hechas de los slogans. Segundo, la incomunicación deriva en gran medida de la intención comunicativa de los interlocutores y de la actitud que orienta el proceso comunicativo. Si la actitud predominante es de tipo funcional e instrumental la otra persona interesa muy poco. Si la intención es usar al otro como un mero medio para fines personales entonces lo más propiamente humano se pierde o pasa a un lugar secundario. Tercero, la comunicación verdadera se da mediante el diálogo y el diálogo supone que los interlocutores sepan y estén dispuesto a escuchar –lo que es una actitud poco común. Cuarto, la comunicación interpersonal para que sea facilitada en el diálogo exige que los interlocutores mantengan una adecuada *intra-comunicación*, una comunicación acertada consigo mismo. Tal vez este sea este el requisito básico para el entendimiento comunicativo. Se observa a menudo que cuando una persona se queja de falta de comunicación con los seres de su entorno inmediato, *uno* de los factores que influye es su propia falta de comunicación consigo, en otras palabras, se debe a su propia alienación. La tríada aislamiento, incomunicación y alienación es frecuente que vayan de la mano –me refiero a la alienación como el fenómeno de volverse ajeno a su



realidad más propia (Romero, 1994). En todos los cuadros psicopatológicos observamos que la eventual queja formulada por la persona en términos de no ser comprendido se origina en su propia falta de auto-comprensión y en su falta de intra-comunicación. En el caso del individuo psicótico se trata de una ruptura intra-personal profunda acompañada de una ruptura similar en el plano interpersonal.

5) ¿Necesito referirme a la angustia? Esta es la vivencia que ha merecido más estudios y reflexiones durante todo el siglo XX. Nunca los estados depresivos han suscitado tanto interés por parte de los especialistas. Podemos decir que los psicoterapeutas centran buena parte de su trabajo en la tentativa de ayudar a sus clientes a superar estos dos estados de ánimo.

Sören Kierkegaard (1844) fue el primero que nos enseñó el lado positivo de ese estado del espíritu. Precisamos una cierta dosis de angustia para mantener un nivel de vigilancia y diligencia -de lo contrario nos mantenemos en un conformismo tibio y paralizante. Esta es la angustia existencial, correlativa de la libertad propia del ser humano. Somos libres y por esta razón somos responsables; y porque somos responsables nos angustiamos. Responsables ante Dios (si Ud. cree en un ser supremo), ante el prójimo y ante si mismo. Esta es una de las fuentes de la angustia. Hay otra: nunca estamos enteramente pre-determinados, como quieren los deterministas. No lo estamos ni por la naturaleza, ni por los propósitos individuales, ni siquiera por los designios de alguna entidad divina, esotérica, misteriosa. Siempre hay un margen considerable de incertidumbre. Por esta abertura al futuro entra la inseguridad -un factor asociado a y disparador de la angustia. Tenemos que saber convivir con todas las formas de incertidumbres y con la consecuente inseguridad.

Allan Watts (1978) nos habla de una sabiduría de la inseguridad como el mejor antídoto contra la ansiedad. Dejar que lo inevitable entre por el ojo de la cerradura, pues siempre entra, incluso cuando está la llave puesta en el ojo. No sirve intentar prevenir todos los males hipotéticos, porque entonces el mal se transforma en un fantasma y, como es sabido, los fantasmas siempre se las arreglan para amedrentar a los crédulos. ¿Se recuerda Ud. de un famoso millonario anglo-americano, *Mister Hughes*? Este señor tenía una típica personalidad obsesiva-compulsiva, y sufría de una de las peores manifestaciones de esta especie de enfermedad: temía contaminarse con algún tipo de micro-organismo. Para evitar esta posibilidad pavorosa decidió vivir encerrado en una especie de urna de vidrio, un sala especialmente preparada contra los agentes del mal. En los últimos años de su vida llegó a evitar cualquier contacto directo con las personas. Todo le era pasado por dispositivos adecuados y el aire que respiraba era especial. Este pobre millonario ignoraba que el mal representado por los microbios había entrado en su mente y que no adelantaba de nada cualquier prevención. En el fondo de su angustia estaba el miedo de la muerte.

No preciso referirme a las formas neuróticas de la angustia y de la ansiedad (otro nombre para una forma de angustia menos grave). Lo característico de todas las neurosis es la presencia persistente sea de la angustia, sea de la depresión, de manera alternada o apenas manifestándose una de ellas. Este es un tema inagotable, que nos llevaría muy lejos si entrásemos en él.



