

Ventanas a la Gestalt

Óptica, estética, ética y erótica
de la psicoterapia

Francisco Fernández Romero



ÍNDICE

Agradecimientos	9
Introducción	11
1. Una óptica. Modos de mirar	15
La mirada del comienzo	21
La mirada crepuscular	27
La mirada atenta	31
Ser mirados	39
Narrar lo mirado	43
2. Una estética. Modos de sentir	47
La estética de lo herido	48
La estética del silencio	56
La estética de la palabra	64
Estética de la lentitud, la espera y la demora	74
La estética de lo pequeño, lo frágil, lo invisible	84
La estética de lo incierto y del claroscuro	93
3. Una poética. Modos de crear	107
4. Una ética. Modos de responder	113
Experiencia	113
El otro como acontecimiento ético	115
Intemperie y amparo	118

5. Una erótica. Modos de ir al encuentro	123
Lo erótico como sed	123
Lo erótico como apertura a la vida	126
Los gestos y la caricia	128
El alma en los bordes	132
Bibliografía	137
Acerca del autor	143

1. Una óptica

Modos de mirar

Instrucciones para vivir una vida:
Prestar atención.
Asombrarse.
Contarlo.
Mary Oliver

El ojo no es inocente nunca.
Chantal Maillard

A través de la mirada el mundo entra en mí, pero también yo entro en el mundo, me sitúo en él, me reconozco parte. El mundo me llama a través de los ojos, por eso tiene formas y colores y luces y sombras. Ven, le dice el mundo a mis ojos. Ven. Abro los ojos y al abrirlos voy y llego y soy en el mundo.

¿El mundo estaba antes de que yo abriera los ojos? La respuesta fácil es decir que sí: el mundo estuvo antes y estará después. Pero ¿estaba para mí? ¿Y si no estaba para mí, estaba? Quizá cuando abro los ojos, el mundo se crea con mi mirada. Surge. Mirar entonces es un acto de creación. Creo el mundo al mirarlo. Dicen que Dios dijo “Hágase la luz”. Quizá es que Dios abrió los ojos. Quizá cada vez que abro los ojos soy un poco dios, no el de las barbas sino uno con minúsculas, frágil, de bolsillo. “Hágase la luz”, dicen mis ojos. Y la luz se hace. Y el mundo. Y yo en el mundo.

Mirar es también elegir cómo se mira, y desde dónde; es ubicarse, saber que miro desde aquí y no desde allá, desde mí y no desde otro (nunca sabemos con certeza cómo mira el otro). Es saber que miro solo una parte pequeñísima: esto, aquí, ahora, pues cuando miro esto no puedo mirar lo otro, cuando miro aquí no puedo mirar allá. Mirar es tener muchas miradas. Cada cosa del mundo, cada otro u otra hacen nacer cierta mirada. No es lo mismo mirar por primera vez que mirar por última. Hay la mirada del comienzo y la mirada crepuscular. Hay la mirada del espectador, la del consumidor, la del juez, y hay la mirada que deja que el mundo entre y llame. Cada otredad hace surgir una mirada. Lo dice el poeta mexicano Raúl Bañuelos (1996):

En *tú* es todo lo que miras.
Con la mirada cosemos el mundo

o lo deshilamos.
 Deshilamos la cascada.
 Tejemos el horizonte.
 Un árbol necesita un ojo sostenido.
 La nube: una ojeada lentamente rápida.
 Para un bosque hace falta un día completo
 o un instante de contemplación absoluta.
 Para un pájaro la oreja ve.
 Y una parvada desaparece en el parpadeo.

Es de ti todo lo que miro.

Pero entonces Raúl, ¿es *de* mí o es *en* mí todo lo que miro? No quiero que sea de mí. No quiero apropiarme de lo que miro. Ya son tantas las miradas que se apropian o intentan hacerlo, que colonizan, que atrapan, que acumulan. Mío el pájaro que veo, mía la nube, mío el rostro que me ve a lo lejos. Al final, mi cuerpo se doblará de tantas cosas que he hecho mías al mirarlas. ¿Dónde voy a guardar tanto pájaro, tanta nube, tanto rostro? No los quiero míos. No quiero la mirada acaparadora que llena los bolsillos de los ojos hasta que se rompan sus costuras. Una vez que uno empieza a acumular no se detiene nunca. Y entonces viene el miedo a perder lo propio, a que me lo quiten, a que me lo roben, a que se lo lleven. ¿Qué haces tú con mi pájaro? ¿A dónde vas con esa nube mía? ¡Devuélveme ese rostro!

