

***PSICOLOGÍA
IBEROAMERICANA***

Psicología Iberoamericana

ISSN: 1405-0943

psicología.iberoamericana@uia.mx

Universidad Iberoamericana, Ciudad de
México
México

Sierra García de Quevedo, Gabriela

¿Se Relacionan la Esperanza y la Empatía?

Psicología Iberoamericana, vol. 15, núm. 2, diciembre, 2007, pp. 2-10

Universidad Iberoamericana, Ciudad de México

Distrito Federal, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915933001>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

¿Se Relacionan la Esperanza y la Empatía? *Are Hope and Empathy Related?*

Gabriela Sierra García de Quevedo*

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DEL OCCIDENTE

Resumen

El presente artículo es una reflexión de la práctica clínica de la psicoterapia con la perspectiva humanista. Destaca la importancia de acoger empáticamente a la esperanza para que ésta se convierta en factor dinamizador del proceso de autoexploración que favorezca el compromiso con el crecimiento personal y social.

Descriptores: psicología humanista, Henri Bergson, esperanza, empatía, acogida.

Abstract

This article is a reflection on clinical practice of psychotherapy with a humanistic perspective. It stresses the importance of the concerned parties to embrace the hope in order that it may become a dynamic force in the process of attaining self knowledge. It will facilitate the personal commitment with the internal and external growth.

Key words: humanistic psychology, Henri Bergson, empathy, hope, embrace.

*Le dijo Gadamer a un periodista poco antes de morir:
¿Sabe usted?, lo que yo pienso no es tan importante.
La única frase que quiero defender sin restricción
alguna es que los seres humanos no pueden vivir sin esperanza.¹*

Introducción

En este artículo expongo una inquietud fundamental de mi práctica como psicoterapeuta y como facilitadora de grupos de crecimiento en la maestría de desarrollo humano: la relación entre la empatía y la esperanza.

Me interesa profundizar en el vínculo entre la esperanza comprendida como el compromiso para realizar lo posible, y la actitud de la empatía que pide la comprensión profunda del mundo (espiritual-social-personal-valoral-biológico) de la otra persona para poder caminar junto con ella, desde cada individualidad, en su proceso de realización.

¿En cuál marco teórico encuadro esta inquietud?

Considero que la esperanza y la empatía son actitudes fundamentales del ser humano; son también motivaciones importantes para buscar y orientar el camino de la vida hacia una mayor armonía consigo mismo/a, con los/las demás y con la naturaleza; creo que esta armonía es esencial en el proceso de realización personal.

Así pues, por resaltar la importancia de la vida, de la historia personal en el proceso de realización, por el énfasis en las relaciones y en la búsqueda-encuentro de sentido, es que enmarco este trabajo en la propuesta de la filosofía vitalista representada por Henri Bergson y en la de la psicología humanista, principalmente en las propuestas de Viktor Frankl y de Carl Rogers, que comprenden a la persona “en camino” desde la visión antropológica del no-ser-aún y reconocen la tendencia hacia el porvenir realizable en un espacio y en un tiempo

¹ Citado en el periódico *Público* de Guadalajara, el sábado 16 de marzo de 2002.

* Maestra de Desarrollo Humano y doctora en Filosofía de la Educación por el Ite. Profesora de tiempo fijo en el Departamento de Salud, Psicología y Comunidad y coordinadora de la Unidad Académica de Desarrollo Humano en el Ite. Correo electrónico: gsierra@iteso.mx

disponibles que le dan vida y concretización a las posibilidades de crecimiento.

La filosofía vitalista (también llamada filosofía de la vida), vincula la historia con la vida, señala que esta vinculación genera sentido además de favorecer la construcción de la subjetividad articulada con la cultura y la historia. Esta filosofía, que hunde sus raíces en la Grecia antigua, considera a Heráclito como el primer filósofo que entendió la profundidad inconmensurable del alma y su fluir en la vida misma, se refería a la sabiduría como el conocimiento del mundo interior del ser humano.

Algunas de las afirmaciones que ubican y describen esta filosofía son:

- La realidad es un proceso.
- El ser humano siempre está en devenir.
- La libertad es esencial en el ser humano.
- La razón no es algo abstracto, especulativo o científico sino vital e histórico.
- Es posible conocer la realidad a través de las vivencias, más que razonar sobre las cosas hay que tener experiencias vitales con ellas y de ellas, y la única manera para jerarquizar los valores, lo que determina qué es bueno o malo, es la misma vida vivida por cada persona. “Dentro de los límites de nuestra experiencia, el Hombre es el único ser no sólo que sabe, sino que sabe que sabe...”²
- La historia está imbricada en la vida.

Estos postulados los resumo en:

- El ser humano es un peregrino.
- La vida es la realidad radical que lleva en sí misma “una fuerza de expansión, debida al equilibrio inestable de tendencias que encierra en su seno...”³

Expresar con tal brevedad estos principios básicos, a los que también les encuentro conexión con la fuente de inspiración de la psicología humanista, me facilita su relación con el tema de esta reflexión, que afirma que la esperanza sólo puede ser comprendida desde el devenir humano y sólo puede ser encarnada desde y en la propia vida.

