

DEVELANDO AL ANALISTA

Gonzalo Cano*

El presente ensayo pretende dar cuenta de un proceso-en-proceso. En la primera parte, me detendré en un breve repaso de los conceptos centrales de lo que fue mi práctica psicoterapéutica humanista/fenomenológica/existencial, desde la cual se dio el salto hacia el Psicoanálisis. En la segunda parte, se dará cuenta de la ampliación de algunos conceptos de la primera parte a partir del contacto con el Psicoanálisis. En ninguno de los dos casos es una revisión exhaustiva y completa, aunque sí de hitos fundamentales del proceso-en-proceso.

Desde la psicoterapia Fenomenológica/Existencial/Humanista

Previo al contacto con la Fenomenología y el Existencialismo, y sus aplicaciones psicoterapéuticas norteamericanas y europeas, fui formado en una tradición filosófica y religiosa. En mi mente, el ser humano era una estructura definida por designio divino y cuya realización personal pasaba por el cumplimiento de un plan único, trazado por la divinidad.

El contacto con Viktor Frankl y su temática central, el sentido de la vida, fueron vinculándose con estas ideas. Fue desapareciendo en mi el ideal de una "vocación obligatoria" a ser cumplida hacia la idea de un constante proceso permanente de decisiones libres y subjetivas encaminadas a una meta: la autorrealización o felicidad. La solución a la vida ya no era descubrir un patrón escondido sobre uno mismo, sino diseñar un posible camino e ir corrigiéndolo sobre la marcha en función del deseo personal de trascendencia, de ir más allá de uno mismo. Se fue cambiando el orden de ir "de afuera hacia adentro" para empezar a avanzar "de adentro hacia afuera". Empecé a explorar-me en lugar de educar-me. Y también a trabajar como un facilitador en lugar de un corrector de errores conductuales.

* Licenciado en Psicología con Mención en Psicología Educacional por la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Magister en Estudios Teóricos en Psicoanálisis por la PUCP. Analista en formación en la Sociedad Peruana de Psicoanálisis (SPP).
<gonzalocano@gmail.com>

Este camino, de adentro hacia afuera, empató con el concepto de intencionalidad. Este deseo de ir hacia algo siempre, ampliado de la mente hacia todo el ser humano, comenzó a calar en mi persona y en la visión de mi trabajo. A partir de este empate, en vez de teorías, empezaba a usar "ideas con cierta dirección". Yo diría que este fue el primer gran paso hacia lo inconsciente, en tanto el foco de comprensión de la mente humana ya se iba moviendo hacia adentro. Entendí intencionalidad como un movimiento interno, de todo el ser, hacia afuera, un movimiento espontáneo, potente, no racional, básico, inevitable, no lógico... inconsciente y primitivo.

En paralelo, descubrí al filósofo Martín Buber. La lectura de "Yo y Tú" abrió la idea de que el ser humano es siempre un ser-en-relación. Para Buber, no se puede decir "tú" sin un "yo" y viceversa. La mente dejaría de ser algo que sucedía en aislamiento para convertirse en resultado de una maraña de relaciones que se dan a lo largo de toda la vida, siendo preeminentes, indudablemente, las primeras relaciones. Con esto, mi práctica psicoterapéutica dejó de ser una clase sobre "cómo funciona la mente del paciente" y empezó a ser un intento de construir un "nosotros reflexivo", en el que este espacio mental común, nos permitía ver juntos cómo el/la paciente iba "haciendo lo que siempre hacía", pero sin juicios, críticas, objetivos predeterminados o correcciones futuras. Se abrió un espacio de libertad (por lo menos de expresión) en el que podía verse a sí mismo, sin tener que esconderse. Fue el ritmo interno del paciente el que empezó a marcar el paso de los encuentros, ya no el derrotero establecido por la teoría.

Llegado a este punto, ya no podía ver al ser humano (y su mente) como un ente programado por una vocación y a quien había que ajustar ciertos procesos para que fuera en la dirección correcta. Lo que veía era a un ser relacional-contextual-intencional-libre y que era "absolutamente otro". La relación terapéutica pasó de ser una "mecánica de la mente" a ser la construcción de un espacio para el descubrimiento conjunto de la alteridad que se manifestara en ese espacio compartido y movilizador para ambas partes.

Hasta aquí, el proceso de avance había sido fundamentalmente filosófico. Quedaban pendientes todas las preguntas sobre la técnica que permitiría hacer más fluido este "viaje conjunto" para traer el adentro al "nosotros". La psicopatología que usaba tenía que modificarse para pasar de un modelo estático a uno en el que los síntomas/conductas se convirtieran en símbolos de algo que el adentro quisiera comunicar.