Prefiero, Raúl, que sea *en mí* todo lo que miro, es decir, hacerle un lugar y que me habite, sabiendo que así como llegó un día se irá. Pájaro en mí, nube, rostro en mí, y luego ya no en mí sino allá lejos. Así habrá un espacio siempre disponible, en mí, para ese u otro pájaro, esa u otra nube, ese rostro y aquel otro. Yo no soy dueño del rostro de mi hija ante su primer arcoíris. ¿Cómo podría serlo? Pero en mí vive ese rostro.

Digo en mí y me expando, hago sitio, abro la puerta, entra el aire. Cabe en mí, pero no pesa ni siento miedo de perderlo. ¿Cómo podría perder lo que nunca fue mío, lo que me niego a poseer?

En mí entonces, no de mí. En mí, Matilda la gata bañándose con su lengua, en mí el cuerpo de mi hija que se escapa de la infancia, en mí el color jacaranda de las jacarandas, en mí la primera vez que vi el mar que se parece tanto a todas las otras veces, en mí la lagartija que se cuele por entre las piedras, en mí el destello de la semilla del colorín, en mí los ojos de mi Otra, en mí el patio de la casa de mi abuela, en mí el fuego de la chimenea. ¿Qué hay en ti porque lo miraste? ¿Cómo te amplió y te habita?

Mirar es crear lo que miro, es ser habitado y hacer sitio a lo que no soy yo y entonces ser lo que no he sido.

Goran Petrović es un escritor serbio capaz de crear a través de sus palabras una belleza extraña y tenue. Es enorme y tiene cara de gigante bueno. En la presentación de uno de sus libros alguien le pregunta: “¿Cómo haces para crear magia en lo que escribes?”. Y él responde: “Cada vez vamos perdiendo más partes de lo que somos, cada vez hay más cosas que no nos importan, que nos son indiferentes. Dejamos de ver los detalles. Y yo, estoy obsesionado con los detalles. El momento en que algunas motas de polvo vuelan despacio y son iluminadas por el sol. Eso es la magia. *Para mí, la magia es ver*”.

¿Qué imagen del mundo te tocó hoy? ¿Qué imagen te conmovió o te invitó a quedarte? ¿Puedes evocarla ahora mismo? ¿Volverla palabras?

A veces ocurre que no miro. Perdido en mi cabeza salgo a la calle, atravieso el parque, llego al mercado, vuelvo, y luego me doy cuenta de que no vi nada. Vi sin ver. La mirada convertida en un mero instrumento de navegación. Fui al mundo y volví sin él. Quiero hacerlo de otra manera: ir al mundo a mirar. Entonces, disminuyo la velocidad porque no puedo mirar de verdad desde la prisa. Entonces, hago silencio en mi cabeza porque no puedo mirar si estoy lleno de palabras. Entonces dejo que las cosas vengan a mis ojos. Mirar es una lentitud, un silencio, una apertura. Me propongo no ir al mundo sin mirarlo. Te propongo lo mismo, ahora, allí donde estás, haz una pausa: ¿Qué invita a tu mirada? ¿Habías mirado con detalle eso que miras? ¿Cuántas veces aquello ha estado ante tus ojos sin mirarlo? Luego sal, no hace falta ir lejos. Sal y mira. Y trae del mundo una imagen, no para que sea tuya sino para que se guarde en ti.

