

PSICOTERAPIA

DE LA ACTITUD A LA COSMOVISIÓN TERAPÉUTICA: PROPUESTA DE UN MODELO PSICO-SÓFICO PRIMERA PARTE

(Rev GPU 2015; 11; 3: 275-283)

Rodrigo Brito¹

Cada uno ve el mundo según la idea que tiene de sí mismo.
Según lo que crees ser, así crees que es el mundo.

NISSARGADATTA

Dada la extensión del presente artículo, en esta primera parte se presenta una reflexión en torno a la naturaleza y a la relevancia que ocupa el fenómeno de la *actitud* terapéutica en el contexto de todo proceso terapéutico, para lo cual nos apoyaremos en algunos postulados fundamentales de la hermenéutica de tres autores preminentes: M. Heidegger, H-G Gadamer y C. G. Jung. En lo esencial se desarrolla el paso (o la modalización) de una actitud implícita a la construcción de una cosmovisión explícita en referencia a la psicoterapia.

INTRODUCCIÓN

En los más de cien años de desarrollo de la psicoterapia moderna transcurridos hasta la fecha desde los aportes pioneros de S. Freud (1895), la figura del psicoterapeuta ha ocupado un lugar central en la reflexión psicológica. Desde las primeras concepciones acerca

de la neutralidad y la abstinencia como funciones primordiales del analista² hasta un énfasis cada vez más marcado respecto del involucramiento emocional y de la función curativa de la relación terapéutica misma, no cabe duda alguna de que la psicoterapia es un proceso fundamentalmente humano y humanizante, que tiene mucho más de artesanía que de técnica y, por lo

¹ El autor es Psicólogo Clínico y Licenciado en Filosofía por la P.U.C. Además, Magíster en Psicología Clínica de Adultos por la U. de Chile. Actualmente se desempeña como psicoterapeuta de adultos, como académico de la Escuela de Psicología de la U. Mayor y como Director del Centro Umbrales. Contacto: rbritopastrana@gmail.com.

² En este contexto (y reconociendo la diferencia que desde el psicoanálisis se establece entre el analista y el psicoterapeuta) vamos a considerar la función del psicoterapeuta como análoga a la del analista.

mismo, depende en gran medida de las características y capacidades de la persona del terapeuta. No obstante, si bien la importancia de la persona del terapeuta no puede ponerse en duda, encontramos, a lo largo de esta compleja historia, distintas definiciones, énfasis y metodologías desde las que podemos aproximarnos a una comprensión de este fenómeno.

En particular, en el contexto de la investigación en psicoterapia, desde que hace unas tres décadas se puso el acento en los así llamados “factores comunes” se ha considerado la “variable del terapeuta” como un factor crucial a la hora de explicar el cambio terapéutico. Henry (cit. en Siegel, 2012), a modo de ilustración, concluye lo siguiente:

En todos los estudios se observa la tendencia general de que la mayor parte de la variación en los resultados no atribuible a características preexistentes de los pacientes se debe a las características individuales del psicoterapeuta y a la relación terapéutica incipiente entre el paciente y él, con independencia de la técnica o escuela de psicoterapia empleada (p. 100).

No obstante esta constatación, también aquí sucede lo que en general ha ocurrido en la historia de la psicoterapia moderna: la persona *total* del terapeuta ha sido entendida y abordada en forma fragmentaria enfatizando a veces unas u otras variables. De este modo, se han investigado por separado rasgos como la empatía, el autocuidado, la formación profesional, etc., generalmente desde un enfoque analítico y cuantitativo, es decir, sin considerar la necesidad de un abordaje integral, dada la naturaleza unitaria y total del fenómeno en cuestión. Respecto de este punto hay una conciencia creciente, incluso al interior mismo de esta tradición científica, tal y como lo podemos apreciar en estas palabras de Fernández-Alvarez (2002): “sabemos muchas cosas más acerca de ciertas cosas de qué es lo que los terapeutas *hacen* que cómo influye lo que los terapeutas *son*, acerca del proceso” (p. 7, las cursivas son mías).

Lo que Fernández-Alvarez nombra con la expresión “lo que los terapeutas son”, es lo que en el contexto de estas reflexiones hemos de explorar bajo las nociones de actitud y cosmovisión psicoterapéuticas. Sostengo que las distintas perspectivas psicológicas si bien han reconocido la importancia de la actitud terapéutica, en general la han abordado en forma insuficiente, es decir, en forma reductiva y fragmentaria, perdiendo así de vista el fenómeno en su unidad,

totalidad y complejidad³. A mi juicio, esta situación da cuenta del predominio de *múltiples disociaciones* al interior de la psicología cuando se trata de pensar y de poner en práctica la relación entre actitud terapéutica y quehacer terapéutico.

