

Experiencias vinculares

...para destrabar tanto lo afectivo-emocional como las actitudes Rogerianas.

Max Eduardo M. Q. Lima, Perú. 2014

Me gusta pensar que las emociones son un sentido más, mediante el cual podemos acercarnos y conocer, al menos, nuestro estado presente, base de la realidad que percibimos. Sin embargo, mucho se habla de inteligencia emocional para manejarlas y poco se menciona el escucharlas. Idea difícil de practicar es la del control frío y racional, sobre todo para aquellos que se experimentan sensibles, con interés en su sentir. La sensibilidad es una capacidad inherente a los seres humanos, somos seres sensibles, casi como sinónimo de conciencia. Para entender esta referencia, me remito a sus opuestos en las condiciones sociales que las “traban”.

En un primer lugar, el cuerpo humano es sometido al sedentarismo, a un quietismo poco ergonómico, a una incomodidad constante que, con nuestra capacidad disociativa, podemos empezar a negarlo, postergarlo, ignorarlo, desconcentrándonos, descentrándonos del recipiente de los sentidos, emociones y de nuestra existencia como totalidad. Es un primer paso hacia la gran separación.

En un segundo momento, tenemos una educación orientada al conceptualismo y abstracción mental, que dentro de sus cualidades enteras, es fascinante. No obstante, se ve ciertamente enfatizado el hemisferio izquierdo, potencializando la razón esquemática más que la espontaneidad, creativa y caótica. Partiendo nuestro potencial. Otra contribución hacia el olvido de nuestra completitud.

Como tercer punto, podemos mencionar los múltiples introyectos y asunciones sociales que se nos inculcan como normas de normalidad y funcionamiento

aceptable. Dichos supuestos, en relación estrecha con nuestro tema, mantiene concepciones patriarcales, machistas, categóricas, otra vez, muy lineales y distantes de lo circular e inesperada de la naturaleza y en este caso, de las emociones. Desde este punto de vista, la sensibilidad es casi una ofensa, un varón llorando, o una mujer enfadada son fenómenos tachables. Conmoverse, para un médico, o acercarse a los artistas, para un político, es poco profesional. ¿Es que la ciencia y la bata blanca nos acorazan la piel generándonos olvido ante lo humano nuestro?

En resumen, nuestro estilo de vida bordea el filoso serrucho afectivo-emocional, ya que al perder la posibilidad de experiencias de entereza o totalidad, se debilitan también las relaciones y encuentros profundos en los cuales las emociones son el fertilizante para la plenitud del encuentro. En otras palabras, dejamos desplazar nuestra humanidad hacia un estado de indiferencia, frívolo y mecánico, dejando de lado nuestra posibilidad de encarnar valores elevados y potentes.

Por todo esto, desde las consideraciones del Dr. Rogers, intento plantear un camino de reconexión con una parte fundamental de nuestra existencia, la sensibilidad. Gatillo de lo afectivo y nutriente básico del vínculo. Por lo cual, sirve como aporte para los interesados en las relaciones de ayuda, así como para todo aquel que busque sinceramente relaciones humanas plenas. De manera tal que podamos encontrarnos, cada vez más, cara a cara, de persona a persona, verdaderamente y en completitud, vinculándonos-afectándonos en memoria de con nuestras posibilidades más elevadas como el respeto, la paz, la comprensión. En este sentido, no damos lo que no tenemos y no tenemos lo que no nos damos, por lo que se vuelve necesario aceptar el reto de habilitarnos al despliegue que permite ir "Fallando Mejor"¹, *saltando con más fe*, hacia lo que queremos ir siendo.

Para comenzar esta propuesta, defino sensibilidad como la *Experiencia Vincular que varía en grados de contacto, contención y conmoción en función a los hechos*

¹ Siempre intentando / Siempre fallando / No importa / Intentando de nuevo / Fallando de nuevo / Fallando mejor. Samuel Becket.

en la vida, permitiendo así la activación total del ser y la posibilidad de realizar actitudes que faciliten encuentros plenos. Estas actitudes son la base del Enfoque Centrado en la Persona, las que habilitan encuentros terapéuticos que mantienen en perspectiva la consideración por el *novísimo encuentro*². Ahondemos en los tres compuestos prácticos de esta idea.