En mi trabajo como terapeuta me he preguntado varias veces qué es lo que sostiene a las personas para seguir adelante en la exploración de su historia personal; qué les exige acercarse a dolores muy fuertes, abandonos, rupturas, enfermedades, muerte..., y he encontrado el deseo ferviente y comprometido que

impulsa a encontrar otros modos de vivir que generen más satisfacción; me he topado con el anhelo de descubrir estilos de vida y de relación en los que esté presente el sentido de construir modos de vida que favorezcan la expresión de un “yo” más íntimo, más sano, más completo; y cómo poco a poco, con paciencia, estas aspiraciones se traducen en acciones concretas, verificables, intencionadas que pueden ser alimentadas, corregidas, superadas, en función de lo que la persona necesita y espera lograr.

Buscando en mí, y descartando varias respuestas, llegué a la esperanza comprendida como “el compromiso para realizar lo posible”. No es la utopía, no es tampoco la ilusión, es la confianza en que sí se pueden cambiar algunas situaciones existenciales y es la conciencia de la responsabilidad asumida para lograr estos cambios a través de encontrar y realizar conductas cotidianas distintas, que rompan la inercia conocida y orientadas al valiosísimo objetivo de buscar-encontrar cómo vivir con más gusto y plenitud; lo que no necesariamente implica ausencia de problemas.

He de decir también que, al inicio de la relación terapéutica, esta esperanza es sólo mía y me apoyo en ella; conforme avanzan las sesiones, la persona es capaz de asumir su propia esperanza y de vivificarla. Si este encuentro de esperanzas es una guía y un sostén aun en los ratos de oscuridad, lo es más todavía cuando compartimos el gozo y la satisfacción de los avances, de los resultados del proceso en la vida de todos los días de la persona que asiste a la terapia y de sus círculos de relaciones más cercanos.

En la comprensión de la esperanza como “el compromiso de hacer realidad lo posible” está este supuesto básico: en el interior de los seres humanos hay un llamado a realizar las posibilidades para vivir una vida satisfactoria y armónica, y los recursos para hacer esto posible. Es el llamado al proceso de crecimiento, a la realización de las potencialidades que nos conducen a desarrollar todo aquello que nos lleva a progresar hacia una mejor manera de ser personas.

Desde este supuesto puedo decir que “la esperanza sólo puede existir y alcanzar su pleno desarrollo allí donde el sujeto esté constituido ontológicamente por un no-ser-aún que expresa la temporalidad en que se encuentra proyectado... Sin esta apertura (ontológica) el ser humano sería estático: dejaría de estar en camino...”⁴

² Teilhard C., P. (1974). *Las direcciones del porvenir*. Madrid: Taurus, p. 150.

³ Bergson, H. (2004). *Introducción a la metafísica*. México: Porrúa, p. xii.

⁴ Schumacher B., N. (2005). *Una filosofía de la esperanza*. Pamplona: Euns, p. 55.

Este llamado a la armonía y a la satisfacción, y a poner en juego los recursos para hacer lo que sí es posible hacer, sólo se da viviendo, es decir, en la vida humana misma, en el proceso que sigue el aliento vital en su evolución creadora.

Pienso entonces que la esperanza está relacionada con la vida y con la orientación que cada persona pretende, puede y quiere darle. Esta orientación permite que este “aliento vital”⁵ se expanda en diferentes direcciones y que pueda desbordarse en múltiples expresiones que manifiestan la inteligencia y la sensibilidad humanas. Es la fuerza dinámica de la esperanza así comprendida, la que la enraíza en y con la vida y la convierte en lo que llamo “querer fundante-esperanza”, es decir, en un acto fundacional que arraiga a las personas y que las orienta en la dirección de la felicidad (comprendida como el encuentro del sentido de la vida, de acuerdo con Viktor Frankl).

El arraigo del querer fundante-esperanza lo comprendo como la aprehensión de la propia realidad que otorga un piso fuerte para que la persona crezca y se nutra. Se le puede representar la matriz de la madre que da al óvulo fecundado un espacio vital que le sustenta. Este arraigo nos lleva a desear vivir.