Algunas de estas disociaciones son: 1. La separación práctica en la que se suele caer entre el propio enfoque terapéutico y la actitud existencial que orienta la vida cotidiana de los terapeutas (lógica del “padre Gatica”), 2. La ilusión de alternativa entre los distintos enfoques psicoterapéuticos, generándose una especie de militancia ideológica en un enfoque específico con exclusión (a veces en abierta descalificación) de otros enfoques terapéuticos (dogmatismo), 3. El énfasis rígido y unilateral del propio enfoque psicológico por sobre, incluso, la realidad y especificidad de los pacientes, siempre únicos y relativamente diferentes (adoctrinamiento), y 4. La amenaza siempre acechante de comprender y ejercer la psicoterapia como si se tratara de un campo específico perteneciente a la psicología reducida al estatuto de ciencia, disociándola de sus múltiples y complejos tejidos, principalmente filosóficos y espirituales.

De acuerdo con lo anterior, la relevancia de estas reflexiones radica en contribuir a un abordaje *integral* del fenómeno de la *actitud terapéutica*, a través de una clarificación del fenómeno mismo, así como de la propuesta concreta de un modelo (llamado psicósófico) que haga posible su *explicitación* (necesariamente parcial) para convertirla en una cosmovisión propia, orientadora, flexible y abierta, capaz de ayudar a iluminar una práctica terapéutica más consistente, coherente, amplia y transformadora, anclada fundamentalmente en *la influencia transformadora del propio ser del terapeuta*, en cuanto enraizamiento de su bagaje teórico y técnico. Tal como nos enseña la tradición hermenéutica, el esfuerzo por explicitar los modos de ser habitualmente implícitos conlleva una transformación de la propia existencia en la dirección de una experiencia más propia y auténtica que, por lo mismo, aumenta el repertorio de posibilidades y de elección (Heidegger, 1997 [1927]).

Además, creo que el ejercicio de explicitación de la propia actitud para convertirla en una cosmovisión precisable y elegible hace posible sentar las bases para

³ En mi opinión, Jung (1928, 1942) y Yalom (2010) son dos psicoterapeutas que constituyen una excepción a esta afirmación. En ambos casos encontramos un esfuerzo explícito por reflexionar acerca de la actitud terapéutica, así como por involucrarla conscientemente en el proceso terapéutico con los pacientes.

un tipo de *diálogo clínico* anclado en las experiencias concretas de los psicoterapeutas, más allá de una discusión que se quede en un nivel puramente teórico-técnico. Esta es otra de las enseñanzas que nos deja la tradición hermenéutica: la importancia del diálogo auténtico para acceder a una comprensión más profunda de las cosas enraizado en las posiciones existenciales de los interlocutores y en su recíproca disposición para ampliarla abriéndose a la verdad del otro (Gadamer, 1977 [1960]).

Con base en lo dicho, dos son los objetivos fundamentales de este artículo. El *primero* es aclarar y definir en qué consiste la actitud en general y la posibilidad de su explicitación (su transformación en cosmovisión). El *segundo* es proponer un modelo integral concreto para llevar a cabo esta explicitación respecto de la actitud psicoterapéutica en particular. Para ello, me parece importante explicitar el principio fundamental que guía todo este trabajo y que consiste en mantenernos constantemente en el esfuerzo de una explicación estructural de estos fenómenos sin entrar en contenidos concretos. En palabras de Wilber (1998), esto implica la elaboración de unas generalizaciones orientadoras capaces de bosquejar un mapa estructural de la actitud psicoterapéutica sin determinar una tipología ni sus respectivos contenidos. Según Wilber, estas generalizaciones orientadoras “nos muestran un amplio acuerdo de dónde están los grandes bosques, incluso si no nos ponemos de acuerdo en cuántos árboles contienen” (p. 9).

ACTITUD Y COSMOVISIÓN TERAPÉUTICAS

Nuestra tesis fundamental puede enunciarse así: parafraseando a Jung, la *actitud* del terapeuta es lo que le da sentido y orientación a todo el quehacer terapéutico, por lo que llevar a cabo una *explicitación* de la propia actitud como terapeuta, es decir, ir forjando una *cosmovisión* terapéutica, constituye un esfuerzo primordial si lo que queremos es establecer procesos terapéuticos consistentes y eficaces para nuestros pacientes y para nosotros mismos.

Me parece aclarador definir en forma preliminar y sucinta qué vamos a comprender cuando utilizamos las palabras “actitud” y “cosmovisión”. Entiendo por actitud el conjunto total de las *disposiciones implícitas* de un individuo en todas las dimensiones de su existencia (modos de pensar, de sentir, de relacionarse, de actuar) que se expresan en un modo específico y habitual de estar presente en el mundo. En forma complementaria, entiendo por *cosmovisión* el proceso consciente de ir explicitando, asumiendo e integrando en el propio

modo de ser nuestra actitud implícita, forjándose de este modo una manera totalizante y orientadora de comprender el mundo y una forma habitual de actuar en él. No se trata de tener una teoría científica sobre el mundo ni de adherir a una ideología totalizante específica⁴, sino de mantenerse en el compromiso de estar aclarando y redefiniendo una *posición* en el mundo en estrecha vinculación con nuestra experiencia concreta en él. Se trata de un proceso de *explicitación* de la propia experiencia y comprensión⁵ del propio estar-en-el-mundo, que repercute circularmente en la propia actitud, que a su vez sirve de base experiencial para continuar este proceso de explicitación. Por definición forjar una cosmovisión (según esta perspectiva) lleva el sello de la flexibilidad y de la apertura a nuevas y mejores posibilidades de comprensión; de ahí que las mayores amenazas para este proceso sean la rigidización y la clausura terca en las propias convicciones.