- a) **Tomar Contacto:** Podemos descubrir en la palabra Con-tacto un primer indicio a nuestra capacidad de atención a los sentidos para que estén presentes y al servicio. Sentidos que nos percatan de nuestra realidad en totalidad que piensa, siente, dice, hace, y se relaciona en función a un otro. Es una primera habilidad la de entrar en contacto con uno mismo de tal modo que la confianza y calidez con la que me trato y presento, invite al aquí y ahora para un encontrarnos. En otras palabras, involucra la necesidad de (dis)ponerse en lo que Merleau-Ponty llama la propia *carne*, para estar anclado, puesto, centrado, entregado y empapado del *estando-siendo-en-la-experiencia*. Hacerlo a sabiendas de las consecuencias: “dos almas que se tocan”. En otras palabras “*El tacto es el único sentido que obliga interacción. No podemos tocar sin ser tocados.*”³ En un sentido terapéutico, tomar contacto es disponernos a ser afectados por la *experiencia-de* la persona con la que estamos próximos, es atrevernos a *contactarse-con...* aquello que lo hace venir a conversar; es atrevernos a navegar en la marea de emociones y acontecimientos que el otro nos narra, que nos invita a vivir, a experimentar en conjunto. Es facilitar el reconocimiento de, primero, qué es con lo que uno se contacta y que luego intenta comprender. La conciencia siempre es “de algo” y luego “para algo”: nuestra intención es elucidatoria. Aquí, lo fragilidad de la persona se exalta,

² En admiración por el cambio constante, tanto de nuestra persona como de la vida como condición humana.

³ Merleau-Ponty, M. Fenomenología de la percepción. (1945)

pues lo que le pasa, esa experiencia única que trae, como tantas que uno lleva consigo, es lo único que se tiene, es su humana dignidad; por ello, atreverse a tomar contacto con la humanidad del otro es un acto reverencial que necesita mucho tacto, delicadeza, cuidado, es decir la previa preparación personal como respeto para entablar una subjetividad de ayuda, recibir a un Tú demanda él contacto y el despojo de mi Yo.

- b) **Contener:** Sostener en las manos, en el cuerpo, la experiencia, la emoción, ser soporte *de* la toma de contacto que se está elaborando, ser pilar *del* presente. Ser apoyo, capaz de contemplar la demostración de vida más frágil de un ser humano, como puede ser el llanto de crudo dolor o la explosión de energía más amedrentadora como es la ira en gritos y gestos agresivos, es parte de nuestro riesgo al acercarnos a otro con intención de conocer su mundo⁴. Es entonces que, sabernos preparados sería la única seguridad verdadera para confiar en que algo se puede hacer para ayudar; es decir, si somos capaces de contener a nosotros mismos, si supimos y pudimos abrazar nuestro dolor, miedo, odio, tristeza, podremos acompañar en alguna medida a alguien más. Porque si sabemos estar ahí para nosotros, cuando más lo necesitamos, sabremos estar ahí en la situación que lo requiera, es importante reconocernos sin palabras suficientes o técnicas exactas que logren calmar y arrancarnos las emociones más perturbadoras, el consuelo no es posible teóricamente, más la contención se podrá prestar en un estado de presencia intencionalmente cálida, con el único recurso de darnos en compañía y estar-junto al dolor, tensión, angustia del otro hasta que podamos o hasta que el otro diga lo contrario. Es recostarse al lado del que está caído, contemplando su proceso de lucha por ponerse de pie, con sus recursos, confiando que puede,

⁴ Valga recalcar que en situaciones extremas, en diagnósticos patológicos o en trato con personas convictas otra tendrá que ser nuestra manera de contener y protegernos, aun así el conocimiento y trabajo de los propios miedos y la capacidad de estar presente, sacarán a flote los recursos más autónomos para responder con pericia.