Santiago Alba dice que nos relacionamos con (y miramos) las cosas y el mundo de tres formas: desde el hambre, desde la utilidad y desde la maravilla (cfr. 2007, pp. 168-172). Miro para consumir y devorar lo que miro. Vivimos con esa hambre inagotable. Miro buscando la utilidad de lo que miro, para usarlo. Más que mirar algo, miro el modo en que me sirve. Ir a un centro comercial es una especie de moderno ritual para entrenar la mirada a volverse siempre consumidora:

En el amontonamiento de riquezas de unos grandes almacenes hay exceso de todo y ese exceso resulta aplastante. La mirada enloquecida y guiada por una iluminación fastuosa que mana a raudales de todas partes no puede abarcar el conjunto de los manjares ofrecidos a la codicia. Antes de elegir tal o cual objeto, de dejarse embriagar por la sinfonía de colores y de marcas —pues todo en este despliegue está clasificado, ordenado, dispuesto según una estrategia de

2. Una estética

Modos de sentir

Digo estética y la palabra se vuelve resbaladiza y engañosa. Hemos aprendido que lo estético se refiere a lo bello, a lo armonioso, a lo equilibrado. ¿Hay algo de eso en una sesión terapéutica en donde el paciente narra su sufrimiento y el terapeuta se enfrenta a su propia impotencia? ¿Qué es lo armonioso en la depresión, en la angustia, en el desamor, en el duelo?

Sirve ir a la etimología, que es algo así como el viejo álbum de fotos de las palabras. Lo estético (*aesthesis*) tiene que ver con las sensaciones, la sensibilidad, lo que se percibe con los sentidos. Su contrario no es la fealdad sino lo anestésico, lo que impide sentir. Cuando digo sensibilidad digo vida, digo ser afectado y conmovido, digo abrirme al mundo y a los otros a través de los sentidos, digo estar presente a través de mi cuerpo y mi emoción, digo participar del temblor de lo vivo. Una sonrisa puede ser estética, pero también un llanto profundo, una rabia que se expresa con libertad, una herida que no niega su dolor, la indignación ante la injusticia. Porque en la sonrisa, en el llanto, en la rabia, en la herida, en la indignación está la vida expresándose.

La estética es un concepto fundamental en el modelo gestáltico. Por un lado, nuestros fundadores proponen criterios estéticos más que médicos, clínicos o morales para explorar la experiencia humana. La terapia es, entonces, un especial modo de encuentro en donde pretendemos cocrear una forma estética a partir del sufrimiento, pasar de lo anestesiado y apoético a lo sensible y creador. Por otro lado, la valoración estética (conocer la situación a través de los sentidos, de la piel, de la emoción) es un recurso básico en nuestro hacer cotidiano.

Pero no hablamos de cualquier estética. Vivimos rodeados de propuestas estéticas que se convierten en modelos únicos, en exigencias que hay que cumplir a costa de nosotros mismos. Como si en el mundo solo fuera

aceptable y válido lo sano, lo fuerte, lo invulnerable, lo rápido, lo estridente, lo seguro, lo eficaz, lo exitoso, lo que brilla. Si no somos eso, nos volvemos inadecuados y fallidos para el mundo, no estamos a la altura.

Quizá el espacio-tiempo terapéutico es la posibilidad de abrirse y abrazar otras formas que no son las que el mundo demanda. Formas, me atrevo a decir, subversivas y marginales, que son una silenciosa rebelión contra el mundo para hacer sitio a la vida.

La estética de lo herido

Animal herido nace el hombre
cojeando entre lo que es
y el no serlo nunca del todo;
bastaría no quererlo todo,
bastaría hacer casa
en la herida que somos.
Hugo Mujica

“El corazón de lo bello está roto”, dice Byung-Chul Han (2015, p. 92) y su frase cala hondo. ¿Cómo es que está roto el corazón de lo bello? De nuevo, es a través de la herida donde se cuele la vida.

Han me ayuda a abrir los ojos cuando advierte que vivimos en una cultura que se complace con la estética de lo pulido, de lo liso, de lo inmaculado, de lo fácil, de lo brillante, de lo simple. No queremos nada que tenga resquebrajaduras, misterio, complejidad. Nos conformamos con la sonrisa perfecta y retocada de los anuncios, con aquello que se muestra completo desde la primera vez, con el arte al que se le puede dar *like* y luego olvidarlo porque apenas y rozó la superficie de la piel. Nos apagamos de tanta positividad, de tanto no mirar la muerte.