⁴ Me parece importante enfatizar esta diferencia: *explicitar* la propia actitud no significa construir una *teoría* (sea científica, filosófica o de otra índole) acerca de ella. Tomemos la explicación que ofrece Heidegger (1927) al respecto. El filósofo distingue tres niveles de apertura al mundo, es decir, tres grados de claridad o explicitación, de conciencia podríamos decir. El primero es el comprender: en este nivel se abre algo del mundo. El segundo es el interpretar: en este nivel se abre algo en cuanto algo del mundo. El tercero es el enunciado: en este nivel lo que se muestra queda articulado en una predicación o juicio con la estructura sujeto-predicado. Según Heidegger, en el juicio teórico acontece una determinación, un recorte necesario del fenómeno en aras de la claridad y de la sujeción. El primer nivel sería el de la vida cotidiana que se vive en forma inadvertida (actitud), el segundo nivel sería el de darse cuenta o tomar conciencia de cómo es que hago lo que hago (explicitación), y el tercer nivel sería el de la explicación que busca fijar y dejar disponible un conocimiento (teoría).

⁵ En este contexto, me parece relevante la distinción que hace Heidegger (1952) entre el pensar meditativo y el calculador, que encontramos también en Fromm (1990 [1976]) bajo los nombres de razón e inteligencia. La diferencia principal entre ambos modos de pensar está en que el primero implica a la persona en su totalidad, surge de la propia experiencia en el mundo y toma forma en primera persona, en un esfuerzo por aclarar la propia experiencia y por abrir un diálogo de tú a tú. El segundo, en cambio, suele abarcar exclusivamente el pensamiento lógico, surge desde una reflexión que se sustenta puramente en ideas e hipótesis acerca de la realidad, y lo que pretende es explicar, dominar, regular y predecir en forma objetiva el comportamiento de los fenómenos desde una perspectiva de tercera persona.

Sin embargo, es necesario precisar estas ideas en forma más rigurosa, para lo cual acudiremos a algunos autores psicósóficos⁶ relevantes para nuestro propósito, representantes eminentes de la tradición hermenéutica: M. Heidegger, H. G. Gadamer y C. G. Jung.

LOS APORTES DE HEIDEGGER

Lo medular de su postura tiene que ver con el reconocimiento no solo de la necesidad de estar en una determinada actitud en el mundo, sino con la convicción de que esta actitud no puede ser desactivada (puesta entre paréntesis⁷), sino solo reconocida, asumida y transformada existencialmente, es decir, en el ejercicio mismo del existir en cuanto cotidiano estar-en-el-mundo.

Para los efectos de estas reflexiones me interesa destacar la noción de que la actitud necesariamente abre un mundo desde una determinada posición hermenéutica, por lo que comprender el mundo implica comprender el propio modo de interpretarlo, es decir, los supuestos de la propia comprensión. Y a su vez, comprenderse a uno mismo implica estar-en-el-mundo, es decir, asumir el modo como estamos enraizados en nuestros contextos y en nuestras historias. A esto apunta Heidegger con su idea del *círculo hermenéutico*, según la cual los seres humanos siempre interpretamos

desde una comprensión previa que es, a su vez, una interpretación. Para entender esta circularidad tenemos que percatarnos de que Heidegger habla de interpretación en dos sentidos diferentes. De este modo, tenemos que distinguir la explicitación (*Auslegung*) de la interpretación (*Interpretation*). La *explicitación* se refiere a la tendencia de la existencia para hacer explícito su modo de habitar el mundo, para aclararse en sus posibilidades a partir de su peculiar situación hermenéutica. Por el puro hecho de existir el hombre comprende un mundo, abre significaciones desde una determinada posición interpretativa implícita. Habitualmente esta comprensión queda inadvertida, aunque no por eso deja de ejercer una influencia y orientación en nuestro modo de vivenciar y de relacionarnos con el mundo. La explicitación de esta tendencia cotidiana abre la posibilidad de percatarse de la propia posición existencial y, consiguientemente, de apropiarse de ella, de volverla elegible. Grondin (1996) lo expresa en los siguientes términos:

La *Auslegung* es un ejercicio de vigilancia, porque las inteligibilidades corrientes que se apoderan de nuestra inteligencia operan, la mayor parte de las veces, sin que nos percatemos de ellas. La interpretación o *Auslegung* del *Dasein* no es otra cosa que la comprensión conducida a su término propio, es decir, no es otra cosa que la comprensión que se hace dueña de sí misma (p. 88).

Por su parte, la *interpretación* (propia tal) consiste en el ejercicio intelectual de llevar a teoría eso que queda explicitado en la interpretación originaria, acuñando conceptos precisos capaces de definir sistemáticamente eso que ya está previamente comprendido. Esta teorización, entendida como reflexión teorizante, es la actividad propia de la filosofía y de la ciencia, cuando esta se hace crítica acerca de sus propios supuestos hermenéuticos.