interviniendo como recordatorio, con o sin palabras, de “todo lo que somos”. Aceptar que tenemos tensión es lo que nos permite mantenernos cerca al dolor, de la vida, sin huir, reflejando esa convicción en la potencia humana que nos ayuda a estar ahí y prevalecer hasta ver posibilidades. Es luchar por enunciar un sentido, esforzarse en buscarlo juntos así no lo hallemos nunca, acompañando, sin perder el contacto, con verdadera entrega. Mostrarnos en proceso, en intento, en frustración, es reflejar la totalidad humana sufriente y con ganas de manifestar la potencia del espíritu. Contener es un acto de acompañamiento para sentir, aceptar y transformar, enraizado en un vínculo que vislumbra sentido.

- c) **Conmoverse:** “Moverse-Con” la vida, aquella que más se renueva proponiendo nuevas sensaciones, ideas y experiencias constantemente, invitando a abrirnos desde la experiencia humana; sería arriesgarse a ser afectado, modificado, cambiado, movido y posiblemente alejado de la propia zona de confort. Con la incertidumbre de si es que uno sabrá volver, o quizá verse renovado, ampliado. Ser afectado por la experiencia, el estar-vivo-en, es la muestra de mayor humanidad, de entrega ante la vida, de libertad; es mostrar una postura flexible, habilitada a danzar y fluir en el movimiento. La pregunta sería ¿Para qué no conmoverse, para que no vivir? Si solo saliendo de nuestro nicho aprendemos, desaprendemos, conocemos y más aún, comprendemos mediante las diferencias quién uno está siendo y quién el otro, encontrándonos en un estar siendo juntos, co-creando la realidad. En el caso terapéutico, conmovernos nos despierta a la dimensión humana de la relación para que ambos seamos realmente actores ante la gran posibilidad de aceptación y respuesta de los hechos y no quedarnos en un mero “como-si” o espacio alterno de consulta. Al conectar con nuestra condición como ser-en-el-mundo, cada situación se reconoce digna de movernos y probarnos, o mejor dicho, de preguntarnos y plantearnos la oportunidad de confirmarnos o expandirnos, de mostrar

nuestra libertad desde la unicidad de cada quién; es decir, acercarse a saber qué significa vivir como seres humanos en el mundo mediante lo que la vida nos trae. Moviéndonos llegamos a tomar postura *ante*, sin movernos somos imposición. Con-moverse es manifestado por Rogers al decir “Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático, viviría en la muerte. Por consiguiente acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales porque ese es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.” Conmoverse involucra subir a la montaña rusa de la realidad que nos pueden llevar de un estado dulce a uno amargo, para presentarnos los más diversos panoramas del ser humano y solo así esperar de nosotros recibir la invitación para apasionarnos, para vivir.

Las mencionadas *experiencias vinculares* intentan recobrar la sensibilidad humana ante uno, ante otro, ante todo, de tal manera que nos atrevemos a estar más cerca de lo que es vivir y podamos proponer y acompañar el seguir viviendo. Las *experiencias vinculares* están enraizadas como eje principal, en la calidad del ser compasivo como única intención. Atreviéndose a sentir la vida, al otro, ampliar la mirada del mundo, el rango de emoción, de aceptación, de tal manera que se pueda padecer-con, junto a, próximos; logrando acercarnos (tomar contacto), quedarnos ahí (contener) y compartir compañía en las capas más profundas de lo humano⁵ (conmoverse). Es en esta triada que involucra lo afectivo-emocional como base que aparece el vínculo, lo terapéutico, lo humano. Hasta aquí, espero haber mostrado la importancia de la conexión con la vida “a pesar de” lo afectivo-emocional, ya que esto nos conduce a la sensación de completitud, verdadero entrenamiento para la ayuda, de modo que las emociones, los vínculos y la totalidad humana sea algo cercano, familiar, con lo cual podamos sintonizar. Resaltando que a través del encuentro bajo estas intenciones de apertura y

⁵ Brazier, D. Terapia Zen. (1996)

acompañamiento, se gesta una verdadera relación Yo-Tú, que destraba el desarrollo personal.