La cualidad de orientar las acciones que está implícita en este “querer fundante-esperanza”, la puedo describir como la característica humana de poder decidir tanto hacia dónde y cómo transformar la historia como la de elegir la forma de aplicar los propios recursos para vivir una vida más satisfactoria. Los seres humanos, al poder conducir nuestra vida, no obedecemos programas previos, sino que el carácter de nuestra vida. En términos de Bergson, “se asemeja mucho al de nuestra evolución interna. Como el acto libre resulta del empuje profundo de nuestro yo, así la vida es una continua producción y creación en un aliento nunca interrumpido...”⁶

Para ahondar más en esta comprensión de la vida, del querer-fundante esperanza y del ser humano, tomo estas palabras de Teilhard de Chardin:

El ser humano puede inventar, puede imaginar, puede prever; tiene pues, la capacidad de percibir lo posible... el ser humano es el más centrado de toda la escala de seres; tan centrado que puede decir ‘yo’ y ser consciente de ello. Puede, por lo tanto, ser y saberse sujeto... puede tomar distancia respecto a lo demás, distancia no sólo espacial o

psicológica sino también temporal. Puede recordar, como puede también proyectar hacia delante”.⁷

Chardin sostiene también que se puede encontrar una “línea de avance del ser mismo hacia más ser. El ser [...] es un proceso inmenso de ascensión en el ser, es decir, en la unidad y el espíritu, es esta dirección de avance en la unidad y en la unificación progresiva”.⁸

Esta comprensión del ser humano como alguien capaz de darle arraigo y orientación a su vida, supone la capacidad de elegir hacia dónde se quiere caminar y una manera de comprender la vida como la expresión de la historia de la persona, expresión que “ha de ser intuita, (y) ha de ser vivida”.⁹

La capacidad humana para orientar el proceso personal de crecimiento (como lo llama Carl Rogers), la da al trabajo de realización personal, implicado en el querer fundante-esperanza una dimensión temporal que abarca la duración de la vida de cada persona.

Otra de las características de este querer fundante-esperanza es que no se expresa claramente, no se puede concretizar y asir con las manos, sino que es necesario descubrirlo, como diría Frankl acerca de la tarea de encontrar el sentido de la vida. Es una tarea profundamente humana. Aquí reside una de las riquezas de la psicoterapia y de la facilitación: la de poder acompañar a la persona para que pueda descubrir, confiar en y realizar su esperanza.

El querer fundante-esperanza y la empatía

No podemos comprender al ser humano en abstracto sino a través de sus situaciones de vida particulares. Los rasgos humanos de cada personalidad sólo se presentan y se pueden conocer en dichas situaciones que expresan las diferentes maneras de vivir y de entender la existencia.

El modo de ser de cada ser humano se expresa en su vida individual y social y ésta tiene una estructura histórica; a la psicoterapia y a los grupos de crecimiento les compete facilitar la comprensión de la historia personal y sus manifestaciones en la conducta para alcanzar así una comprensión íntima de la vida vivida por cada ser humano.

Más arriba había expresado que el querer fundante-esperanza arraiga y orienta. Ahora quiero agregar

⁵ Bergson, H. *Ibid.*, p. LXIV.

⁶ García M., M. (1972). *La filosofía de Henri Bergson*. Madrid: Espasa-Calpe, p. 108.

⁷ Anaya D., G. (2005). *El pensamiento antropológico de Teilhard de Chardin*. México: Universidad Iberoamericana, p. 52.

⁸ *Ibid.*, p. 48.

⁹ García M., M. (1972). *Ibid.*, p. 118.

otra cualidad de este querer: la necesidad de que sea acogido para que fructifique.

La esperanza como el compromiso para realizar lo posible, sugiere un movimiento esforzado intencional hacia lo que es realmente alcanzable y supone en su base a este querer fundante (que arraiga en la vida, que la orienta y que la acoge) que se puede traducir en actos confiados que impelen a realizar esta esperanza a través de hechos reales, accesibles, alcanzables.

Realizar nuestro querer fundante-esperanza implica dejarnos acompañar por el temor (la duda, la incertidumbre en momentos fuertes que implican la orientación) y por el amor (la empatía que acoge).

Cuidar, recibir y acoger son diferentes cualidades, matices y expresiones del mismo acto de amar. El amor está en la base de estas acciones humanas. El acto de cuidar se relaciona con un impulso humano más natural, y el acto de acoger se relaciona más con la intencionalidad de hacerlo. Las dos acciones llevan a la persona a un acto fundamental: recibir. Recibir a otro ser humano en la propia vida individual es uno de los factores más determinantes para el desarrollo de la persona. Este acto de recibir conduce a la realidad de que “el otro/la otra” no es una opción, también (como la realidad, como la cultura y como la sociedad) se impone, y lo hace de dos maneras: el otro/la otra, “llega” a la vida, así nomás y, al mismo tiempo, las personas necesitamos a las otras personas y a sus acciones realizadas por y para nosotros/as para vivir.

Me resulta interesante, y a la vez paradójico, darme cuenta de que “el otro” se impone, no es “un acto libre”, ya está frente a mí y conmigo desde que nací. En todo caso, la libertad está en la manera como vivo, expreso y me relaciono con esa imposición (ya lo dijo V. Frankl: la libertad está en la manera de aceptar lo inevitable). Dicho de otro modo, así como “el otro” se me impone, yo también soy una imposición para ese otro; y si no recibo cuidado, si no hubiera sido acogida, hubiera muerto. El cuidado de la vida, entonces, es un imperativo, y si no se recibe sobreviene la muerte, ya sea física, afectiva o espiritual. Si además entiendo a “lo otro” como cultura, ésta también me ha sido impuesta y también necesita de mí para su avance y transformación.