De este modo, la propia actitud (apertura) ante el mundo y el modo en que este se manifiesta están en una entrañable interdependencia. Junto con esto, encontramos en Heidegger la idea de los matices de la comprensión, que van desde la simple experiencia implícita del momento hasta la reflexión teórica que busca forjar conceptos claros y precisos para definir lo real, pasando por todos los tonos grises de la explicitación hermenéutica. Resulta de especial importancia para estas reflexiones la idea según la cual hacer esta explicitación (en la medida de lo posible) *repercute* en la propia experiencia implícita del mundo, por lo que la propia actitud se ve transformada (en el sentido de una

⁶ Si bien nos extenderemos más sobre este asunto más adelante, vale la pena aclarar qué entiendo por psicología algo distinto a una postura meramente *filosófica* o *psicológica*. La primera suele estar centrada en una explicación teórica y general sobre temas abstractos, mientras que la segunda suele focalizarse en una explicación de problemas humanos concretos con vistas a su resolución. La *psicología*, por su parte, consiste en el uso y en la encarnación de un caudal de sabiduría proveniente de múltiples fuentes y cuyo propósito fundamental sería la clarificación y guía de la vida humana hacia su realización, por lo que tiene una fundamental vocación terapéutica. Por usar una imagen, la filosofía suele mirar el bosque desde arriba con el fin de hacerse una buena panorámica de su fisonomía, mientras que la psicología suele quedarse en algunos árboles para ver cómo están creciendo y cómo pueden cultivarse y/o podarse para hacer del bosque un lugar más transitable. La psicología, en cambio, pone su atención principalmente en el camino mismo, tanto en las huellas naturales que ya existen en el bosque como en las potenciales que se pueden abrir. Esto implica un ejercicio combinado consistente en estar, al mismo tiempo, en medio del bosque y poder contemplarlo en perspectiva, junto con avanzar por entre sus senderos.

⁷ Como lo plantea Husserl.

experiencia de mayor apropiación) en este movimiento. Esta es una idea que nos ha de servir de anclaje para fundamentar el sentido mismo de la propuesta del modelo psicósófico que expondremos más adelante, que parte de la base, precisamente, del poder aclarador y liberador del esfuerzo de llevar a cabo una explicitación (necesariamente parcial) de la propia actitud terapéutica. En este mismo sentido entiende Grondin (1996) la hermenéutica heideggeriana cuando dice:

Llevar a cabo la hermenéutica del Dasein es dar nuevamente al Dasein los medios para abrirse los ojos ante su propia condición de Wegsein [de impropio o caído]. La hermenéutica es, pues, un ejercicio de Aufklärung [clarificación] para Heidegger. Su intención es dejar en claro o, si se prefiere, destruir los ídolos que privan al Dasein de una adecuada apropiación de sí mismo. Si una hermenéutica del Dasein es necesaria, lo es porque el Dasein permanece primeramente disimulado para sí mismo bajo el imperio de los decires [de la habladería] (Gerede) (p. 89).

LOS APORTES DE GADAMER

Retomando fundamentalmente la posición heideggeriana, aunque con una inspiración en la dialéctica platónico-socrática, H.-G. Gadamer profundiza el fenómeno de la hermenéutica, en la dirección de una comprensión dialogal del lenguaje. Comienza por aceptar la idea básica de Heidegger de que comprender es interpretar, solo que enfatiza aún más el hecho de que esta interpretación no solo es lingüística, sino que se da en el medio del lenguaje. Cuando decimos que los peces viven y se mueven en un medio acuático o que los mamíferos lo hacemos en un medio aéreo, nos referimos a que todo lo que tales seres son y hacen presupone permanentemente, y como sustrato básico, ese medio desde el cual son. En el caso específicamente humano, y desde una perspectiva onto-antropológica el medio que sirve de sustrato básico desde el cual se despliega la existencia en cuanto comprensión-interpretante del mundo es justamente el lenguaje. En palabras de Gadamer (1977 [1960]):

[...] el lenguaje es el medio universal en el que se realiza la comprensión misma. La forma de realización de la comprensión es la interpretación [...] Todo comprender es interpretar y toda interpretación se desarrolla en el medio del lenguaje que pretende dejar hablar al objeto y es al mismo tiempo el lenguaje propio de su intérprete (p. 467).

La principal contribución de Gadamer a nuestra reflexión podemos sintetizarla en dos puntos fundamentales: el primero se relaciona con la idea según la cual el lenguaje es entendido como conversación y el segundo, con su noción (interdependiente del primer punto) de horizonte. Respecto del lenguaje, este no sería un mero objeto de la experiencia y de la indagación hermenéuticas, sino el “lugar”, el modo en que la apertura del hombre al mundo acontece, el modo en que la existencia, en cuanto originario estar-con-otros, se despliega. Ahora bien, el lenguaje es entendido por Gadamer radicalmente como *conversación*, es decir, como un fenómeno relacional, admitiendo distinciones en virtud de su grado de apertura o de genuinidad. Me interesa aquí mostrar en qué consiste una conversación genuina. Como lo señala nuestro filósofo: “estar-en-conversación significa salir de uno mismo, pensar con el otro y volver sobre sí mismo como otro” (Gadamer cit. en Sassenfeld, 2010, p. 430). Esto implica que lo esencial consiste en saber escuchar, en la capacidad para autolimitarse, para dejar que el otro aparezca en su verdad, en su posibilidad de legítimo interlocutor e interpelador. Esto supone abrirse al otro desde una actitud de profundo respeto, en el sentido de abrirse a la posibilidad de que la cosmovisión del otro pueda ser al menos una manera tan válida e importante como la propia de estar-en-el-mundo.