Continuando, un paso más delante de estas cualidades se estructuran las Tres Actitudes mencionadas por Rogers, que facilitan la integración, reorganización o desarrollo en la persona; en otras palabras ¿cómo es que la compañía se vuelve intervención en un encuentro terapéutico?

Si viviéramos en una sociedad en la que hablar con alguien significa una oportunidad para buscar dentro de uno mismo y luego ampliar la perspectiva y respuesta con la opinión del otro, o que hablar sobre un problema incluyera mucha atención y ganas por encontrar juntos una solución, en definitiva no necesitaríamos de la psicoterapia. Esta capacidad para escuchar y confiar en uno mismo es escasa en la educación. Ante lo cual, nos urge un estilo comunicacional en el que no nos quiten el permiso de ser quienes somos hasta decidir, por nuestras propias ganas, habilitarnos como podríamos ser. Partimos de la frase del autor existencialista J. Sarte quién manifestó “Estamos condenados a ser libres”, haciendo una analogía, podemos decir que “Estamos condenados a relacionarnos” y a la vez “no podemos no comunicar”, sobre todo en la búsqueda de una relación de ayuda mantener conciencia de lo anterior es fundamental. En este sentido, *es la libre comunicación del ser la base de las relaciones interpersonales plenas*, según esta posibilidad esté presente o no será nuestro disfrute o disgusto. En dirección a entender la calidad comunicacional es que intentamos mostrar el aporte de las 3 actitudes Rogerianas que devienen en una propuesta cuarta (4), la Actitud Filosófica para “llegar a conocer al sujeto”, cuidando nuestra condición de humanos, tomando en cuenta la dignidad que todo porta por ser parte de la vida y la muy posible distorsión o sesgo como perspectiva parcial que podemos cometer; en otras palabras, es necesario conocer y comprender el método fenomenológico para cumplir con el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), cuando describe que “Este enfoque no es que le da poder a la persona, es que nunca se lo quita.”

a) **Empatía Precisa:** Entre el contacto y la empatía hay un paso significativo, la comprensión. El contacto nos permite abrir y asegurar disposición, interés y presencia; más allá, la empatía comunica comprensión, es situarse-con, mostrarse “parte-de” la necesidad, es recibir la invitación a la experiencia del otro para desde allí entablar el encuentro de subjetividades, experiencias, informaciones. *“Es ese el domino de la subjetividad en el que el yo adquiere conciencia, al mismo tiempo, de su solidaridad de conexión y de su separarse.”*⁶ Es por este motivo que nuestro marco referencial debe “abrazar más grande”, manejar, valga la redundancia, referencias de cada vez mayor amplitud de la vida humana actual. Por ejemplo, contextos históricos, regionales, geográficos, antropológicos, sociológicos, políticos, económicos, etc. Acompañar a otro involucra, quizá, orientarlo en un mundo donde hay que recuperar el derecho a acceder a la información, aquí el Counselling sugiere oportunamente especializarse en temas como familia, infancia, vejez, sexualidad, discapacidades, enfermedades terminales, etc. Para no sólo reconocer el lugar desde donde nos cuentan lo que pasa sino también para ampliar panoramas profesionalmente y seguir acercándose al mundo de un otro desde el conocimiento y la posibilidad sincera de ayuda. Desde un lugar más intersubjetivo que invita también a realizarse empático fuera del consultorio, es decir que quien consulta también podría ponerse en las situaciones de los que conforman la constelación en la cual se desenvuelve. Ahora bien, la precisión en la empatía surge al evidenciar la cercanía con la experiencia del otro que se manifiesta, desde lo emocional-racional hasta lo más relacionado con la sensación corporal o imagógica. Sin, necesariamente, conocer la situación, figura, tema o contenido, se puede acompañar el proceso interno, el fondo, el significado más íntimo de lo que *le* pasa. Es relacionarse con el momento

⁶ Buber, M. Yo tú. (1967).