6) *La muerte* nos preocupa más de lo que estamos dispuesto a admitir, pero generalmente no nos lo tomamos muy en serio, nos preocupa cuando entramos en un periodo depresivo acentuado o en los casos en que nos enfrentamos con la inminencia del fin –por enfermedad grave, por algún accidente, por fallecimiento de un ser querido. Sólo después de los 40 comenzamos a percibir su sombra y con el pasar de los decenios va adquiriendo cuerpo, ocupando un mayor espacio en nuestra vida. Pasado de los 60 ella comienza a rondar nuestra casa, a veces se sienta en la misma mesa de comer o la vemos reflejada en el espejo cuando nos hacemos la barba – y en el caso de las mujeres se insinúa delicadamente, con ánimo amistoso, cuando ellas se retiran el maquillaje antes de ir a la cama. A veces la sentimos en algún lugar del cuerpo; el corazón es su sitio preferido, aunque también le agrada localizarse en los senos femeninos y en lugares menos confortables en el caso de los hombres. En el caso de los millonarios, como aconteció con mister Hughes, procura un lugar más sutil, donde los médicos ni los psicólogos consigan expulsarla con algún tipo de cirugía: circula por los canales de la mente.

De todas maneras, llega un momento en que nos acostumbramos con ella, sin saber si al día siguiente ya se apoderó por entero de nuestro espíritu y de nuestro cuerpo. Somos mortales. Rara vez nos apercebimos de la importancia de esta hecho tan simple y tremendo. Por ser mortales el brevísimo tiempo durante el cual transcurre nuestra vida se vuelve tan precioso. Si viviésemos indefinidamente, o por millares de años, todo sería diferente. Todo acontecería con la lentitud de la tortuga (que acostumbra vivir el doble de la especie humana). Tal vez fuésemos como esos hombres que describe Jorge Luis Borges en un de sus cuentos, que por vivir millares de años ya nada más tenía importancia para ellos. Al parecer se habían vuelto inmortales y, en consecuencia, la vida carecía de cualquier objetivo. No existía para ellos ni el fracaso ni el éxito, simplemente porque ya todo era lo mismo.

7) Todas las *constantes existenciales* negativas consideradas hasta aquí son la preocupación inevitable de los mortales hablantes y, a veces, pensantes. Pero aún precisamos recordar una más: *el absurdo*. Calificamos como absurdo todo aquello que se muestra como contrario a la razón y al buen sentido. Absurda nos parece la conducta del loco, cuyos motivos para comportarse de la manera que lo hace nos parecen incomprensibles. Algunas conductas nuestras terminan por parecernos tontas, fuera de propósito, sin sentido, pero tomamos consciencia de su absurdo generalmente *a posteriori*, una vez que las efectuamos. Calificamos de estúpidas y absurdas las pasiones no correspondidas, las iniciativas mal pensadas y peor programadas, cuyo fracaso nos parece cierto e inevitable. En determinados momentos, haciendo un balance de nuestra vida, constatamos que erramos todos los caminos y que nuestra apuesta fue un absurdo de cabo a rabo. Un cliente me dice:

“Debo ser un loco porque hasta ahora, con 33 años, no acerté en nada; me casé con una mujer que no quería (a los 21 años) tuve una hija que no deseaba, me embarqué en un proyecto social que todos presagiaban como condenado al fracaso –y fracasó. Dejé la Universidad, que terminaría por darme un diploma profesional, para entregarme por entero al proyecto social. Y ahora me encuentro en la orilla del camino, sin saber que rumbo tomar, sin un centavo en el bolsillo, sin mujer, sin casa y sin perro que me ladre y mueva el rabo en señal de amistad...¿Quiere más? ¿Sí? Mi enamorada me dejó el año pasado por entender que yo era un sujeto agresivo, bastante neurótico y sin futuro. Y lo peor es que ella tenía razón.” (Jadir, ex-estudiante de derecho,



desempleado, divorciado, huérfano desde los 15 años).

El absurdo no solo se impone en el plano individual. Basta observar algunos aspectos del sistema social y de la historia humana para concluir con una idea que Shakespeare puso en la boca de *Macbeth*, apenas tirando un poco a radicalidad en su enunciado: *La vida es una absurdo, una historia contada por un idiota, entre el ruido y la furia*. La historia nos parece una lucha sórdida por el poder entre los que están en la esfera de mando, con las peores consecuencias para los que están por debajo, La injusticia y la violencia, la prepotencia y la brutalidad son demasiado frecuentes como para que las consideremos apenas una mancha menor en el escenario de la evolución humana. Esto vale para el plano colectivo –y no preciso entrar en los detalles de como se impone la injusticia en la distribución de la riqueza y en el ejercicio del poder. Vivimos en un sistema planificado de acuerdo con los más rigurosos principios de la *racionalidad tecnológica*, pero los resultados de esta racionalidad generan los más increíbles absurdos en casi todos los planos.