Lejos de una apología de una supuesta igualdad niveladora, lo que Gadamer enfatiza es la diferencia en los modos de comprender-interpretar el mundo y la necesidad de abrirse a una tercera opción, la de llegar juntos, en la conversación, a una “verdad” nueva forjada en común. A esto se refiere cuando afirma que cuando “se encuentran dos personas y cambian impresiones, hay en cierto modo dos mundos, dos visiones del mundo y dos forjadores de mundo que se confrontan. No es la misma visión del mismo mundo [...]” (Gadamer cit. en Sassenfeld, 2010, p. 435). Partiendo del hecho de la diferencia, la conversación genuina nos permite no hablar ya meramente de mí o de ti, sino de un asunto, de algo, que nos trasciende y que nos requiere en nuestra creatividad con vistas al logro de una mayor integridad. He aquí, según Gadamer, lo que determina propiamente la humanidad de lo humano.

Dicho lo anterior, vemos que emprender una conversación genuina implica evitar dos extremos peligrosos: dejar a un lado la propia cosmovisión, al modo en que lo propone la epoché husserliana; o ponerse enteramente en el lugar del otro, al punto de ver el mundo “desde los ojos” del otro, al modo en que lo proponen los defensores de la empatía en psicoterapia (Rogers, 1981 [1977b]). Para entender lo que sucede en una

conversación genuina en la que tiene lugar la comprensión, Gadamer propone la idea de la fusión de horizontes, lo que nos lleva al segundo punto mencionado: su idea de *horizonte*.

Comencemos escuchando al propio filósofo:

El horizonte es el rango de visión que incluye todo lo que puede ser visto desde un punto de vista en particular [...]. Una persona que tiene un horizonte conoce la significación relativa de todo lo que se encuentra dentro de ese horizonte, sea que esté lejos o cerca, o que sea pequeño o grande (Gadamer cit. en Sassenfeld, 2010, p 442).

De este modo, lo que resalta la noción de horizonte es el radical perspectivismo de toda actitud en el mundo, en la medida en que toda actitud es un punto de vista inserto en un campo delimitado y modificable de visión. Una determinada posición es significativa y vitalmente verdadera dentro de un particular contexto, dado por el estar constituido por una determinada tradición. Esta tradición involucra tanto la propia historia personal como la historia de la cultura en que hemos ido adquiriendo forma. Ser de una determinada manera, es decir, comprender-interpretar el mundo de un modo personal, implica hacerlo siempre desde una tradición y, por tanto, en el contexto de un horizonte (pre)definido. Cuando hablamos de “tradición” nos referimos a un complejo entramado histórico-cultural-existencial que en su mayor parte opera de un modo originariamente implícito, aunque susceptible de diversos matices de explicitación.

Queda por averiguar ahora qué significa la idea según la cual los horizontes se fusionan. Sírvanos para esto la siguiente explicación de Donnel Stern:

Cuando los horizontes se fusionan, se debe a que la visibilidad de las propias preconcepciones hace posible aprehender el contexto en el cual existe el significado del otro. [En ese momento] uno se ha adentrado en la configuración de prejuicios que el otro ocupa, la misma distribución de luz y oscuridad, la misma relación de posibilidad articulada y ser sin formular (Stern cit. en Sassenfeld, 2010, p. 442).

Según esto, la fusión de horizontes acontece cuando en una conversación tomamos conciencia de nuestro mundo referencial (horizonte propio) y del mundo referencial del otro (horizonte del otro), mundo que en cuanto contexto total orienta la comprensión de un significado en particular. Se trata de una experiencia

humana compleja, que va más allá de simplemente entender lo que el otro dice acerca de algo. Se trata más bien de buscar juntos un horizonte común, un mundo referencial o contexto total, desde el que podamos comprender algo desde una significación compartida. De este modo, la conversación genuina deviene creación, quedando los interlocutores en una posición diferente a aquella de la cual partieron, por lo que se podría decir que ambos se han enriquecido. En este punto se evidencia uno de los sellos más propios y misteriosos de una auténtica conversación: ser un acontecimiento, algo que nos sucede, antes que algo que hacemos, susceptible de control o dirección. Gadamer lo expresa como sigue:

Acostumbramos a decir que “llevamos” una conversación, pero la verdad es que cuanto más auténtica es la conversación, menos posibilidades tienen los interlocutores de “llevarla” en la dirección que desearían. De hecho, la verdadera conversación no es nunca la que uno habría querido llevar. Al contrario, en general sería más correcto decir que “entramos” en una conversación, cuando no que nos “enredamos” en ella (Gadamer cit. en Sassenfeld, 2010, p. 461).