Muerte digo, pero es más que la muerte. La negatividad de la que habla Han se refiere también a la finitud. La finitud no solo es la muerte sino, como dice Joan-Carles Mèlich (2012, p. 34), “la vida humana en toda su fragilidad o, en todo caso, el trayecto de la vida hacia la muerte”. La vida humana que es contingente (es decir, que pudo suceder o no), que es precaria (es decir, ni estable ni segura ni duradera), que es temporal, y que depende de los acontecimientos, más que de nuestros planes (la vida se ríe de nuestros planes). La vida que es incierta porque no tenemos control sobre ella y porque sus preguntas esenciales no tienen respuesta.

Pero ¿es que algo puede ser bello sin la presencia de la muerte? ¿No es la finitud y la fragilidad lo que hace que algo o alguien nos conmueva y nos abra una grieta dentro? Quizá lo estético no es otra cosa que esa grieta. Soy alguien pasajero ante algo pasajero. Ni yo ni el otro (lo otro) somos eternos. La vida es ese espacio, ese paréntesis entre dos silencios. Es en ese espacio en donde aquello aparece y yo me abro para recibirlo, pero sigo teniendo conciencia de la brevedad de ese espacio. Hay en esa belleza una esquirra de dolor, un atisbo de herida: solo por ahora, me dice, solo por un tiempo.

Vienen a mí algunas posibilidades de asomarse a esa belleza. La primera: la obra de Charlotte Salomon. Charlotte nació en Berlín en 1917 y murió en el campo nazi de Auschwitz en 1943, a los 26 años. Su vida está marcada por la muerte. Muchas mujeres de su familia (su madre, su abuela, su tía, su prima) se suicidaron por diferentes razones; luego tuvo que huir de su país por ser judía. La idea del suicidio la rondó siempre, pero la combatió pintando. Entre 1940 y 1942 no paró de pintar y escribir. De hecho, la pintura y la escritura estaban juntas pues en sus cuadros utilizó imágenes y palabras mezcladas, de modo muy similar a lo que más tarde se llamaría novela gráfica. Su obra, contra lo que podría pensarse, está llena de vida, de colores, de luz. Cada trazo es una muestra de las posibilidades de la creación enfrentada a la locura, la muerte y la barbarie. Desde su herida, Charlotte creaba para no enloquecer y para no morir. La belleza como resistencia. Un modo de conocer a Charlotte Salomon es, por supuesto, descubrir su obra. Otra forma es adentrarse en la hermosa y extraña novela de David Foenkinos, *Charlotte* (2014).

Otra ventana para asomarse a la estética de lo herido es la novela de Kazuo Ishiguro, *Nunca me abandones* (2005), que nos lleva a lo roto sin escalas. Kathy, Ruth y Tommy son alumnos internos en una especie de escuela en el campo, forman un triángulo amoroso, viven tranquilos y en aparente libertad. Hasta que un día descubren lo que en realidad son: clones de personas “reales”, fabricados para ser usados en caso de que esas personas necesiten órganos. ¿Quiénes son entonces? ¿Qué sentido tienen sus vidas además de ser “repuestos” para otras personas? La novela de Ishiguro surge de esa herida existencial y nos cuenta que, a pesar de esa herida (o quizá, debido a ella), es posible la compasión y la belleza.

Una mirada más hacia la estética de lo roto es la poesía de Alejandra Pizarnik. Antes de su suicidio, a los treinta y seis años, Alejandra se duele de no ser bella ni femenina, de su tartamudez, de sus dificultades para vincularse, de su proximidad con la locura. A pesar de los medicamentos que consume y de los internamientos en el psiquiátrico, Pizarnik escribe, y lo que escri-

be es una poesía deslumbrante. “Escribir es reparar la herida fundamental, la desgarradura. Porque todos estamos heridos” (2003, p. 311), dijo ella misma. De esa desgarradura o contra ella, nace una poesía que va a la médula, que se atreve a visitar la hondura y que es un referente en la literatura del siglo xx. Quizá todo lo que escribió buscaba, como ella dijo, “explicar con palabras de este mundo que partió de mí un barco llevándome” (Pizarnik, 2018, p. 115); su poema (2018, p. 78) “La única herida” dice:

¿Qué bestia caída de pasmo
se arrastra por mi sangre
y quiere salvarse?