presente en función a lo que sea que muestre, es comprender cómo es, de dónde viene y a dónde nos lleva aquella experiencia humana integral o parcial, sea cual sea su manifestación, cognitiva, emocional, física, conductual, se *está expresando* y es ese fenómeno el hilo de Ariadna que debemos seguir. Ser empático es demostrar una verdadera capacidad e interés por estar de pie en el mundo junto al otro para acompañar, para atreverse a atravesar los laberintos, los infiernos, las tormentas, desde el soporte hacia la responsabilidad ante la vida. Comprender involucra responder posibles “¿qué es esto?” para saber captar o elaborar posibilidades únicas de contestación y aprovechar este transcurrir hacia la activación de las propias potencialidades latentes y recursos previos salvando un proceso digno e íntegro. Comprender y conocer qué le pasa a la persona ante lo que le acontece, es el primer paso para la solución, pues la comprensión dirige al hacerse cargo del problema en toda su amplitud, resulta en empoderamiento de la propia vida.

- b) **Aceptación Positiva Incondicional:** El vínculo, al contener, permite intimidad, confianza, transparencia, revelación. ¿Cómo no aceptar esta experiencia? Sostener esta apertura, este panorama es la paradoja que nos propone Rogers “Solo cuando me acepto, cambio”. Hoy por hoy, el sufrimiento se percibe como estigma impuesto, totalmente ajeno a nuestra persona, por lo que queremos sacárnoslo de encima y volver a la realidad como la conocíamos, con esmero lo empujamos, apartamos, ignoramos, postergamos, esquivamos, lo dejamos en pendiente colgado a nuestras espaldas y cuando más lo mantenemos ahí, sin atención, pero ahí, más pesado se hace. Es como el cansancio que causa la idea rígida de que “siempre tenemos que estar bien y fuertes en la vida”, disminuyendo la dignidad de las experiencias de fragilidad, tristeza, necesidad; si bien lo que dice quiénes somos es la manera en la cual afrontamos lo que nos pasa, primero hay que ser valientes para afrontar la experiencia en toda su

magnitud, sentirla, pensarla, vivirla, eso sí es ser fuerte ante la vida, soportarla, recibirla a pesar de todo, sin condiciones ni preferencias, desde la humildad humana de estar en un mundo incierto que nos afecta⁷ y desde la grandeza de responderle afirmando quién uno decide ser. Si el terapeuta busca profundidad en la relación, a lo que se atreve es a escuchar y no huir de la experiencia a la que es invitado, sino más bien disponerse a acompañar o seguir explorando, pues cuando la confianza empieza todas las narraciones tienen una carga emocional evidente. El terapeuta es aquel que escucha lo que nadie más quiere escuchar, como una cama elástica capaz de amortiguar una caída. Permitir la vivencia alentando la propia capacidad de la persona es mostrarse confiado de que la respuesta(s) auto-actualizante están ahí, de que como terapeutas podemos contener *el proceso* de búsqueda-actualizante. Esta confianza incondicional permite ahondar en la experiencia para darnos cuenta de la fuerza, coraje, capacidad; lo cual, si no tuviera dentro mío (potencias, posibilidades), ya hubiera muerto de un paro cardíaco por el impacto y se habría realizado la última de las posibilidades, la de ya no poder seguir siendo. Entonces, aceptar es contener dando un paso más hacia la comunicación, quizá sin palabras, de la confianza profunda en la persona, e incluso en que el universo sabe lo que hace. Aceptar a la persona y lo que le está tocando vivir, es aceptar la vida como es, con todas sus posibilidades, es acercarse a conocer el universo con incertidumbre y fe.

- c) **Congruencia:** Como toda actitud, es una cualidad del ser, una búsqueda o tendencia ética elegida por convicción, por reconocer su importancia en la propia vida. Dentro de la multiplicidad de factores que nos influyen y componen, ser congruente es intentar la alineación de las distintas características en el sentido de consecuencia, como el efecto dominó de continuidad, un orden coherente, sinfónico, enfocado en una intención que

⁷ Heidegger. Seres arrojados, ser-en-el-mundo.