Luego vino el contacto con Carl Rogers. Para este autor, como para los fenomenólogos, todo pasa por la percepción y la subjetividad. Él propone que las vivencias (del adentro y del afuera) del ser humano se dan en un "campo fenoménico". El desarrollo de la mente consistiría en hacer cada vez más conscientes las distintas experiencias que están en el campo, pero que no son percibidas. En

el fondo de este concepto está la idea de que la mente se vuelve más amplia/integrada en la medida en que incorpore a este campo fenoménico las áreas de sí misma (y de la realidad) que no percibe pero que sí existen/sucedan. La psicoterapia rogeriana, que será llamada “no directiva”, en el sentido en que no tendrá un plan sino que dependerá de lo que el paciente traiga a la sesión y del ritmo en que lo comparta, devendrá un trabajo de ampliación del “campo fenoménico” y de respeto al proceso personal.

La teoría general, en adelante, pasaría a un segundo plano, sería un marco de referencia amplio y subordinado al paciente, mientras que las hipótesis de trabajo se deben hacer con cada paciente (pensando juntos sobre él/ella) y desde lo que trae el paciente. Cada paciente será un estudio nuevo y único, una narrativa o historia nueva, sin desmedro alguno del conocimiento teórico. El punto de partida será la pregunta del paciente por sí mismo, no la teoría.

Rogers propondría también la aceptación incondicional. Para él, se tiene que recibir al paciente tal como se presenta ante nosotros, para validarlo como ser humano y validar su motivo de consulta. No es el terapeuta un sabio omnisciente que va a arreglar al paciente según su conocimiento, sino que se pone al lado de él para acompañarlo en este viaje. Esto saca de la consulta todo juicio moral o concepción antropológica previa, en aras de una construcción intersubjetiva y en un “presente en construcción” que no tiene un lugar de llegada predeterminado.

Luego vendría Irvin Yalom. Su respeto y referencias constantes al Psicoanálisis hicieron que pensara en este por primera vez. Fue el primer teórico perteneciente a esta escuela en cuyos textos encontré una historia sobre el origen de la mente; donde la angustia es su motor permanente. El recién nacido, que quiere vivir, se angustia por la muerte que se cierne sobre él dada su absoluta dependencia. Este grito/llanto de auxilio sería el que inicia la relación entre un adentro y un afuera sobre el que los cuidadores actúan (o no) e inician también la vida relacional. La vida mental sería entonces un resultado de la angustia que genera la muerte posible y las soluciones que los cuidadores dan a la misma.

A partir de ahí, Yalom postula cuatro grandes asuntos existenciales que mueven a la humanidad y que funcionan a la vez en la mente. Lidar con estos cuatro elementos existenciales sería el origen de las neurosis que llevan a las personas a acudir a psicoterapia. El primero, ya mencionado, es el miedo a la muerte. Los siguientes tres, de alguna manera, quizás más filosófica, son también miedos a la muerte, pero representada en otras áreas de la vida y con sus características particulares. Se trata del miedo a la soledad, al sinsentido (en línea con Frankl probablemente) y a la falta de libertad. Yalom los leyó en una clave positiva: deseo de vida, de encuentro, de sentido y de libertad. O como diádas en todo caso. Todos pueden aparecer simbolizados en distintos aspectos de la vida, de las relaciones, del trabajo, de la realidad o, incluso, de los sueños. Y la psicoterapia

pia sería develar estas conexiones para que la persona pueda darse cuenta de aquello que “está detrás”, de lo que le pasa/hace y resolverlo. El terapeuta sería una especie de traductor de este lenguaje existencial. Sin embargo, perdura aún un aire pedagógico/teórico en el trabajo psicoterapéutico.

La cercanía al análisis, que ya debe haber sido advertida, se agranda más en su trabajo sobre la psicoterapia de grupo. Yalom propone plantear dos preguntas al inicio de cada sesión grupal: “¿Cómo hemos llegado aquí?” y “¿Cómo estamos aquí y ahora?”. Estas preguntas me hicieron pensar que la psicoterapia individual podría ser una relación que va tejiendo una historia propia, pero a la que se le filtran todo el tiempo las historias pasadas de ambos participantes en el “aquí y ahora” y que esas preguntas apuntan a usar las vivencias como insumo para la psicoterapia. Estas vivencias, que toman el momento presente, serían la manera de trabajar en psicoterapia, ya no la teoría ni la comprobación de hipótesis de ningún tipo. Me parece que fue por eso que Yalom propuso, en una publicación posterior, que lo que termina sucediendo con cada paciente es la creación de una terapia nueva, no a nivel teórico, sino en términos de una relación que se ha creado con lo que el paciente ha traído y hecho emerger del terapeuta (y lo que el terapeuta trae también, pero en un rol menos activo).