LOS APORTES DE JUNG

A diferencia de Freud (2001 [1912]), Jung desarrolla explícitamente el problema de la actitud terapéutica en varios lugares de su obra, por lo que en ella encontramos uno de los fundamentos principales para nuestras propias reflexiones. Conviene comenzar examinando las definiciones que el autor ofrece de los conceptos de actitud y de cosmovisión. Respecto del primero, señala lo siguiente: “La actitud es un concepto psicológico que designa una disposición especial de los contenidos psíquicos orientada a un objetivo o por una –así llamada– idea superior” (Jung, 2004 [1927], p. 359). Lo primero que se desprende de esta afirmación es que *una actitud es una disposición* más que un conjunto de acciones y juicios específicos. Una disposición es una tendencia hacia una realización del propio ser en el mundo. Ahora bien, esta tendencia no es caprichosa, sino que está orientada por una “idea superior”; es decir, por una creencia fundamental acerca del mundo y del lugar que el ser humano ocupa en él. Probablemente, la noción de “creencia” no se ajusta tanto a lo que queremos decir, en la medida en que se trata de una “creencia” implícita, no formulada en forma consciente. He aquí el rasgo fundamental de toda actitud: se trata de un conjunto de disposiciones implícitas, que orientan toda

forma de estar-en-el-mundo de un modo espontáneo, no reflexivo.

En forma complementaria, Jung (2004 [1927]) señala que el concepto de *cosmovisión*

abarca toda clase de actitudes ante el mundo, incluidas las filosóficas. Así pues, existen cosmovisiones estéticas, religiosas, idealistas, románticas o prácticas, por nombrar solo algunas de las posibles. En este sentido, el concepto de cosmovisión tiene mucho en común con el de 'actitud'; de ahí que se pueda describir la cosmovisión como una actitud formulada conceptualmente (p. 359).

Según esta afirmación, podemos decir que una cosmovisión consiste en el esfuerzo por hacer explícita la propia manera implícita de estar-en-el-mundo, es decir, la propia actitud, con todas sus diversas disposiciones.

Jung reflexiona, además, acerca del origen de toda actitud, entendida como el conjunto de supuestos que sustentan la posibilidad de elaborar una cosmovisión. A este respecto señala: "las premisas cosmovisivas⁸ las tomamos en su mayor parte de la tradición general y del entorno, y solo en una pequeña parte las hemos construido personalmente o las hemos elegido conscientemente" (Jung, 1951, p. 119). Esto significa que el problema de forjar una cosmovisión no puede ser una cuestión exclusivamente personal; es necesario apropiarse explícitamente de una parte de la tradición de la que somos herederos, así como mantener una mirada atenta y crítica sobre la cultura y la sociedad en las que echamos nuestras raíces. Esta indicación supone, para la práctica psicoterapéutica, esforzarse por una comprensión que trascienda el acotado terreno de la clínica, hacia una compleja exploración y encarnación de prácticas y reflexiones de ídoles muy diversas: filosóficas, religiosas, espirituales, históricas, culturales, sociológicas, estéticas..., es decir, hacia un enraizamiento en las múltiples facetas de la propia tradición y de la propia situación histórico-contextual.

Si atendemos a las ideas de Jung acerca de la cosmovisión del terapeuta y mantenemos presentes sus postulados sobre la actitud recién expuestos, sería un error entender lo anterior desde un punto de vista meramente intelectual y concluir que los psicoterapeutas

deberíamos saber mucho de historia, filosofía, religiones, etc., pues lo que aquí está en juego es la integridad de la propia vida del terapeuta, su nivel de realización o individuación. Jung (2007 [1920]) concibe la individuación como el propósito principal de la existencia humana y la entiende como un proceso inacabable que toma toda la vida y en el que nos vamos volviendo cada vez más completos, integrando los diferentes aspectos de nuestra personalidad, a la vez que vamos asumiendo nuestro lugar en el mundo y en la historia de la humanidad. Recuero (2007) lo explica así:

Su meta [del proceso de individuación] es la realización plena de la personalidad total o, dicho de otro modo, la autorrealización del individuo. Implica el encuentro con el sí-mismo y, por lo tanto, el logro de una identidad única al tiempo que compartida en todo lo más auténticamente humano que hay en cada uno de los individuos de la especie. [...] [Se trata de] "tornarse uno" consigo mismo, y al mismo tiempo con toda la humanidad, en la que también nos incluimos (p. 43).