repercute y reluce en la totalidad que somos. Ser congruente es plantear un compromiso con uno mismo y cumplirlo. En el caso del terapeuta, su intención de ayuda promueve su entrega total para estar ahí en cuerpo, pensamiento, emoción, palabra y acción, íntegramente abocado a su cumplimiento profesional. Como hemos dicho, se dispone a utilizarse como instrumento, dentro del vínculo terapéutico enmarcado, para expandir la conciencia de la experiencia. Por el otro lado, en el caso del consultante, se suele presentar estados que describe con malestar al sesgar la experiencia. En este sentido, el estilo comunicacional que más promueve la amplitud es la oportunidad de interacción auténtica y transparente, es decir que uno habla desde el ahora, sometiéndose al contacto y afectación producto de la experiencia presente, siendo honesto e intencionalmente dispuesto para atravesar la situación honorablemente. Siempre que se conserve el respeto, uno está hablando de autenticidad, de Ser; en caso contrario es un ejemplo de mera reacción condicionada, que más que mostrar transparencia muestra poca madurez. En otras palabras, permitirse vivir la propia molestia, tristeza o sufrimiento, es sentirlas en profundidad sin perder de vista lo otro, que también soy, lo valioso que se de mí, lo cual me permite manejar, sostener, resignificar y atravesar la situación con entereza, integridad y congruencia. Recordar nuestra esencia total, más allá de la sola situación que incluyen características egóicas, nos devuelve la conciencia de identidad dinámica para reconocer la dignidad de la vida y sus experiencias.

- d) **Actitud Filosófica o visión Fenomenológica:** En nuestro intento de validar las psicoterapias como miradas científicas, dentro de una ciencia social en un marco académico, con parámetros éticos claros, nos lleva a cuidar nuestros métodos para ofrecer calidad en el servicio. Sin embargo, lo anterior no nos puede distraer de la realidad en la cual cada encuentro humano es irreplicable, considerando también así a cada ser humano. Por lo

anterior, es importante resaltar que nuestra búsqueda del conocimiento no es hacia un objeto sino más bien es hacia un sujeto, hacia otro como yo, en este sentido es que vamos a intentar llegar, alcanzar, acercarnos a “conocerlo”. Si queremos hacer ciencia de la idea de “conocer a alguien” necesitamos un método que nos permita observar, escuchar y comprender de manera clara, libre, objetiva; es así que la psicología contemporánea se acerca al método fenomenológico como método vincular e incluso de intervención. En esta mirada, comprender al otro, reflejar lo que dice para tener claridad en la idea, permite devolver comprensión e invitar a que el otro se comprenda, se ordene, se aclare. Llegar al hecho concreto del cual me está hablando la persona es comprender el problema sin confusión subjetiva, emocional o cognitiva, es más bien situarnos en una realidad que así como condicionada tiene posibilidades, respuestas obvias o consecuentes, este primer momento lo llamamos *reflejo simple o descriptivo*. No obstante, muchas veces el hecho es percibido como amenazador y preferimos no experienciarlo por completo, complejizando la situación con resistencias; para lo cual la mejor compañía que confiere seguridad es la que habilita las emociones, mediante el *reflejo de sentimientos o subjetivo*, se promueve el atreverse a la cercanía con la propia vida y aceptar con brazos cálidos y abiertos nuestros movimientos internos; de manera tal que podamos, con la misma intensidad, contenerlos y conovernos, hacia una actitud respondiente consiente, libre y responsable. Es así que la vida consiste en suceso tras sucesos, no podemos no suceder, estamos sucediendo, esta dinámica nos activa, nos deviene en experiencia vital, la cual es meramente subjetiva, ontológicamente única y subjetiva, entonces “conocer al otro” es acompañar su unicidad con el mayor y más profundo respeto, tomando en cuenta la valoración positiva incondicional, es decir que la intención de quién conoce no es la de querer “cambiarlo”, vamos a mantenernos en humildad curiosa, en exploración ingenua, para acercarnos lo más posible al marco de