Inspirada en el pensamiento psicológico que toma en cuenta el dinamismo de la vida para la tensión y resolución de las polaridades, encuentro una dinámica fuerte en la relación entre la acogida y el abandono; entre el amparo y el desamparo; entre el amor y el desamor; también en la exageración de la acogida que se puede convertir en “atrapamiento” del otro, en sobreprotección, y no permitir su autonomía, crecimiento o

desarrollo. Esta dinámica se caracteriza por la tensión interna entre estas polaridades en la que se muestra el conflicto de valores y de necesidades; salen a la luz las exigencias del “deber ser” y el miedo latente que subyace en la historia individual que hace que se tomen decisiones en contra de los deseos de superación de la persona.

Pienso en situaciones de abuso, en relaciones en las que los actos de violencia emocional y/o física están presentes y, aunque se tiene la claridad del daño que se recibe, las decisiones que se toman siguen manteniendo este estilo de convivencia. Se necesita mucha paciencia, cariño, confianza en la propia esperanza para sostener un proceso que lleve gradualmente a contactar con la fuerza necesaria para hacer los cambios pertinentes.

Recuerdo también a Carla, mujer joven, embarazada de su tercer hijo al que rechazaba. Se planteaba la posibilidad de abortarlo ya que este bebé le frenaba sus planes de desarrollo personal y familiar. Pudo experimentar y expresar el amor y el rechazo, su violencia y su ternura, su decepción y su frustración, en un espacio en el que no se juzgaban ni evaluaban sus sentimientos, sus valores, sus temores ni sus culpas. Pude recibirla en su valentía de madre, al atreverse a ponerle palabras a lo que muchas mujeres han sentido y no se atreven a expresar; al poder nombrar los temores ocultos en su corazón y así llegar a su propio dolor al haberse vivido como hija no querida por su padre.

Así su miedo, su dolor y su frustración nos llevaron, a ella y a mí (que tuve la oportunidad de acompañarla), muy despacito y con mucha cautela, a un rincón muy cerrado de su propia historia que tanto ella como yo pudimos acoger y darle un espacio para su expresión honesta, y pudo encontrar la mejor decisión dentro de sus propias posibilidades.

Esta comprensión profunda del/la otro/a es la que hace posible a la empatía, ya que permite que la relación interpersonal se establezca desde un piso común compartido (en este caso la experiencia de la maternidad). Esta empatía se tiene que traducir en acciones visibles y comprensibles para la otra persona. Considero a la capacidad de acoger como una de estas acciones que privilegian la empatía.

Llego así al punto fundamental de esta reflexión: el querer fundante-esperanza acoge empáticamente la necesidad que siente la persona de ser recibida

Si cada persona contiene su querer fundante, el encuentro entre las personas lleva implícito la interrelación

entre varios “quereres fundantes”. Hay un querer fundante fuera de cada uno/a que se impone como presencia, como existencia ineludible, y es el de la otra persona que irrumpe en la existencia individual.

El ser humano cercano o distante está allí, cara a cara, frente a mí, como libertad y como exigencia... su misma presencia reclama reconocimiento, es llamada y apelación a la responsabilidad personal. Se puede aceptar o repudiar, escoger o rehusar al/la otro/a pero no se puede no hacer esta elección. Los seres humanos estamos condenados a decidir, diría Sartre. La certeza de la existencia de los/las demás se impone por sí misma. Y esta certeza conduce a relaciones que se caracterizan por la inmediatez: el/la otro/a, está inmediatamente presente, sin conceptos ni fantasías, está vivo y presente en el espacio interpersonal. Y esta presencia constituye la verdadera realidad, la que está en el encuentro entre personas: en lo intersubjetivo que se constituye en yo y tú.

Éste es un descubrimiento importante. “El otro” y su querer fundante “se me imponen” (así como yo me he impuesto). Si hablo de imposición, hablo de poder, de fuerza, de obligación. ¿Puedo hablar de fuerza contra fuerza? ¿De “tu querer fundante contra el mío”?

Esta fuerza con la que la otra persona se nos impone me lleva a reconocer profundamente la tentación del poder personal sobre ella. Se despliegan las dimensiones éticas del querer fundante-esperanza: se puede optar entre lo que favorece la vida y la calidad de vida, o lo que la impide. Aparece la tentación de ejercer el poder de dominio sobre la otra persona, de usar el poder que controla, el deseo de realizarse uno/a mismo/a a costa de los/las demás, y convertir a las otras personas en instrumentos para alcanzar las expectativas personales.

Vencer esta tentación de dominio sobre otro ser humano conduce a la empatía. El dominio, el control de la otra persona, negarle espacio a realidades distintas a la personal, surgen cuando la presencia del/la otro/a se siente como una amenaza para la propia vida o para el desarrollo, y se siente el miedo (aunque no siempre reconocido) que no permite construir el camino común que se deriva de la actitud de acoger, comprender, darle cabida en mi corazón a los sueños, dolores, estilos de vida... de otra persona.