He aquí lo difícil:
caminar por las calles
y señalar el cielo o la tierra.

Desde esta mirada, lo estético no es el cuerpo perfecto y satinado que aparece en las revistas, sino el cuerpo con una historia y huellas del tiempo, que son las marcas con las que inevitablemente nos pinta la vida. Lo estético no es una habitación inmaculada en donde cada cosa está en su lugar y con la combinación de colores justa, sino el espacio en donde la vida transcurre y deja a su paso alguna mancha, un libro a medio leer, los zapatos que caminaron la calle, los arañazos del gato. Lo estético, desde esta mirada, no es un libro forrado en fina piel y al que se le debe coger con guantes, sino el que ha sido leído y ha pasado de mano en mano y está subrayado y quizá mojado por alguna lágrima de quien lo leyó. La imagen de esa chica a la que apodaron “La Reinota”, que apareció en un video durante las protestas del 8 de marzo de 2020, me parece más estética que la de cualquier mujer de revista. La chica de la que hablo, sin apenas dudarle, cogió una cápsula de gas lacrimógeno lanzada por la policía y corrió varios metros con ella en la mano para lanzarla de nuevo contra los represores. Su imagen entre el humo, con el rostro cubierto, es conmovedora e inolvidable.

Lo estético nos sumerge en la vida y la vida es también el desconcierto y el desequilibrio, la tierra bajo las uñas, el corazón que palpita. La vida no es simétrica ni ordenada ni uniforme ni pulida ni limpia. La vida deja marcas de dientes, cicatrices, salpicaduras. La vida solo existe al filo de la muerte.

El poema de Lorna Crozier, “Mirando a mi amante”, me parece uno de los ejemplos más bellos de lo dicho hasta ahora. El título muestra y oculta.

¿Qué podría decir la poeta mientras contempla al hombre que ama? Uno imagina un dulce canto a su atractivo, a su belleza, a sus virtudes. Crozier (2019) nos lleva, sin aviso, a otro lugar:

Lo miro sostener a su madre
mientras vomita en la palangana.
Luego le limpia el rostro
con un pañuelo húmedo y tratamos
de quitarle la bata sucia
atada a su espalda con dos cintas.
Incapaces de levantarla
yo jalo la cinta verde
por debajo de las cobijas, temiendo
rasgar su piel.
Él retira el pañal desechable.
Nadie nos ha enseñado
cómo hacer esto, qué decir.
Todo es tan frágil aquí,
que un suspiro podría quebrarte...

Es la poeta mirando a su amante, pero no es la imagen dulce que suponía. Lo mira sostener a su madre mientras vomita, lo mira cambiarle los pañales. Lo mira y comparte con él ese momento que no es fácil ni pulido, sino desgarrador, sucio, humano. Pero hay en este roce con la muerte una belleza extraña y conmovedora. La grieta, pienso, esa herida por donde se cuele la luz de lo que somos.

La perfección y la pureza no son humanas. La búsqueda de ambas, incluso, ha generado diferentes violencias. Pueden provocarnos admiración o reverencia, pero se alejan de nosotros y se vuelven herméticas por inalcanzables, tan distantes y tan frías que pueden resultar aterradoras. Dice Jean-Luc Nancy acerca de los cuerpos: “Un cuerpo perfectamente formado es un cuerpo molesto, indiscreto en el mundo de los cuerpos, inaceptable. Es un diseño, no un cuerpo” (2007, p.12).

La belleza de la que hablo es frágil, es imperfecta, es impura. Quizá es bella justo por ser bastarda. No se revela a la primera sino que exige tiempo, pero así como tarda en llegar también tarda en irse, pues nos deja un eco, “una reverberación”, dice Han (2015, p.69), que nos acompaña por mucho tiempo. No oculta sus heridas, sus manchones, sus arrugas, porque es el roce con la vida y con el tiempo lo que la vuelve auténtica. No es complaciente,

no le agrada a todos, tiene zonas de sombra, lleva su muerte dentro. Es por eso que Adam Zagajewski (2017), el poeta polaco, nos propone:

Intenta alabar al mundo herido
y a la pluma gris que un zorzal perdió
y la suave luz que se desvía y desaparece
y regresa.