De este modo, ir individuándose implica llegar a ser cada vez más uno mismo, es decir, ir liberando el propio sí-mismo en cuanto verdadero centro y totalidad de nuestro ser, más allá de las fachadas parciales y condicionadas de nuestra personalidad. Jung (2007 [1920]) distingue enfáticamente este sí-mismo, en cuanto proceso constante de totalización en el que nos vamos integrando no solo en nuestra personalidad sino también con el mundo en el que habitamos y con el destino de nuestra especie en su totalidad, del yo en cuanto parte de nuestra personalidad a cargo de la administración de la misma basado en las máscaras de la persona con la que nos identificamos, y en la negación y proyección de nuestros modos de ser indeseables de los que no queremos saber nada (sombra). Este yo está vinculado esencialmente al sí-mismo en una relación dinámica y dialéctica, en la que cada actitud unilateral del primero va siendo compensada de algún modo desde la perspectiva más abarcativa del segundo. Vemos así que el problema de la actitud y de la posibilidad de su explicitación como cosmovisión incumben no solo a la conciencia del yo, sino más radicalmente al vínculo total y dinámico entre este y el sí-mismo.

He aquí, a mi juicio, una de las posiciones más radicales y decisivas de la concepción junguiana de la psicoterapia: esta comienza por el propio compromiso real y sistemático de la persona del terapeuta con su propio proceso de integración, del que la relación con

⁸ Cabe señalar que en la obra de Jung no siempre está del todo clara la distinción entre actitud y cosmovisión, usando esta última palabra para referirse al significado de la primera, como ocurre en el contexto de esta cita.

el paciente también forma parte esencialmente. De ahí que el maestro de Zurich afirme que:

Se podría decir sin exagerar demasiado que la mitad de un tratamiento profundo consiste en el autoexamen del médico [terapeuta], pues el médico solo puede poner en orden en el paciente lo que ha corregido en sí mismo. No es un error que el médico [terapeuta] se sienta afectado por el paciente: el médico solo puede curar en la medida en que está herido (Jung, 1951, p. 118).

Estar “herido” significa asumir el lugar de terapeuta desde una radical humanidad, es decir, desde el serio compromiso con el propio camino de individuación personal. Y precisamente, uno de los aspectos fundamentales de este camino consiste en darse a la tarea de explicitar la propia actitud terapéutica, para ir forjando una cosmovisión auténtica y vital.

Una vez comprendido lo anterior, surge de inmediato la pregunta por el sentido y la utilidad de llevar a cabo tal esfuerzo en el contexto del ejercicio de la psicoterapia. Jung (2006 [1942]) intenta responder a esto cuando plantea:

Así pues, el arte de la psicoterapia exige que el terapeuta posea una convicción precisable, creíble y defendible que haya demostrado su utilidad al suprimir o impedir el surgimiento de disociaciones neuróticas en el propio terapeuta. Pues un terapeuta no puede llevar a un paciente más allá de lo que él mismo es (p. 81).

De la enorme riqueza de esta frase nos detendremos tan solo en la idea de Jung acerca de la utilidad que puede tener el esfuerzo por formular una cosmovisión propia en relación con la propia integración y, de rebote, con la integración de los pacientes. Como se trata de una afirmación tajante e impregnada de un cierto tono megalomaniaco, es importante aclarar de inmediato que los terapeutas (al igual que todo el mundo)jamás estamos libres de eso que Jung llama “disociaciones neuróticas”, por lo que el sentido que me interesa rescatar es el del compromiso constante que debemos tener respecto de nuestra propia integridad y bienestar, dentro de la medida y de los límites de nuestras posibilidades. Ahora bien, para que una cosmovisión sea terapéutica es necesario que cumpla con los requisitos que se desprenden de la frase citada: 1) Que demuestre su *utilidad*, es decir, que la vida del terapeuta sea en sí misma, y en algún nivel razonable, un testimonio de bienestar, de conciencia y de bús-

queda de integración constante. Conviene recordar a este respecto que la felicidad incluye la experiencia del sufrimiento y de dificultad existencial, así como la posibilidad de errar y equivocarse ciertas decisiones. 2) Que sea *precisable*, es decir, que pueda ser aclarada con suficiente coherencia racional, comprensible y comunicable. Esto nos previene relativamente de caer en arbitrariedades, como la que formula aquel refrán que dice que “quien no actúa como piensa termina justificando cómo actúa”, es decir, justificando modos de ser en forma engañosa y autocomplaciente. 3) Que sea *creíble*, es decir, que esté alineada con el estilo de vida del terapeuta, lo que se sustenta en la veracidad y la honestidad con uno mismo y con la comunidad en cuestión. 4) Que sea *defendible*, esto es, susceptible de ser argumentada racionalmente frente a la comunidad terapéutica, por una parte, y frente a los pacientes, por otra. En último término, que una determinada cosmovisión sea defendible se fundamenta nuevamente en la integridad personal del terapeuta. Podemos agregar a estos requisitos otros dos esenciales: 5) Que sea *falible*, es decir, que asuma el perspectivismo intrínseco a toda postura existencial, con tal de no convertirse en dogma y que abra la posibilidad de un diálogo auténtico. 6) Que sea *revocable*, o sea, que se mantenga siempre atenta y dispuesta a su corrección y, eventualmente, a su sustitución por otra más coherente y veraz.