Por eso le otorgo al querer fundante-esperanza una fuerza cierta: sólo puede florecer si es acogido por otra persona. ¿Por qué este acoger es una fuerza? Por la energía puesta en el movimiento hacia el/la otro/a (como en el acto de abrazar); por la fuerza necesaria para sostener y alimentar. Anteriormente había expuesto el símbolo de la matriz que genera arraigo,

vuelvo a recurrir a él en su función creadora que, al acoger, se convierte en el centro generador de vida.

La confianza también es importante. Confiar que se puede encontrar alguien-algo que reciba la necesidad personal de acogida: esta confianza es la que impulsa a buscar y pone el piso para que la esperanza se desenvuelva y se exprese, para que la persona se comprometa con sus deseos y los haga realidad.

Algo importante que he tenido que explorar de mi propia historia es la tentación de brindar mi verdad a la persona que acude a mi consulta o en los grupos de crecimiento; así no soy capaz de acoger a nadie, he necesitado aprender que la vida encierra verdades distintas para cada persona y confiar en que cada uno/a tiene en sí los recursos para salir adelante. No es muy fácil, pero si quiero desarrollar mi capacidad empática necesito aprender a escuchar desde la horizontalidad de la búsqueda, y no desde la visión vertical que cree que contiene “la razón”.

Esta certidumbre acerca de que la esperanza florece sólo desde la experiencia de ser acogida, enriquece y complementa este querer fundante. Lo puedo describir como:

- Un impulso orientado.
- Que se vincula con la necesidad de acogida.
- Que pide-necesita ser acogido por otra persona para que se convierta en el "compromiso de hacer realidad lo posible".
- Y que no sucede en soledad sino en una comunidad, es el encuentro lo que hace posible la emergencia de la esperanza.

La acogida es también una necesidad-exigencia de las personas para expresar y hacer crecer nuestro querer fundante-esperanza

Como lo señalé anteriormente, el encuentro entre las personas es el lugar donde se realiza esta capacidad para acoger. Quiero reflexionar acerca de lo esencial que es acoger terapéuticamente a la persona para que pueda acercarse a este querer y vivir de acuerdo con él.

Considero a la empatía en su expresión de acoger como una de las variantes del amor humano y como una de las notas constitutivas del querer fundante, ya que desde el origen de la vida humana y para que ésta sea posible, las personas necesitamos ser recibidas (el cuerpo de nuestros padres está diseñado para esto, para recibir, abrazar, acoger, por ejemplo).

Reconozco que es muy complejo hablar del *amor*; esta palabra chiquita y aparentemente sencilla encierra realidades muy complejas, muy dolorosas, y también muy gratificantes y entusiasmantes. El amor es difícil y es necesario aprenderlo. De todos modos, me arriesgo a hacerlo, porque desde mi experiencia la relación entre el amor, la empatía y la capacidad de acoger es esencial.

“El amor significa la aceptación profunda de la persona... aun cuando se manifiesten comportamientos que no se pueden aceptar”.¹⁰ Significa poder hacer la difícil separación entre la conducta y la persona, implica amar independientemente de las acciones realizadas. Es encontrar y reconocer a otro ser humano en su modo personal de existir. El amor conlleva preocupación, responsabilidad, respeto y conocimiento. Pide escuchar, percibir los diferentes significados y experiencias; es una actitud y un modo de relacionarse. El amor es activo-pasivo, es recíproco y tiene recompensas muy gratificantes. “El amor vivifica la vida”.¹¹

Así como las personas nos abrimos para amar y aceptar a otra persona, la sociedad y la cultura también tienen esta capacidad de abrir un espacio y un tiempo para que la vida humana florezca y se exprese en su totalidad.

Si las personas no somos acogidas, morimos. No sólo en el aspecto espiritual sino también en el físico (los estudios de René Spitz sobre los niños no queridos ni tocados lo demuestran) y en nuestra posibilidad de transformar el mundo.

Desgraciada y afortunadamente el amor humano (el que recibimos y el que damos) no sólo es gratificante sino también es deficiente; es esta deficiencia la que permite la búsqueda y salir de sí. ¿Cómo sería la vida humana si las personas hubiéramos recibido “el amor perfecto”? No habría dinamismo, ya que la perfección “aplasta”. El amor pide movimiento y búsqueda, palabras incompatibles con la idea de perfección.

¿Cómo se da, cómo se vive el amor en su forma de empatía? Así como la existencia del/la otro/a se impone y no se tiene libertad para elegir ante esta realidad, sí se tiene la libertad de elegir si se quiere recibir y acoger, abrazar y aceptar, ofrecer un lugar cálido y seguro a la otra persona en sus diferentes situaciones existenciales. Se puede optar por acogerla como puede estar, y no “como debería estar”.