Porque el mundo, como dices Adam, está herido, a menos que nos neguemos a verlo, a menos que elijamos mirar siempre a otra parte, que suele ser a nuestro ombligo. Herido de la distancia insalvable entre yo y el otro, de tanto para tan pocos, de personas que no son de donde eran pero tampoco de ningún lado (migrantes, les llamamos), de compraventa de todo, de verde devastado. Pero no solo el mundo está herido, también lo estamos nosotros. El hecho de nacer nos infligió esa herida: moriremos, somos seres contingentes, precarios, frágiles, navegando en la incertidumbre. No poseemos nada del todo, ni la propia vida: “Somos finitos porque siempre llegamos al mundo demasiado tarde y nos vamos demasiado pronto” (Mèlich, 2015, p. 111).

En nosotros, siempre la vida pero también la muerte; lo que hay y también lo que falta; la luz y también la sombra. Somos hijos de esa contradicción. En palabras de Hugo Mujica (2016):

Una es la luz y de ella misma
las sombras:
las sombras no dan a luz
pero también desde ella
nacemos.

Sí, confirmo entonces: *el corazón de lo bello está roto*.

¿Cuántas propuestas terapéuticas actuales retoman esta estética de la positividad? La solución, dicen, está en las vidas pasadas o en los ángeles o en nuestros ancestros; la felicidad y el crecimiento dependen de nuestros decretos; si deseas algo de verdad “el universo conspira para volverlo real”; basta experimentar con alguna sustancia para derribar los límites de tu mente... y mucho más.

Creo, por el contrario, que el encuentro con el otro siempre requiere negatividad, pues para hacerle espacio hace falta morir en parte para nosotros mismos. Eliminamos la negatividad de la herida. Evitamos lo que nos vul-

nera. Y ver de verdad, implicarse, supone ser vulnerados. La belleza nos hace conscientes de nuestra vulnerabilidad, de nuestra finitud, nos conmociona, nos sacude, nos derriba, nos pone fuera de nosotros mismos. Cuando evoco momentos en que mi paciente y yo hemos creado juntos cierta belleza, muy rara vez ha tenido que ver solo con nuestra fuerza, nuestra destreza o nuestra perfección. Por el contrario, rozamos esa belleza a partir de nuestra fragilidad, de nuestra pequeñez, de nuestra finitud. Es verdad que puedo sentirme conmovido por la fuerza o sabiduría de mi paciente, pero eso ocurre porque conozco su debilidad y su torpeza y porque conozco las mías. Creemos y sanamos en la relación, en el encuentro vivo con el otro, lo que no hay que olvidar es que ese encuentro no ocurre sin resistencia y dificultad. En el fondo, *nos encontramos desde la herida*.

El paciente llega a nosotros porque está herido. Es posible que espera encontrarse con un terapeuta sabio, fuerte y completo. No es así. Lo que encontrará ante sí es a un ser humano con dudas, frágil e incompleto. Y dispuesto a cocrear un vínculo justamente desde esa fragilidad e incompletud. El paciente se hace preguntas para las que no tenemos respuesta, tiene miedo a lo que también tememos y un día dejará de existir como nosotros dejaremos de hacerlo. Mortales ambos, pequeños ambos, fugaces ambos. Su herida evoca nuestra propia herida y desde allí nos encontramos. Y ese encuentro no es liso, pulido o limpio, pues nada humano lo es.

Lourdes me cuenta de su deseo de vincularse de formas distintas con quienes la rodean, especialmente con los varones. Hace meses terminó con su última pareja porque siente que más allá de lo sexual no había punto de encuentro. En esa área fueron muy exploradores: hacían tríos eróticos y acudían a reuniones para tener sexo grupal. Lourdes se hizo de un arsenal de lencería y juguetes que a su expareja le fascinaban. Aquello era divertido e intenso, pero con el tiempo ella sintió que sin toda esa intensidad la relación se apagaba, como si no hubiera más. El contenido de sus sesiones era también divertido e intenso, descriptivo y detallado. Luego de algunas semanas me contó algo que había guardado: había tenido relaciones sexuales con sus dos terapeutas anteriores, con el último, incluso, una relación de amantes.