Llegado a este punto, empecé a ver la psicoterapia como la deconstrucción de una narrativa pasada en una perspectiva hacia un futuro en permanente construcción. Como si la psicoterapia tuviera como objetivo que la persona se atreviera a ser una especie de artista en un proceso creativo y recreativo, siempre con un pie en la realidad, de su propia historia, a partir de nuevas percepciones y descubrimientos que se van dando en este “nosotros” que se crea con el psicoterapeuta.

... Llegando al Psicoanálisis

Luego de la muy acotada recapitulación anterior, a la que le faltan temas y autores, quiero utilizar tres ideas que reflejan cómo el psicoanálisis está siendo la continuación de un proceso de descubrimiento tanto a nivel de la visión global del ser humano, como de la mente y de la técnica.

La primera idea la resumo así: **“Sin diseño y sin final”**. Si bien la especie humana puede tener ciertos parámetros que permiten justamente que se la nombre como una especie, esto no hace que todas las personas sean idénticas entre sí.

“Sin diseño y sin final” se refiere a que, a pesar de todas las marcas con que la naturaleza constriñe esta libertad absoluta a la que aspiraban algunos existencialistas, igual hay libertad. Pero no solo en tanto elección consciente. Va más allá. Afirmar que no hay un diseño se refiere a que cada ser humano, dirigido hacia el desarrollo, no se construye según un plan que de no cumplirse pone en peligro

su vida. Existe una dirección, pero no una entelequia aristotélica, una perfección posible y necesaria para la realización de la "humanidad". Por lo mismo que no hay diseño, no hay camino. Y por lo mismo que se afirma que no hay final, es que este proceso nunca acaba. Aún en las postrimerías, uno está lidiando consigo mismo y dirigiéndose en determinada dirección. Es el Psicoanálisis lo que me ha permitido dar el salto de una visión determinista de la mente a una especie de "indeterminismo limitado". En el sentido en que se reconoce que tampoco es que se pueda hablar de una indeterminación absoluta con posibilidades infinitas, pero sí de algo muchísimo más amplio que las visiones religiosas o cognitivas con las que este proceso se inició. El existencialismo, indudablemente, fue el peldaño que me sacó del determinismo, pero a cambio de lanzarme a una experiencia etérea muy difícil de volver psicoterapia. El psicoanálisis me ha permitido tener un pie en lo que sí determina al ser humano y el otro pie en aquello en lo que no está "acabado". Las ideas existencialistas que declaran que el ser humano es un "ser-en-relación", que está siempre "en-un-contexto" y en contacto permanente con el "absolutamente-otro" me colocaron en un lugar donde solo el Psicoanálisis parece tomar en cuenta esta afirmación y considerarla en la formación de la mente humana y el trabajo con ella. Para el Psicoanálisis, con la formulación del Complejo de Edipo, el ser humano está siempre signado por sus vínculos con los demás. La historia de su mente y la enfermedad es en el fondo una historia de relaciones. Y la historia de la cura también lo será.

La segunda idea, que apunta al funcionamiento de la mente, podría expresarse así: "**La mente siempre está dirigida hacia algo**". Postulado que hunde sus raíces en la propuesta de Franz Brentano sobre la intencionalidad posteriormente desarrollada por Edmund Husserl. En términos psicológicos, la conciencia siempre es conciencia de algo, nunca está desconectada. Sin embargo, este postulado no considera al inconsciente. Y es en este punto donde se abren algunas conexiones con el psicoanálisis.

Si se propone que la conciencia siempre tiene contenidos, la mente tendría siempre una dirección (intencionalidad). Yo creo que la mente, en su parte consciente e inconsciente, es siempre intencional, porque ambas partes tienen contenidos. Lo consciente, ya lo aclararon los fenomenólogos. Pero lo inconsciente, lo dejaron de lado, quizás porque es mucho más complejo de resolver. Filosóficamente hablar de contenidos inconscientes es muy difícil. Sin embargo, más allá de los problemas que la lógica positivista y el lenguaje le planteen a la filosofía, lo inconsciente también participa de este postulado sobre la intencionalidad. Si la mente siempre está dirigida hacia algo, ese algo no tendría que ser necesariamente consciente. Se sabe que la mente tiene muchos más contenidos que aquellos que recuerda o que puede evocar a voluntad. Más aún, lo inconsciente también participa en un grado mucho mayor de lo que se supone. Si esto

es así, se puede decir que la mente tiene activos siempre elementos conscientes e inconscientes en su interacción con el afuera y con el adentro. De ellos vemos sus rastros en el análisis. Así pues, la intencionalidad de la mente también se aplica al inconsciente. La mente trabaja con constelaciones de contenidos conscientes e inconscientes relacionadas con lo que se está viviendo.