En la relación psicoterapéutica se ofrece un espacio que a su vez se va construyendo entre las personas in-

volucradas y que propicia maneras nuevas y diferentes para comprender la experiencia. Para encontrar, a partir del pasado, otras formas para articular y comprender la propia historia, formas que involucran y transforman modos de ser y de hacer.

En la terapia humanista, son las dos personas (el/la terapeuta y la persona que pide ayuda) quienes exponen su historia una ante la otra y buscan/encontran otros modos de comprenderla y expresarla. Ésta es una relación de reciprocidad, de interacción, en la que ambas personas influyen una en la otra y las cambian juntas. Cada subjetividad se construye desde “el/la otro/a”, porque lo propiamente humano se inscribe a partir de una forma específica de relación.

Aunque esto no sucede sólo en la terapia, las personas ya tenemos una historia construida y comprendida a través de las relaciones establecidas, aun desde antes de nacer. “La relación es mutua. Su *Tú* me afecta como *Yo* lo afecto a él. Nuestros discípulos nos forman, nuestras obras nos edifican... ¡Cuántas cosas aprendemos de los niños y de los animales! ¡Vivimos nuestras vidas inescrutablemente incluidos en la fluyente vida mutua del universo!”.¹²

Este encuentro con los/las otros/as tiene también otros rasgos. Las otras personas nos reflejan, confrontan, expresan y obligan a reflexionar sobre nuestra experiencia y reconocer nuestras carencias, impotencias y falta de habilidad. “El *tú* llega a mi encuentro. Pero soy yo quien entró en relación directa, inmediata, con él. Así la relación significa elegir y ser elegido; es un encuentro a la vez activo y pasivo”.¹³

¿Cómo aparece en el ser humano la capacidad y la necesidad de acoger y de ser acogido?

Encuentro dos diferentes comprensiones para responder a esta pregunta: la experiencia de la alteridad y la experiencia de la carencia que nos acerca al otro.

Como alteridad, otro ser humano siempre es un misterio; dinámico, activo, en relación, pero misterio. Por más amor que exista entre las personas, “el otro” se presenta siempre como irreductible, con un núcleo que se escapa a nuestra comprensión. Este “otro” es alguien a quien necesitamos y quien nos necesita. Que nos convierte en “otro”: “[...] la visión del prójimo es espejo de la vida propia: nos vemos al verle”.¹⁴ “El

¹⁰ Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa, p. 29.

¹¹ Moltmann, J. (1977). *El experimento esperanza*. Salamanca: Sígueme, p. 80.

¹² Buber, M. (1994). *El yo y el tú*. Buenos Aires: Nueva Visión, p. 17.

¹³ *Ibid.*, p. 13.

¹⁴ Zambrano, M. (1996). *Revista Debate Feminista*, 7, 14, 393.

otro es también el que está frente a mí, mi semejante. El otro, ‘los otros’ me dan plena existencia”, según las palabras de Paz, “Pero entre los otros y yo hay una discontinuidad que se vuelve dolorosa”.¹⁵

“La vida del semejante no es percibida como la del resto de las cosas y criaturas, tiene lugar en otro plano, más interior. Para ver al semejante nos adentramos... para ver y percibir al prójimo... nos hundimos en nosotros mismos y desde ese dentro de nuestra vida lo sentimos y percibimos. De ahí ese carácter peculiar de la percepción del yo ajeno que tiene siempre un tono, provocando una tensión, porque nos sentimos afectados...”¹⁶

Al mismo tiempo, eso otro misterioso e irreducible (o yo como otra) necesita saberse y sentirse con un lugar y un espacio dentro del corazón de la otra persona. “El apoyo afectivo[...] autoriza proyectos de construcción de sí”.¹⁷

Somos personas para quienes es indispensable la relación y, lo más importante, es que haya alguien dispuesto a brindar esa relación; es decir, dependemos de que alguien nos escuche y sea capaz de acudir. El querer fundante nos orienta hacia ese alguien que pueda acogernos no sólo terapéuticamente sino también en nuestras relaciones cotidianas.

Soy consciente de la fuerza que recibo de las personas que me quieren, por ejemplo, no sólo en mi casa, en mi familia, sino también en el trabajo, en mis clases; necesito la recepción abrazante de mis estudiantes para poder exponerme en mis ideas, en mi manera de entenderlas y expresarlas, su comprensión me hace crecer también.

Por otra parte, la experiencia de nuestras carencias y nuestra vulnerabilidad como personas se reflejan en las vivencias de nuestras necesidades, en nuestra soledad, en la posibilidad de ser lastimados/as. Nuestra vulnerabilidad nos abre a la posibilidad de ser afectados/as: “Por ser inteligencia sentiente el hombre está constitutivamente abierto a las cosas; por sentir precisamente la necesidad de socorro (tendencia a buscar ayuda), el hombre está constitutivamente abierto al otro”.¹⁸

Cuando las personas percibimos y reconocemos nuestras carencias, nuestro dolor, nuestro desamparo, sentimos la necesidad de que “alguien” nos brinde una mano. Podemos sentir nuestro grito que pide la presencia de un/a otro/a que nos escuche, nos acoja, nos ampare. Necesitamos el compromiso cuidadoso y amoroso de estas otras personas, necesitamos cuidar

comprometidamente la esperanza personal, la de los/las demás y la social.