Escuchar a Lourdes era como asomarse a muchas aventuras que a veces llegaban al límite. Pero dejábamos de atender a eso otro que estaba más allá de las palabras y que guardaba algo esencial. ¿Qué pasaba *entre* nosotros? ¿Qué sensaciones y emociones aparecían? ¿Cómo eran afectados nuestros cuerpos? Trataré de describirlo: en sus palabras y en su forma de estar había una especie de invitación, de promesa. Ella llamaba y yo acudía. Podría

decir que se trataba de una invitación erótica. Sus palabras decían que no quería más de lo mismo, pero más allá de las palabras me parecía escuchar otro mensaje: “Yo no pongo límites –me decía de algún modo– y si los hay, puedo saltarlos. Los he saltado con otros como tú”.

Mi cuerpo, mi emoción respondía a aquella invitación con curiosidad. Su llamado me despertaba, me ponía atento. Pero (ese *pero* era muy importante) aquella invitación y mi respuesta eran algo “viejo”, un modo crónico de relacionarse que una vez más se asomaba entre nosotros. Me sentía llamado, sí, pero al mismo tiempo podía percibir ante mí algo delicado y herido. Eso que estaba más adentro, me invitaba a cuidar para no lastimar más. Algo hacíamos ambos para volver a lo crónico, pero algo entre nosotros también advertía de la herida.

Hay algo más: esa herida no era solo suya, sino también mía. Ya lo conté en otro libro. Creo que mi herida básica está en lo sexual: mi educación formal ocurrió en un espacio extremadamente conservador en donde el sexo era visto como el mayor pecado, la gran ofensa a Dios. Como resultado de aquellos años viví con culpa durante mucho tiempo y después con un deseo irrefrenable de transgredir cualquier norma referente a lo sexual. No sé si hubo una adicción, pero estuve cerca. En aquella invitación de Lourdes había una herida, pero en mi modo de reaccionar también: su modo transgresor despertaba el mío. Su herida y la mía nos llevaban a un lugar conocido.

A partir de darnos cuenta de ello, pudimos hacer algo diferente y novedoso. Ahora sí, ponerlo en palabras. Le dije cómo, aunque en su discurso decía querer algo diferente, algo hacíamos que invitaba a lo de antes. Ella también lo sentía. Dije también que teníamos la oportunidad de cambiar la historia. “Tú y yo –dije– nunca nos vincularemos sexualmente. Ni ahora ni después. ¿Podemos inventar otro modo de relacionarnos que excluya eso? ¿Cómo sería vincularte con un varón sin que el sexo sea la razón?” Sus lágrimas, antes que sus palabras, me hicieron saber que efectivamente allí había un anhelo profundo. Quiero pensar que algo en ella se sanaba. Estoy seguro de que en mí también.

¿Qué hacemos, qué nos toca hacer a quienes somos terapeutas con la grieta, con la herida de nuestros pacientes? ¿Curarla? ¿Cerrarla? ¿Se puede? Diría que hay heridas que se sanan, sin duda, heridas que con el tiempo se vuelven cicatriz. Creo que, en general, los terapeutas trabajamos con ellas todo el tiempo: una depresión, un duelo, cierta ansiedad, el desamor... Pero me parece importante ser capaces de reconocer las heridas que no se curan porque constituyen nuestra humanidad. ¿De qué heridas hablo? Josep María

Esquirol nos recuerda que el ser humano es un ser herido: “¿Quién es el ser humano? Alguien, que tiene nombre, herido por lo infinito”. Y más adelante: “El alma emerge como alma herida. El alma es mi vibración por la herida infinita” (2021, p. 45).

No solo es que el alma haya sido herida o pueda ser herida, lo que dice es que el alma *es* la herida. Lo escribo y suena doloroso y sin salida. Horrible. Pero me parece que no es así. No hablamos de cualquier herida sino de esa que podemos llamar existencial, que nos abre al mundo y nos humaniza. Una herida que es también un surco: el lugar en donde puede plantarse una semilla para que algo crezca y madure y dé fruto. Como cualquier semilla necesita ser nutrida.