referencia desde dónde la persona con la que conversamos se mueve, y desde nuestra observación participante vamos reflejando los movimientos de la conciencia que suceden en la relación presente que funciona como “micro” de la vida cotidiana “macro”. Lo anterior podríamos llamarlo *reflejo de Experiencia, reflejo Trascendente o reflejo Elucidatorio*, ahondar en este reflejo permite que la conciencia vea a sí misma y a la vez recuerde qué es lo que está buscando, la intensión con la cual se está moviendo, la dirección a la que se dirige, el significado que está construyendo, el valor que está intuyendo. El énfasis en los reflejos será posible siempre como intento, como tanteo, desde la concentración o pureza⁸ que alcance nuestra subjetividad; por lo cual, acompañar con más detenimiento y honestidad involucra también el chequeo de percepciones, confirmar si estamos por la misma línea, hablar de la experiencia presente para permitirnos el anclaje seguro a la comprensión de lo que el otro necesita. En términos simples, la actitud filosófica consiste en dejar el campo abierto para el “sólo sé que nada se”, humilde, explorador, ingenuo, cuidadoso, capaz de sorprenderse ante el misterio que se acerca. Desde otra perspectiva, las actitudes presentadas son sostenidas por un eje que enmarca la filosofía desde el que se plantean, la No-Directividad, la cual se podría comprender como el paso práctico de la compasión, desde el respeto y confianza por el otro, desde esa consideración de la unicidad propia del humano, entablamos interacciones que demuestran que todo lo que necesitamos lo tenemos o podemos desarrollar, que nadie es especialista en vida humana y menos aún que nadie más que yo puede volverse el profesional de mi propia vida.

En conclusión, la importancia actual del ECP es que nos invita a recordar y recalcar la importancia de la persona en su necesario desarrollo personal,

⁸ Epojé

conocimiento emocional y filosófico⁹, para poder disponerse a una relación nutritiva de cualquier índole. Volver a la sensibilidad es expandir la consciencia hacia experimentar el vínculo que mantengo con la vida, con los demás, de manera más profunda deviniendo en algunos casos en la propia renovación, compromiso y liberación de las potencialidades del ser. En otras palabras podríamos expresar que *salud mental es mostrarse sensible ante el dolor, ya sea propio o ajeno, y a pesar de ello seguir amando la vida*, es atreverse a considerar una existencia en completitud, legitimando las experiencias en su dignidad como “parte de la vida” ante lo cual respondo “sí, acepto vivir la vida en su totalidad”; entonces, hacernos más prójimos, aproximarnos, tiene que ver con la compañía que brindamos en aquellos momentos en los cuales se lucha por exclamar ese sí, cuando, por el dolor, cuesta seguir confiando en que la vida es algo valioso, seguir cerca es un acto para transmitir amor. Es posible tratar este estilo afectivo, relacional, comunicacional como parte de la Teoría del vínculo o Teoría de las Relaciones Interpersonales, que propone la visión humanista-existencial, sin embargo, entendiendo que va mucho más allá de crear un clima adecuado, se comprende que lo expuesto permite también la sanación de síntomas, la reorganización profunda de la personalidad, la búsqueda del despliegue de la existencia, la conexión con la esencia de la vida y con otros seres humanos que al volvernos receptivos nos llega a tocar en lo más propio, llegando así a una práctica de humanidad constante que rebasa límites profesionales, guiándonos en la búsqueda de aquel sentimiento, quizá utópico, de ser personas Plenas.

⁹ Cosmovisión, marco de referencia conceptual interno.

Bibliografía

Buber, M (1967) Yo y Tú. Nueva Visión.

Dave, M & Cooper, M. (2005) Trabajando en Profundidad Relacional. Gran Aldea Editores.

Brazier, D. (1997) Terapia Zen. Desclée de Brouwer.

Merleau Ponty, M. (1945) Fenomenología de la Percepción..

Merleau Ponty, M. (1970) Lo Visible y lo Invisible. Seix Barral.

Moreira, V. (2001) Más allá de la persona. Universidad de Santiago

Sánchez Bodas, A. (2005) Estar Presente. Holos San Isidro.

Rogers, C. (1985) Terapia, Personalidad y Relaciones interpresonales. Nueva Visión.

Rogers, C. (1980) Persona a Persona. Amorrortu.