Tomar en cuenta esta necesidad y darle cauce es muy importante porque, a pesar de su vigor, el querer fundante-esperanza puede ser acallado, se puede encontrar sin encontrar resquicios para salir y manifestarse. Entonces es importante hacer una alianza fuerte y duradera con él,

[...] si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida nos desarrollaremos saludable... y felizmente. Si se niega o intenta abolir este núcleo esencial de la persona, ésta enfermará, unas veces con síntomas evidentes, otras con síntomas apenas perceptibles... Esta naturaleza es... delicada y sutil... (pero) raramente desaparece en las personas... Aun cuando se le niegue perdura presionando de continuo por salir a la luz.¹⁹

¿Sólo por haber sido querida estoy preparada para amar, para querer, para empatizar?

Si el amor es esencial para que la vida siga, si el amor es ese impulso para dar y recibir, ¿cómo puedo reconocer lo que la otra persona necesita? Porque sin este reconocimiento, el amor se convierte en imposición de “lo que yo creo que es bueno para ti”.

En el análisis de mi práctica terapéutica y como facilitadora encuentro que el “amor defectuoso” que recibimos nos hace amar defectuosamente, sin embargo, existe este querer fundante-esperanza que nos impulsa a buscar y encontrar otras maneras de amar más satisfactorias.

Pienso en Renata, mujer relativamente joven, mamá de tres adolescentes, que fue muy lastimada cuando era niña. Su mamá creía que el rigor y la dureza eran las formas adecuadas para educar, y Renata aprendió a callar ante la violencia y el dolor causado. “Algo” había en ella que la impulsó a buscar ayuda; se decía que tenía que haber otras maneras de educar a sus hijos, sentía también la necesidad de estar cerca, de mostrarse, de permitir que ellos la conocieran cercana y no desde la lejanía del poder y del control. Este deseo íntimo de encontrar y realizar otras maneras de querer a sus hijos, de atreverse a experimentar conductas nuevas,

¹⁵ Lorenzano, S. (1996). De otredades y extranjerías. Revista *Debate Feminista*, 14, 393.

¹⁶ Zambrano, M. (1996). Avidez de lo otro. Revista *Debate Feminista*, 13, 91.

¹⁷ Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas*. Barcelona: Gedisa, p. 106.

¹⁸ Zubiri, X. (1986). *Sobre el hombre*. Madrid: Alianza editorial, p. 236.

¹⁹ Maslow, A. (1968). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós, p. 30.

este amor silencioso y sanador que empezó a brotar para con ella misma, favoreció nuestro encuentro.

Creo que así es como se engarza la empatía, como se convierte en fuerza que hace posible la realización de la esperanza. Para Edith Stein, la empatía surge de la experiencia primaria del amor, es una manifestación del mismo; es la “experiencia de una conciencia extraña”; la empatía no nace necesariamente de una vivencia personal sino que es el reconocimiento de una vivencia mía que me permite comprender la vivencia del otro.

Así como “el otro” se me impone, se me impone su vida, su experiencia y su necesidad de acogida, y por la empatía tengo la posibilidad de comprender profundamente esa experiencia extraña, que no es “mía”, pero gracias a la experiencia reconocida y profundizada de mi vida puedo acercarme a ella, aprehenderla, darle palabras, puedo ofrecerle mi mirada amorosa y reflexiva. Esta irrupción del otro en mí me pide autoconocimiento, amplitud y profundidad en el trabajo con mi experiencia. Puedo decir que, porque siento y conozco lo que siento (pienso, intuyo imagino...), puedo empatizar, comprender profundamente la experiencia ajena, vincularme con ella y expresar esta comprensión. Para empatizar es necesario y muy importante el conocimiento de sí mismo/a. Sobre todo para separar la proyección de la empatía. Gracias al trabajo sobre “mí” en grupos de crecimiento, he podido aprender la raya sutil que hace la diferencia entre “encimarle” a la otra persona una idea o sentimiento que es mío y el reconocimiento de la experiencia como ajena pero comprendida muy desde el fondo de mí.

La empatía impide imponer la experiencia personal como única y verdadera, permite la apertura a la manera como otra persona comprende su vida, propicia que el propio corazón resuene con lo ajeno, con lo que le es extraño, y facilita expresar esta comprensión.

La otra persona necesita no sólo sentirse escuchada sino también hacerse eco de la misma empatía, recibirla y acotarla para que surja el “nosotros”, tan necesario para actualizar (hacer actual) la esperanza, el movimiento hacia lo posible. Sin embargo, es preciso hacer notar que este “nosotros” puede ser una expresión confluyente que imposibilita la unicidad responsable de cada persona. Me da temor todavía recordar la frase: “Amor es mirar en la misma dirección”, que puede ser comprendida como la negación de la expresión individual, que es la que realmente hace que crezca el amor en el respeto y la aceptación de las diferencias, que son las que hacen posible la empatía.