He dejado para el final la última, la más técnica de las frases que resumen lo que deseo proponer: **“El síntoma es un símbolo”**. Sería aquello que el paciente lleva a consulta: lo verbal, lo no verbal, lo somático, lo inconsciente, la historia personal, la situación en la que vive él y su contexto, etc. Todo puede ser un síntoma, en el sentido de que nos indica una dirección. Todo lo que el paciente trae nos lleva al escenario de su mente, en donde suceden las cosas realmente, en donde su vida mental se realiza. Y aquí entra a tallar el segundo sustantivo: “símbolo”. Si todo puede ser tomado como un síntoma, como un indicador de algo que desea/necesita ser descubierto, entonces siempre aparecerá a través de un rastro, encubrimiento o código que hay que descifrar en conjunto. Y en ese sentido, el trabajo del análisis consiste en descubrir juntos ese algo y en acompañar las consecuencias del hallazgo... o en seguir las pistas sucesivas de descubrimientos y las consecuencias en el paciente/agente descubridor.

El camino, el método más bien, es siempre la escucha/atención flotante, sin memoria ni deseo. Algo que suena muy parecido a la “epojé” fenomenológica. En la percepción de los símbolos para la escucha del síntoma escondido, se necesita una mente que no busque algo que espera encontrar, sino que deje que lo que sea que trae el paciente “se revele” (*alétheia*) en la situación analítica. El analista tiene que dejar la teoría, para volverse una especie de “lienzo reactivo” que puede observar lo que el paciente pone y a la vez sus propias reacciones, y entre las dos experiencias, devolver lo que le parezca mejor para que el proceso revelador siga sucediendo. Este esfuerzo será “epojético” en la medida en que estará detenido todo, salvo la percepción de lo que sucede en la mente del terapeuta como resultado de lo que el paciente va poniendo en escena. Esto es, a mi juicio, el centro del oficio analítico: permitir/facilitar que se cree una narrativa que permita articular, en la escena del análisis, lo que sucede en la mente del paciente en su relación con el afuera. Para mí, este es el punto en que psicoanálisis y fenomenología confluyen. El psicoanálisis se concentró en lo que un paciente traía a consulta. La fenomenología, en los objetos de la mente consciente. Pero ambos, a mi entender, hacen lo mismo: comprender con la mayor amplitud posible, en una reflexión en espiral sobre lo que se va presentando. Indudablemente son disciplinas distintas y con objetivos totalmente distintos. Pero yo pude dar el salto de una a la otra gracias a esta semejanza.

Este camino de volverse analista viene siendo aquel donde se va diluyendo lo que se necesitó para empezar y avanzar; y daría la impresión, aunque deben

corroborarlo mis colegas con más años en esto, que el proceso de disolución de certezas se repite de tiempo en tiempo.

Referencias bibliográficas

- Auer, H. (1987). *Psicología Humanista: Módulos de Psicoterapia*. Lima: UNIFÉ.
- Buber, M. (2017). *Yo y tú*. Barcelona: Herder.
- _____. (2018). *¿Qué es el hombre?* México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- _____. (1987). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- _____. (2018). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Husserl, E. (1992). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Moran, D. (2000). *Introduction to Phenomenology*. New York: Routledge.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística: conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Herder
- Rogers, C. (1993). *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*. México: Paidós.
- _____. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to Phenomenology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Yalom, I. (2009). *The Gift of Therapy*. New York: Harper Perennial.
- _____. (2010). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.

Resumen

Este trabajo es la constancia de un recorrido teórico personal, desde la psicoterapia Fenomenológica Existencial Humanista hasta el Psicoanálisis. Se recogen algunos conceptos básicos de Frankl, Buber, Rogers y Yalom para proponer que las ideas de libertad, intencionalidad y *epojé* pueden tener una vinculación directa con la práctica analítica.

Palabras claves: libertad; intencionalidad; *epojé* y psicoanálisis

Abstract

The aim of this essay is to leave record of the path walked from the phenomenological, existential and humanistic psychotherapies to Psychoanalysis. Some basic concepts taken from Frankl, Buber, Rogers and Yalom are used to propose that there could be a direct vinculation between Psychoanalysis and the ideas of liberty, intentionality and *epojé*.

Keywords: liberty; intentionality; *epojé* and Psychoanalysis