Y ¿cómo se presenta la historia individual? Ni todos siguen los pasos de Jadir, ni hacen el balance desesperado hecho por este joven. La verdad es que siempre descubrimos una cierta lógica *dialéctica* en nuestra trayectoria vital. No es una lógica formal, aristotélica. Llegamos a un punto X pero primero pasamos por todos los anteriores en una secuencia comprensiva, por lo menos en sus líneas generales. Sin embargo, por muy lineal que sea nuestro transcurso existen puntos de ruptura, reacciones y situaciones extrañas, giros sorprendentes, conflictos e impases, nudos oscuros. Todas estas peripecias nos resultan difíciles de entender. No precisamos comportarnos de manera extraña y bizarra para que sintamos que el mundo no es previsible ni que las reglas del juego son seguras. Llega un momento en que nos preguntamos por el sentido de nuestra vida –lo que hemos hecho y para donde nos encaminamos. A veces vamos más lejos: queremos averiguar si existen un sentido mayor en la vida. La religión viene en nuestro auxilio y nos asegura que sí; pero ni siempre las respuestas de la religión nos satisfacen: notamos muchas contradicciones en sus argumentos, o simplemente perdimos la fe –por lo menos la fe en un Dios personal. Si nuestra situación vital no está desmoronando, si mantenemos un cierto control en nuestro mundo personal, es probable que concluyamos que por lo menos nuestra vida tiene un sentido relativo: de acuerdo con los objetivos propuestos y los medios disponibles, compatibles con algunas reglas del juego, no importa si las cartas del naípe nos deparen imprevisibles y malas jugadas.

El lector poco acostumbrado a encarar los aspectos menos benignos de la condición humana –como son las experiencias negativas ya comentadas- tal vez se pregunte si no hay un cierto pesimismo en nuestro enfoque. Yo le diría que sería pesimismo lamentar meramente la existencia de estas constantes; y sería tontería intentar ignorar que estos fantasmas cohabitan con nosotros. Sostengo que saber encararlos con tranquilidad y firmeza, sabiendo convivir con ellos, sin exagerar su presencia, constituye la actitud auténtica. Es una actitud apenas predominante, lo que significa que en ciertas ocasiones nos sorprendemos usando trucos y trampas; y también percibimos que usamos algunas fórmulas de auto-engaño, creyendo que de esta manera las experiencias negativas son bien más leves y llevaderas.

Por último, no olvidemos que todas estas experiencias negativas nos llevan a valorar sus antítesis. No solo eso; nos llevan también a ver el movimiento dialéctico de



la vida –de manera que percibimos que en lo positivo está también lo negativo, y de lo negativo también surge lo positivo.

Sin desconocer que la finitud es la forma suave de la muerte, valorizamos la vida, no importándonos mucho con la evidencia de que todo lo que nos acontece lleva el sello de lo pasajero.

Sabiendo que también el fracaso nos enseña a corregir formas equivocadas de conducta, buscamos las pequeñas realizaciones, sin apostar todo en un supuesto gran triunfo.

Apreciamos la serenidad más que la angustia, incluso sabiendo que una cierta dosis de tensión nos permite lanzar la flecha más lejos.

Procuramos la compañía y el diálogo cordial más que el simple contacto impersonal y el aislamiento.

Inventamos un sentido posible según sea la situación y las circunstancias, no importa cuán provisorio sea, y intentamos combatir los absurdos más chirriantes del sistema social como la mejor manera de mantener los derechos de la razón y la justicia.

Y para neutralizar y compensar las pérdidas nos mantenemos abiertos a las nuevas posibilidades y a los convites del mundo.

## **Referencias.**

Borges, Jorge Luis (1952): El inmortal, en Nueva Antología personal. Bruguera, Barcelona, 1980

Heidegger, Martin (1927): El Ser y el Tiempo. México, Fondo de Cultura Económica, 1980.

Maslow, Abraham (1971): The farther reaches of una nature. N. York: Viking

Rahally, Debora. A. (1993): A phenomelogical analisis of authentic experience. *Journal of Humanistic psychology*, vol. 33, No. 2.

Rogers, Carl (1965): On Becoming a person. Boston: Houghton Mifflin

Romero, Emilio (1994): O Inquilino do Imaginário –Formas de Alienación y Psicopatología. S. Paulo, Lemos editor. Edición española por Editora Norte-Sur, Santiago de Chile, 2003.

Storr, Anthony (1988): Solitude. London, Flamingo

Shakespeare, William (1606): Macbeth. Victor Civita editor, S.Paulo, 1981

Watts, Allan (1978): A Sabedoria da Insegurança . S. Paulo, Editora Cultrix