En mi práctica terapéutica (y en mis clases, como lo había expresado, por no decir en mi familia y con quienes quiero y me quieren) no sólo soy la que empatizo, necesito también de la empatía “del otro” para que ésta sea realmente transformadora. La empatía nos convierte en próximos, cercanos, receptores de experiencias ajenas. Y es esencial para que el querer fundante-esperanza sea fecundo. Éste es uno de mis más importantes aprendizajes: como facilitadora y como terapeuta también ser recibida, necesito que la otra persona me abra y me brinde su espacio. Creo que sólo así se da el compromiso para el cambio que nos transforma.

El querer fundante-esperanza y la empatía, condiciones para el cambio personal y social

¿Puede este querer-esperanza por sí solo lograr que se haga realidad el compromiso con lo posible? ¿Qué necesita la “persona esperanzada” para poder traducir en acciones reales su esperanza?

El trabajo de reflexión en los procesos psicoterapéuticos me ha ayudado a darme cuenta de que cuando soy capaz (y sólo si soy capaz) de ofrecer una respuesta acogedora al querer fundante-esperanza, una respuesta sentida y captada de la persona y por la persona, ésta es capaz de llevar a cabo acciones esperanzadas; es decir, acciones capaces de hacer real el cambio posible para que su vida sea vivida con más armonía y significado.

La esperanza es el compromiso personal de realizar lo que es posible para que la vida personal, social y cultural refleje y exprese cada vez más los valores, las actitudes y las acciones para que sea lo más armónica posible. Realizar el querer fundante-esperanza es salir de la comodidad y de la seguridad que ofrece la certeza y caminar en el riesgo. Sólo caminando así, arriesgándonos, la vida puede ser creativa y libre. Y sólo así podemos ser acogentes y atrevernos a ser acogidos/as.

Escribo esto y me pregunto por la confianza que ofrece la esperanza. En la terapia he aprendido que la confianza no implica seguridad sino apertura y capacidad para vivir en el riesgo. Implica poder dar cuenta de las propias posibilidades y limitaciones, y la capacidad de movilizar los recursos personales. Y reconocer la capacidad que existe en las otras personas para hacer lo mismo. Así se confía en uno/a mismo/a y en el/la otro/a.

En este sentido, realizar la esperanza es aprender a caminar en la inseguridad que supone el riesgo; la seguridad está en la certeza de nuestro querer fundante-esperanza y su dinamismo, que se expresa de diferentes

maneras según la vida y sus circunstancias. He llegado a creer que la vida y las relaciones pueden ser dirigidas y orientadas por la esperanza. Diría más: regidas por la esperanza; atrevernos a que sea la esperanza la que nos dirija, oriente y guíe. Me pregunto si podría trabajar como facilitadora y/o terapeuta si no confiara en la esperanza: creo que no.

Además, mi trabajo terapéutico me ha llevado a cuestionarme si éste es un trabajo que transforma a la cultura o se reduce a nivel individual o de grupos. Y sí, afirmo que es posible llevar a cabo esta transformación socio-cultural, pero para que se genere esta transformación la persona necesita hacer cambios en ella misma. Las personas existimos en una sociedad y en una cultura concretas, las necesitamos para vivir. Vivir en una sociedad y en una cultura nos pide estar abiertos/as a ellas. Sólo

así podemos comprenderlas y hacernos cargo. La comprensión empática y esperanzadora de nuestra sociedad y de nuestra cultura y de la forma como nos ha afectado en el proceso de desarrollo es uno de los quehaceres indispensables para realizar los cambios posibles para vivir con más armonía y realizar más acabadamente la propia vocación humana.

Así se puede formular el sueño de lo que es posible realizar. Luego, y más importante, es poner a prueba este proyecto mediante acciones comprometidas, verdaderas, que empiezan el proceso y el trabajo para el cambio. No siempre resulta como se desea, es uno de los riesgos de la esperanza, pero lo verdaderamente importante es poner en marcha este dinamismo comprometido para decidir y realizar los cambios y reflexionar sobre ellos para modificarlos, si es necesario.

Referencias

- Boff, L. (2001). *Cuidar la tierra*. México: Dabar.
- CyruLink, B. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.
- CyruLink, B. (2001). *La maravilla del dolor*. Barcelona: Granica.
- Frankl, V. (1996). *El hombre en búsqueda de sentido*. Barcelona: Herder.
- Kinget M. y R. Carl (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Barcelona: Alfaguara.
- Laín Entralgo, P. (1962). *La espera y la esperanza*. Madrid: Revista de Occidente.
- Moltmann, J. (1977). *El experimento esperanza*. Salamanca: Sígueme.
- Xirau, R. (2000). *Introducción a la historia de la filosofía*. México: Limusa.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Madrid: Alianza editorial.