Junto con lo ya dicho quisiera enfatizar otras dos contribuciones relevantes del pensamiento de Jung para nuestra reflexión. El primero dice relación con que la elaboración de una cosmovisión terapéutica, en mi opinión, no es un asunto puramente personal, como sí implicara solamente mis propias disposiciones individuales (sean temperamentales o caracterológicas), es más allá de esto un asunto *colectivo* (diría Jung), es decir, implica nuestra inserción en una multiplicidad compleja de historias y de contextos simbólicos, que van desde la propia historia personal y familiar hasta la historia entera de la humanidad, cuyas experiencias fundamentales e insoslayables van quedando sedimentadas en nuestro inconsciente colectivo bajo la forma de arquetipos. Esto implica para nosotros, practicantes de la psicoterapia, asumirnos en este complejo entramado histórico que constituye nuestra actitud como terapeutas. El segundo se relaciona con la necesidad de un compromiso efectivo con una *posición multidisciplinaria y abierta a la integración* constante de distintas miradas sobre el fenómeno de lo humano. Insisto en que esto no implica esencialmente “saber de todo un poco”, sino más bien mantenerse abierto y receptivo a la indefinida diversidad de lo humano,

así como mantener el pensamiento vivo y sensible a múltiples profundidades y entretejidos vitales y conceptuales. Puede sonar extraño afirmar esto, pero pienso que la psicoterapia es un quehacer humano que trasciende lo psicológico, lo psiquiátrico y lo filosófico, hacia una posición que incluya estas perspectivas trascendiéndolas.

A modo de síntesis de las ideas presentadas de estos tres psicólogos esenciales, podemos decir que Heidegger instala una idea de la hermenéutica según la cual la autointerpretación es la condición fundamental para toda interpretación del mundo, mostrando la circularidad radical que existe entre actitud y mundo. En esta línea, Gadamer da un paso decisivo hacia una comprensión de esta interpretación enfatizando el fundamento relacional de ella, así como el lugar privilegiado que ocupa el lenguaje en cuanto conversación entre (al menos) dos otredades y cuya actitud fundamental está dada por la apertura a la posibilidad de ser transformado por el mundo del otro. Por último, encontramos en Jung una aplicación concreta a la situación terapéutica, en la que el encuentro psicoterapéutico entre dos personas genera una influencia mutua inevitable y donde la actitud del terapeuta en sí misma tiene un potencial transformador, más allá de su bagaje teórico y técnico.

REFERENCIAS

1. Freud S. (2001 [1912]). Consejos al médico sobre el tratamiento psicoanalítico. En S. Freud, *Obras Completas* (pp. 107-119) (OC 2). Buenos Aires: Amorrortu Editores
2. Freud S. (1999 [1895]). Estudios sobre la histeria. En S. Freud, *Obras Completas* (OC 2). Buenos Aires: Amorrortu Editores
3. Fromm E. (1990 [1976]). *Tener o ser*. México: Fondo de Cultura Económica
4. Gadamer HG. (1977 [1960]). *Verdad y método. Fundamentos de una hermenéutica filosófica*. Salamanca: Ediciones Sígueme
5. Grondin J. (1996). La hermenéutica en *Ser y tiempo*. Revista Seminarios de Filosofía, 9, pp. 75-91
6. Heidegger M. (1997 [1927]). *Ser y tiempo*. Santiago: Editorial Universitaria
7. Heidegger M. (2005 [1952]) *¿Qué significa pensar?* Buenos Aires: Terramar Ediciones
8. Jung CG. (2004 [1927]). Psicología analítica y cosmovisión. En *La dinámica de lo inconsciente*. OC 8. Madrid: Editorial Trotta
9. Jung CG. (2006 [1942]). Psicoterapia y cosmovisión. En *La práctica de la psicoterapia: contribuciones al problema de la psicoterapia y a la psicología de la transferencia*. OC 16. Madrid: Editorial Trotta
10. Jung CG. (2006 [1951]). Cuestiones fundamentales de la psicoterapia. En *La práctica de la psicoterapia: contribuciones al problema de la psicoterapia y a la psicología de la transferencia*. OC 16. Madrid: Editorial Trotta
11. Jung, C. G. (2007 [1920]). Las relaciones entre el yo y lo inconsciente. En *Dos escritos sobre psicología analítica*. OC 7. Madrid: Editorial Trotta
12. Jung CG. (1928b). Psicología analítica y cosmovisión. En C.G. Jung *La dinámica de lo inconsciente*. OC 8. Madrid: Trotta
13. Recuero M. (2007). *Los modelos terapéuticos de Carl Jung y de Carl Rogers. Una comparación en la perspectiva de la integración*. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile
14. Rogers C. (1981 [1877b]). *La persona como centro*. Barcelona: Herder
15. Sassenfeld A. (2010a). Algunas reflexiones sobre la hermenéutica filosófica de Hans-Georg Gadamer y su relación con la práctica de la psicoterapia. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 6(4), 427-448
16. Siegel D. (2012). *Mindfulness y psicoterapia. Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*. Buenos Aires: Editorial Paidós
17. Wilber K. (1998). *Sexo, ecología, espiritualidad. El alma de la evolución*. Madrid: Gaia Ediciones
18. Yalom I. (2010). *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*. Buenos Aires: Editorial Planeta