Pero ¿qué herida es a la vez un surco? ¿Por qué es una herida infinita? Para Esquirol (2021, p. 47), esta herida es en realidad el cruce o la intersección de cuatro heridas:

El ser humano herido por la vida, la muerte, el tú y el mundo. A la herida de la vida cabe llamarla gusto; a la del tú, amor; a la de la muerte, angustia; y a la del mundo, asombro. Expresado más plásticamente: el gusto es el abrazo de la vida; la angustia, el roce de la muerte; el amor, el presente del tú, y el asombro, el misterio del mundo.

Estar vivos es llevar en nosotros estas heridas: la vida, que por supuesto tiene gozo, placer, disfrute. Pero también el miedo a perder todo esto, a que sea pasajero (como de hecho lo es). La muerte que es inseparable de la vida, recordándonos que ese gusto es temporal, que terminará un día. El tú, con todo su misterio, con el amor y el desamor, con el llamado que nos hace, con la necesidad del otro. El mundo, que se nos escapa por su complejidad, por no poderlo tener del todo, por dejarnos en silencio tantas veces. Esta herida cuádruple no se cura. Cada paciente es atravesado por ella, y también cada terapeuta:

El retraso de la respuesta se conjuga con la imposibilidad de suturar las heridas infinitas. En realidad, el carácter especialísimo de estas heridas hace que no pidan ser cicatrizadas sino, como decíamos, acompañadas. Por tanto, no se trata en absoluto de querer cerrarlas —esto es, de querer superarlas—, sino de corresponder adecuadamente a su movimiento (Esquirol, 2021, p. 49).

Ante los múltiples matices de la vida, ante el miedo a la muerte, ante la dificultad del encuentro con el otro, ante el misterio del mundo, lo único que

puedo decir a mi paciente, es: así es estar vivos. Pero además, Esquirol nos recuerda que no se trata de querer superar esa herida sino de corresponder a ella. ¿Cómo me toca responder como terapeuta ante una herida incurable y además compartida? Quizá la única respuesta es la de atender a esa herida, y eso significa consolar, acompañar, amparar, abrazar. “Esto es lo más humano del ser humano: la herida infinita y el cuidado —la atención— de la respuesta” (Esquirol, 2021, p. 49).

Pero también dirá que, al ser una herida infinita, la necesidad de acompañarla y consolarla es insaciable. Detengámonos en esto: la herida, la grieta, no solo es un surco, es también una apertura, una infinita fragilidad que nos invita siempre al encuentro con el otro, ya sea para consolar o para ser consolados. El paciente y yo somos distintos, venimos de diferentes lugares y cada uno carga con su propia historia, sí, pero más allá de esas diferencias, ambos estamos heridos. Entonces, parafraseando a Francesetti, la herida es un puente donde podemos encontrarnos.

La estética del silencio

Existe un alfabeto del silencio
pero no nos han enseñado a deletrearlo.
Roberto Juarroz

Porque hay demasiado ruido, tanto y tan constante; porque los gritos, las proclamas, las noticias, la publicidad, los insultos, las opiniones, las máquinas. Porque también de la piel para adentro hay tantas voces, tantas sentencias, tantos juicios, tantas fantasías. Porque el ruido de afuera y de adentro va llenando los rincones y se cuele por las rendijas. Porque “Ruido es lo que hacen los que no oyen” (Murena en Negroni, 2016, p. 34).

Por eso el silencio es inalcanzable, un lujo casi desconocido, una especie de utopía. ¿Existe el silencio o es solo una palabra? Decir el silencio implica nombrarlo, y por lo tanto, destruirlo. El silencio absoluto no existe. Aún en una cámara especial para aislarnos de cualquier sonido escucharíamos nuestra respiración, el palpitar de nuestro corazón y las miles de palabras que nos pueblan la cabeza. El silencio absoluto no existe porque la vida no deja de hablar con mil voces diferentes. La vida no se calla nunca. Pero una cosa son las voces de la vida y otra el estruendo del mundo. Solo si se calla el mundo es posible escuchar la vida: