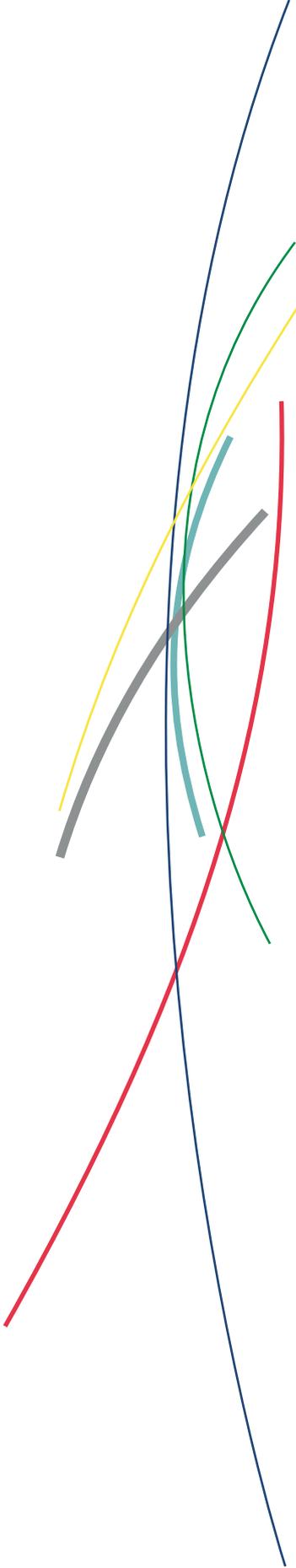


# Revista

Latinoamericana  
de Psicología  
Existencial



Un enfoque comprensivo del ser



## Revista 5

### DIRECTORA

Lic. Susana C. Signorelli (Argentina)

### CONSEJO EDITORIAL

Lic. Esperanza Abadjieff (Argentina)

Lic. Teresa Glikin (Argentina)

Dra. Marta Guberman (Argentina)

Prof. Emilio Romero (Brasil)

Prof. Ana María López Calvo (Brasil)

Prof. Myriam Protasio (Brasil)

Dr. Alberto de Castro (Colombia)

Dr. Yaqui Martínez (México)

Dr. Ramiro Gómez (Perú)

### PRENSA Y DIFUSIÓN INTERNACIONAL

Lic. Gabriela Flores (México)

### DISEÑO DE TAPA E INTERIOR Mendez Matias

### EDITORIAL

Fundación CAPAC

ISSN: 1853-3051

AÑO 3 - Nº 5 - OCTUBRE DE 2012  
REVISTA VIRTUAL SEMESTRAL DE ALPE  
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA  
DE PSICOTERAPIA EXISTENCIAL  
PRÓXIMO NÚMERO ABRIL DE 2013

### AUSPICIAN

FUNDACIÓN CAPAC (Argentina)

IFEN (Brasil)

CEPE (México)

SPPFE (Perú)

### ALPE

Presidenta: Susana Signorelli (Argentina)

Secretario: Yaqui Martínez (México)

Tesorera: Teresa Glikin (Argentina)

Vocal titular 1º: Alberto De Castro (Colombia)

Vocal titular 2º: Ana María López Calvo de Feijoo (Brasil)

Vocal titular 3º: Ramiro Gómez (Perú)

Vocal suplente 1º: Esperanza Abadjieff (Argentina)

Vocal suplente 2º: Marta Guberman (Argentina)

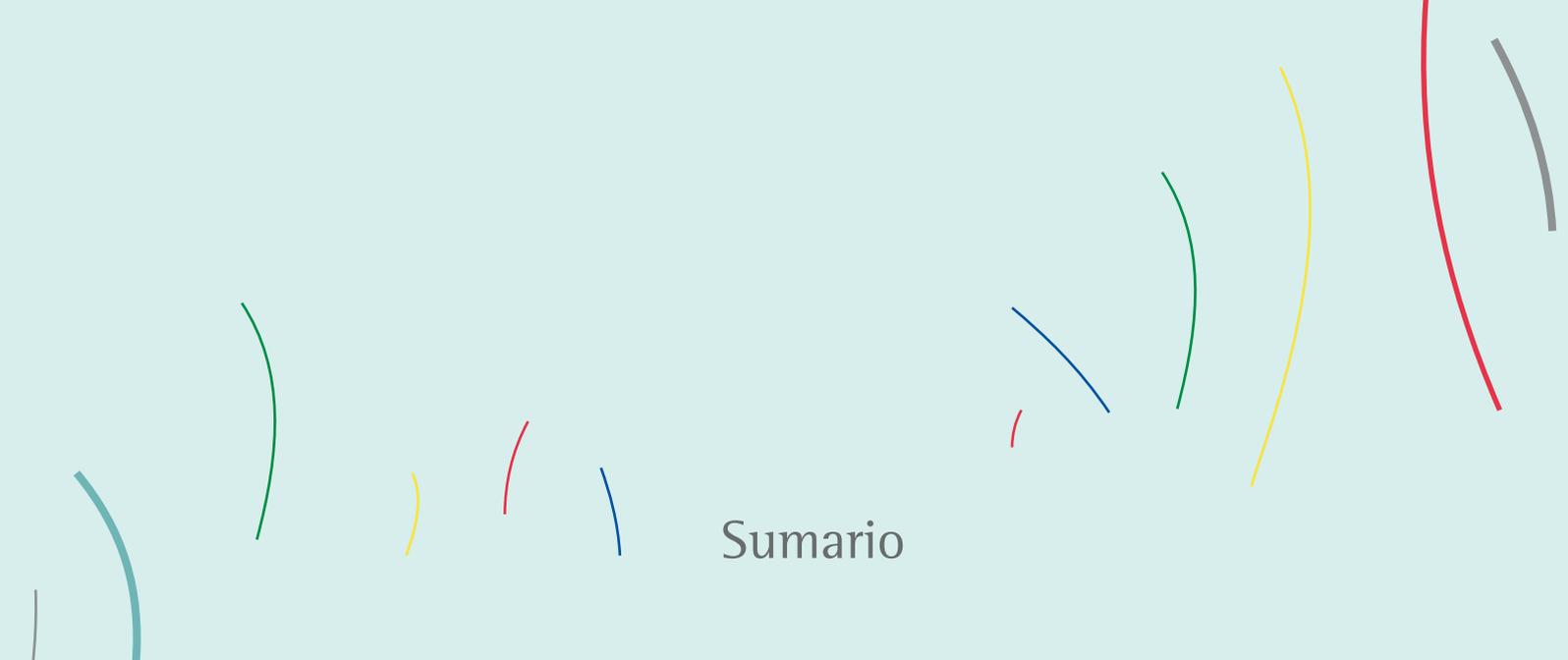
Vocal suplente 3º: Gabriela Flores (México)

Revisora de cuentas titular: Myriam Protasio (Brasil)

Miembros de honor:

Pablo Rispo (Argentina) (post mortem)

Emilio Romero (Brasil)



## Sumario

**pag.9** Editorial

**pag.10** Bases da Psicologia Existencial-Humanista

Ana Maria Lopez Calvo de Feijoo  
Rio de Janeiro - Brasil

**pag.14**

A exploração ativa do campo imaginário – O exacami

Emilio Romero  
San Pablo - Brasil

**pag.28**

Reflexiones sobre el “yo”. Una mirada existencial 2ª parte

Yaqui Andrés Martínez Robles  
Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial  
México D.F., México

**pag.36**

La nostridad

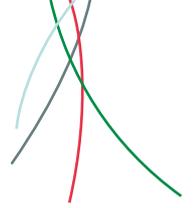
Lic. Teresa Glikin  
Buenos Aires- Argentina

**pag.40**

Comentario de libros

Fundamentos epistemológicos de las psicologías con énfasis en psicología transpersonal  
Editora Universidad de S. Buenaventura –Cali, 2012  
Juan Diego Duque Martínez, Patricia Lasso y Johnny Orejuela

Emilio Romero  
San Pablo -Brasil



# Presentación de Artículos

## Normas para la presentación de artículos

Los autores de los distintos países latinoamericanos o de otros lugares del mundo, que deseen enviar sus trabajos para ser publicados deberán hacerlo por correo electrónico al representante de su propio país, si no lo hubiera, pueden hacerlo al correo de la dirección de la Revista que coincide con el de la Delegación Argentina.

**Delegación Argentina:** [info@funcapac.org.ar](mailto:info@funcapac.org.ar)

**Delegación Brasil:** [ana.maria.feijoo@gmail.com](mailto:ana.maria.feijoo@gmail.com)

**Delegación Colombia:** [amdecast@uninorte.edu.com](mailto:amdecast@uninorte.edu.com)

**Delegación México:** [yaqui@psicoterapiaexistencial.com](mailto:yaqui@psicoterapiaexistencial.com)

**Delegación Perú:** [rags28@gmail.com](mailto:rags28@gmail.com)

Para enviar los trabajos con la intención de ser incluidos en números sucesivos se aceptarán hasta mediados de febrero y de agosto de cada año.

La revisión y la aprobación de las contribuciones serán realizadas por pares de los distintos países miembros.

Se aceptarán trabajos de investigación, análisis de casos, aportes al trabajo comunitario, elaboración teórica original, análisis de autores, comentario de libros, aportes al esclarecimiento de problemáticas desde una perspectiva social.

Los trabajos de investigación deben constar de: Hipótesis, metodología (cuali y cuantitativa según corresponda), casuística, lugar de aplicación, resultados, conclusiones.

Si se trata de un análisis de caso, debe constar de:

Marco teórico, metodología, conclusiones.

El trabajo comunitario debe constar de:

Marco teórico, metodología, sector beneficiado, lugar de aplicación, resultados, conclusiones.

Si se trata de un análisis de autor, debe constar de:

Pequeña biografía del mismo y listado de los libros que se analizan.

Si se trata de una temática original debe constar de:

Introducción donde se incluyan antecedentes del tema a tratar, desarrollo y conclusiones.

Si se trata de comentario de libros, debe constar de:

Título original del libro, autor, año, ciudad en la que se editó, país y editorial.

Se aceptan también cartas al editor con una extensión máxima de una carilla.

### Aceptación

Una vez que el artículo haya sido aceptado por el Consejo Editorial para ser arbitrado por los pares consultores y una vez aprobado por ellos se le enviará un correo electrónico para notificarlo.

El envío de un trabajo significa que el autor reconoce que el mismo es original y es el único responsable de las ideas vertidas y de cualquier acción de reivindicación, plagio u otra clase de reclamación que al respecto pudiera sobrevenir. Asimismo cede a título gratuito a la Revista los derechos patrimoniales de autor.

Debe enviarse el texto en WORD

Letra Verdana, tamaño 10.

Extensión mínima: 4 carillas, extensión máxima: 20 carillas, en hoja tamaño A4, interlineado 1,5. Bibliografía aparte. Si el trabajo incluye gráficos deben estar dentro de las carillas mencionadas. Márgenes superior e izquierdo de 2.5 cm., inferior y derecho de 2 cm.

Los artículos deben contener título, resumen y palabras clave en idioma español, y/o portugués e inglés. El texto del trabajo completo en español o portugués.

### PRIMERA PÁGINA

Título del trabajo

Nombre completo de autor/es

País y ciudad de procedencia

Lugar de trabajo (nombre completo)

Breve currículum del autor o autores

Resumen (150 a 200 palabras)

Palabras clave: entre 4 y 5

### SEGUNDA PÁGINA Y SIGUIENTES

Introducción – Desarrollo –

Conclusiones o los datos citados precedentemente.

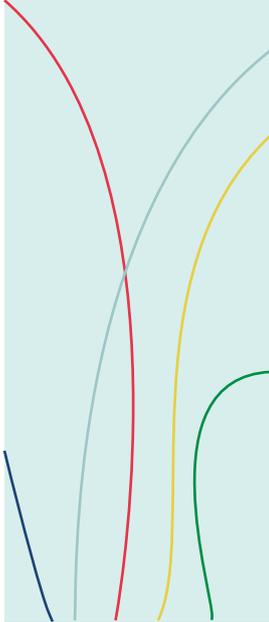
### ULTIMA PÁGINA

Bibliografía (Citas bibliográficas según normas APA) (American Psychological Association).

La Revista, puede recibirla gratuitamente registrándose en la página de la ALPE:

[www.alpepsicoterapiaexistencial.com](http://www.alpepsicoterapiaexistencial.com)

Si desea consultar por cursos o talleres, dirijase a los correos de los países miembros antes mencionados.



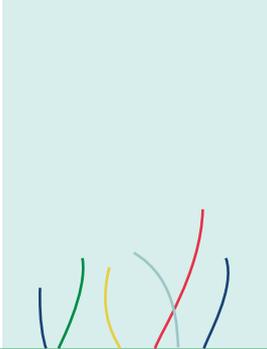
## Convocatoria

Las acciones de la ALPE son cada vez más amplias y abarcan varios países de Latinoamérica, pero es nuestra intención llegar a todos los demás países que hasta ahora no saben de nuestra existencia, por eso les pedimos a cada uno de ustedes que hagan llegar esta convocatoria a cuanto profesional conozcan para que se contacten con nosotros a los fines de profundizar el intercambio ya iniciado y así poder contar con una organización que nos nucleee y nos represente.

Para conocernos pueden visitarnos en [www.alpepsicoterapiaexistencial.com](http://www.alpepsicoterapiaexistencial.com) y escribirnos a cualquiera de las delegaciones ya existentes, como así también dejarnos sus comentarios y forma de contactarnos.

Los esperamos.  
C. D. de ALPE





**ALPE**  
Asociación  
Latinoamericana  
de Psicoterapia  
Existencial

## Auspicia

Psicología Existencial. Su aplicación a la terapia

Coordinación general: Fundación CAPAC

Inicio: cuando se inscribe

Duración: 30 clases

### ARANCELES

Pago al contado 10% de descuento.

Pago en 7 cuotas: \$300 para argentinos,

USD 100 para latinoamericanos,

USD 200 para otros países.

Descuento de 10% para estudiantes.

Descuento de 10% para 3 o más inscriptos  
de una misma institución o grupo.

### INCRIPCIÓN

Enviar la siguiente ficha de inscripción a :

[info@funcapac.org.ar](mailto:info@funcapac.org.ar)

Nombre y apellido

Domicilio, país, teléfono, e-mail, profesión

### ABONAR POR

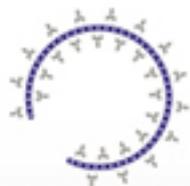
Por depósito bancario, para argentinos,  
averiguar condiciones a [info@funcapac.org.ar](mailto:info@funcapac.org.ar)

Por Western Union (para otros países),  
averiguar condiciones a [info@funcapac.org.ar](mailto:info@funcapac.org.ar)

### PROGRAMA

[www.funcapac.org.ar](http://www.funcapac.org.ar)

Ir a columna de la izquierda Cursos y Congresos,  
luego Cursos



**Círculo de Estudios en  
Psicoterapia Existencial**  
*por una co-existencia apasionada*

La Asociación Latinoamericana  
de Psicoterapia Existencial y el Círculo de  
Estudios en Psicoterapia Existencial invitan:

## V Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Existencial

**“Co-Construyendo nuestra identidad existencial.  
De la filosofía a la práctica”**



IV Jornadas Diálogos sobre la existencia  
II Congreso Mexicano de Psicoterapia Existencial

*del jueves 15 al sábado 17 de noviembre de 2012 en México, D.F.*

Destinatarios: Profesionales y estudiantes de grado y posgrado en psicología,  
medicina, educación, así como de otras áreas académicas de enfoques similares  
y personas interesadas.

Informes y propuestas de trabajos: [congreso@psicoterapiaexistencial.com](mailto:congreso@psicoterapiaexistencial.com)

Costos:  
Hasta 30 junio: \$ 1,800.00  
Hasta el 30 de septiembre: \$2,100  
Hasta el día del evento: \$2,500

Informes:  
[www.psicoterapiaexistencial.com](http://www.psicoterapiaexistencial.com)  
[congreso@psicoterapiaexistencial.com](mailto:congreso@psicoterapiaexistencial.com)  
tels: 59142802 / 5518542323

Taller Precongreso: \$100.00usd

Celebrando el 10º Aniversario del Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial

**Países Invitados:**



Si desea difundir su Institución o Actividad  
Comuníquese con la dirección de la revista  
[info@funcapac.org.ar](mailto:info@funcapac.org.ar)



## Requisitos para la inscripción de socios

Enviar el siguiente cupón con los datos que se solicitan a [yaqui@psicoterapiaexistencial.com](mailto:yaqui@psicoterapiaexistencial.com)  
[tereseptiembre51@yahoo.com.ar](mailto:tereseptiembre51@yahoo.com.ar),  
solicitar modo de pago de la asociación.

Nombre y apellido  
Ciudad de residencia  
País de residencia  
Profesión  
E-mail  
Fecha de pedido de asociación  
Pequeño curriculum  
Enviar nota a la C. D. solicitando  
hacerse socios especificando categoría,  
para su aprobación

Valor cuotas según categoría de socios

1. Titulares: US\$ 50 anuales o US\$ 30 semestrales
2. Adherentes: US\$ 40 anuales o US\$ 25 semestrales
3. Contribuyentes: US\$ 30 anuales o US\$ 17 semestrales
4. Afiliación de entidades: US\$ 250 anuales

Beneficios para los socios

Descuentos para miembros titulares de la ALPE

1. Congresos: 30%
2. Cursos: 20%
3. Libros: no menor al 10%

Descuentos para miembros adherentes de la ALPE

4. Congresos: 15%
5. Cursos: 10%
6. Libros.- no menor al 5%

Descuentos para miembros contribuyentes de la ALPE

7. Congresos: 10%
8. Cursos: 5%
9. Libros: no menor al 5%

Descuentos para miembros afiliados a través  
de la Afiliación de otras entidades

10. 5% para todo concepto
- 



## Editorial

A Asociación Latino-americana de psicoterapia Existencial (ALPE) vem há alguns anos congregando os representantes de diferentes países latino americanos: Argentina, Peru, México, Colômbia e Brasil, estudiosos das psicoterapias existenciais, os quais promovem cursos de formação, elaboração de Revistas científicas e Congressos latino-americanos. A ALPE vem tentando fortalecer a sua representatividade, convidando os profissionais dessa área de estudo a se associarem a este grupo. A associação acolhe os estudiosos da psicologia existencial mesmo que com diferentes modos de pensar a psicologia desde que se insiram na perspectiva da existência. E por meio a diálogos, questionamentos e reflexões cuida das diferenças sem a pretensão de transformá-las no mesmo. Assim este número da Revista Latino-americana de Psicoterapias Existenciais ocupou-se em reunir os diferentes enfoques existenciais, com o propósito de afirmar que “representamos todo um leque de abordagens, ou de olhares, ou de perspectivas teóricas que guardam entre si algumas semelhanças”.

Os artigos que compõem este volume tratam de diferentes temas existenciais tais como o tédio, o imaginário, criatividade, liberdade, o eu.

Esperanza Maria da Argentina que nos apresentou considerações acerca do tédio, com o título *Estoy Aburrido*. Ao desenvolver essa temática, a autora, ao mesmo tempo que, parecia falar por si mesma, dialogava com filósofos de grande estirpe, como: Sócrates e Heidegger. Ela finaliza o seu texto fazendo considerações acerca do modo como o homem por meio a relações de amizade poderá livrar-se de tão perturbador afeto.

Emílio Romero, estudioso chileno erradicado no Brasil apresenta um belíssimo texto que trata da liberação do imaginário de modo que as expressões de cada um possam ser desveladas, com o título *A exploração ativa do campo imaginário – O exacami*. Assim Emílio lança mão do método fenomenológico na elaboração de uma técnica facilitadora de desvelamento de sentidos no campo do imaginário ao modo da *techné*, que também vale como recurso auxiliar no processo psicoterapêutico.

Do México, temos o título *Reflexiones sobre el “yo”*. Una mirada existencial, Yaqui Andrés Martínez Robles faz considerações acerca das diferentes concepções do eu ao longo da história, apontando para o fato de que o eu, si mesmo, self, ego, consciencia são concepções. O autor torna claro que o conceito de eu substancial é algo que se consolida na modernidade. Por fim, apresenta o modo como os estudiosos da perspectiva da existência prescindem do eu e retoma dos antigos a perspectiva existencial, na qual o eu passa a ser considerado uma ausência dinâmica.

O tema do “nós” foi tratado sob o título *La nostridad* por Teresa Glikin, Argentina. A autora nos mostra as diferentes formas em que os filósofos da existência tem tratado dessa temática e a importância dessa concepção para a psicoterapia que valoriza em sua prática o encontro. Do Brasil, temos o artigo de Ana Maria Lopez Calvo de Feijoo intitulado *Bases da Psicologia Existencial- Humanista*, no qual a autora aponta para os aspectos em comum das diferentes perspectivas que tem como base a existência, mesmo que com diferentes denominações.

Por fim, Emílio Romero faz uma belíssima apresentação do livro intitulado *Fundamentos epistemológicos de las psicologías con énfasis en psicología transpersonal*, publicado pela Editora Universidad de S. Buenaventura – Cali, 2012, escrito por Juan Diego Duque Martínez, Patricia Lasso y Johnny Orejuela em que eles tratam, segundo Romero: “las cuestiones fundamentales de la epistemología que caracteriza y fundamenta cada una de las escuelas orientadas por una visión humanista, comprensiva y existencial de la vida humana.”

Para finalizar este editorial, chamamos a atenção para o fato de que a perspectiva existencial em psicoterapia tal como a psicologia tem características multifacetadas. Não há dúvidas de que a psicologia se constitui em um espaço plural, mas mesmo com essa rica diversidade, as Psicoterapias Existenciais guardam e cuidam da sua unidade: a existência.

Ana Maria Lopez Calvo de Feijoo  
Brasil

# Bases da Psicologia Existencial-Humanista

Ana Maria Lopez Calvo de Feijoo  
Rio de Janeiro - Brasil

## Resumo:

As Psicologias existenciais apresentam suas bases no humanismo e na filosofia da existência, resultando daí muitas e variadas modalidades de suas teorias e de suas práticas. Apontar para as bases nas quais se fundaram as psicologias existenciais é o objetivo fundamental deste trabalho. A denominação Existencial-Humanista foi tomada por essas psicologias com a proposta de unificar esse pensamento em psicologia, chegando a ser considerado a terceira força em psicologia. Mostraremos como o movimento humanista, iluminista e romântico encontra-se na gênese da constituição da Psicologia Humanista e Existencial-Humanista.

**Palavras-chave:** Psicologia Existencial-Humanista; filosofia da existência; humanismo; romantismo; pragmatismo; iluminismo.

## Abstract

The Existential Psychology have their bases on the humanism and the philosophy of existence, resulting in many and varied ways of his theories and practices. To show the bases on which they founded the psychologies is the fundamental purpose of this work. Existential-Humanist denomination was taken by these psychologies with the proposal to unify this thought in psychology, coming to be regarded as the third force in psychology. We'll show you how the humanist movement, romantic and enlightenment are in the genesis of constitution of Humanistic Psychology and Humanistic-Existential.

**Keywords:** Existential-Humanistic Psychology; philosophy of existence; humanism; romanticism; pragmatism.

## Resumen

La Psicología Existencial tiene sus bases en el humanismo y la filosofía de la existencia, resultando muchas y variadas maneras de teorías y prácticas. Presentar las bases en que se fundaron estas psicologías es el propósito fundamental de este trabajo. La denominación de Existencial - Humanista fue utilizada por estas psicologías con la propuesta de unificar este pensamiento en psicología, llegando a ser considerada como la tercera fuerza en psicología. Le mostraremos cómo el movimiento humanista, romántico y la ilustración están en la génesis de la constitución de la Psicología Humanista y Humanista-Existencial.

**Palabras clave:** Psicología Existencial Humanista; filosofía de la existencia; humanismo; romanticismo; pragmatismo.

## Introdução

Psicologia Existencial- Humanista surgiu na América do Norte, na década de 60 do século passado. Esta surgiu da união dos pressupostos da psicologia humanista com os da psicologia existencial. Os primeiros estavam sendo desenvolvidos na América do Norte e os segundos, na Europa. Entre as décadas de 50 e

60 de século XX, chegavam as primeiras traduções para o inglês dos escritos de filósofos da Existência, tais como Ser e tempo de Heidegger, Fenomenologia da percepção de Merleau-Ponty e, ainda, do psiquiatra suíço Medard Boss, Psicanálise e Daseinsanalysis. Em 1962, chegaram às traduções inglesas dos livros de Heidegger, Merleau-Ponty e Boss. Em 1959, chega uma tradução do psiquiatra austríaco, Viktor Frankl, *Man's search for meaning*. Rollo May em 1959 já havia publicado *Existence: a new dimension in Psychiatry and Psychology*, que continha capítulos com escritos clássicos de fenomenólogos e daseinsanalistas tais como Binswanger, Erwin Strauss, Minkowski, Gebattel e Roland Kuhn, estabelecendo assim uma marcante posição das vertentes existenciais europeias em um título americano. A publicação de *Existence* em 1959, as traduções de publicações dos filósofos da existência que chegam em 1962 e a proliferação de Revistas e livros da abordagem Humanista estavam repletos de jargões heideggerianos, sartreanos e pontyanos. Em 1962, no prefácio a segunda edição de *Psicologia existencial*, seu autor, Rollo May cunha o termo Psicologia Existencial-Humanista. Essa denominação vai acabar por identificar e definir de modo abrangente e absoluto todas as perspectivas sejam existenciais ou humanistas em Psicologia. Essa fusão vai ganhar uma dimensão maior quando Greening em 1975 (apud Boainain, 1998, p.26) afirma que “a psicologia humanista foi amplamente enriquecida com a perspectiva fenomenológica e existencial a ponto de, por vezes, ser denominada de psicologia existencial-humanista”.

## A psicologia humanista norte-americana

Segundo Boainain (1998) a Psicologia Humanista como movimento, surgiu, efetivamente, entre 1950 e 1960, como reação a hegemonia da psicanálise e do behaviorismo no cenário da Psicologia norte - americana. Foram dois estudiosos do assunto Abraham Maslow e Anthony Sutich que institucionalizaram o movimento humanista como a Terceira Força em Psicologia. Em 1961, surge à primeira revista com o título de *Revista de Psicologia Humanista*; em 1963, surgiu a Associação Americana de Psicologia Humanista e em 1964, por fim, o humanismo consolida-se como movimento com a adesão de figuras renomadas em Psicologia, inclusive Carl Rogers. A terceira força então é denominada por Maslow de Psicologia Humanista, que muito mais que uma nova escola, vai se constituir como um movimento contestador de diferentes modos de se fazer Psicologia, posicionando o ser humano como autônomo, posto que ele é livre, logo não sofrendo nenhum tipo de determinação, seja intrapsíquica, seja de forças ambientais. Essa força surgiu em meados do século XX, opondo-se às duas primeiras e com pretensão de superar a perspectiva moderna em Psicologia - ou seja, as duas primeiras forças; e isso por acreditar que ambas consideravam o homem como um puro e simples objeto, esquecendo-se da sua totalidade, já que, para explicá-lo, reduziam-no a conexões entre partes. Com isto, afirmavam os humanistas, as Psicologias modernas retiravam do homem aquilo que lhe era mais caro, a sua dignidade.

Assim, na década de 50, na América do Norte, começa a surgir a Psicologia Humanista, sob a liderança de Abraham H. Maslow. Ele assume uma posição de valorização da autonomia do homem, que é tomado como pessoa e, portanto, não pode ser determinado pelas leis naturais. Além disso, Maslow critica severamente os procedimentos de controle realizados por Skinner nos seus experimentos, tal como as suas conclusões determinísticas. Maslow opõe-se, também, à construção teórica de psiquismo da Psicanálise e critica a fragmentação do psíquico e seu funcionamento por meio dos mecanismos, assim como a noção de causalidade fundante da estrutura psíquica.

Ainda em uma tradição humanista, mantendo a ideia de que o homem deve ser assumido pela Psicologia como pessoa, encontra-se a teoria da psicoterapia de Carl Rogers, em suas diferentes fases: Psicoterapia Não Diretiva, Psicoterapia Centrada na Pessoa e Psicologia Experiencial. Faz-se pertinente ressaltar que, em todas as fases, Rogers coloca a relação e o respeito incondicional como os aspectos fundamentais de toda e qualquer psicoterapia, estendendo tais considerações à educação.

Por fim, o movimento humanista ganha vulto na Psicologia entre 1960 e 1970, tendo como principal objetivo deixar de tomar o homem como constituído por mecanismos psíquicos e por eles determinado. A perspectiva humanista parte da atribuição do livre arbítrio ao homem, que não se permite determinar nem por fatores internos, nem externos. O homem se constitui mediante sua vontade e autodeterminação.

A psicologia existencial-humanista

Rollo May inaugura um novo modo de pensar o homem pelo viés da Psicologia, atrelando o Humanismo americano à Filosofia da Existência, esta como vinha sendo pensada na Europa, abrindo as portas para o surgimento da expressão Psicologia Existencial-Humanista. Este autor buscou dar ênfase à pessoa humana em sua totalidade e unicidade (Humanismo), destacando no Existencialismo a importância de temas como angústia, desamparo, liberdade e responsabilidade. May refere-se à questão moral como centro do entendimento da existência humana. Diz que podemos entender quem somos pela busca de nossos valores e propósitos. Sem valores, segundo ele, haveria apenas um áspero desespero. São os valores que tornam possível a liberdade e a maturidade.

A denominação mais marcante do movimento da terceira força foram Psicologia e Psicoterapia Existencial-Humanista. Nas universidades da América do Norte e na América Latina, as faculdades de Psicologia passaram a incluir no currículo dos cursos de Psicologia uma disciplina denominada Psicoterapia Existencial-Humanista, vigente até os dias atuais. Sem dúvida, a perspectiva Existencial-Humanista surgiu como um primeiro e grande esforço no sentido de pensar uma Psicologia e, conseqüentemente, uma prática em outras bases, que não fossem as científicas ou metafísicas.

Em conclusão, o movimento humanista em psicologia acaba por reunir diferentes perspectivas teóricas. Essa união acontece, em primeiro lugar, pela divergência e críticas as duas primeiras forças e, em segundo, pelo desenvolvimento de temáticas em comum, quais sejam: self, saúde psicológica, bem-estar, potencial humano de crescimento, auto-realização, capacidades e potencialidades exclusivas do ser humano,

criatividade, amor, sentimentos, identidade, vontade, coragem, liberdade, responsabilidade, autorealização, valores superiores, transcendência do ego, significados, intencionalidade, experiência subjetiva, encontro genuíno, entre outros (BOAINAIN, 1998). O grupo da terceira-força em psicologia vai finalmente agregar as seguintes perspectivas: A Abordagem Centrada na Pessoa (Carl Rogers), a Gestalt-terapia (Fritz Perls), o Psicodrama (Jacob. L. Moreno), as Psicoterapias corporais (Alexander Lowen) e as Psicologias Existenciais (Rollo May). Por fim, em 1960 surge o que Maslow vai denominar a quarta-força, como complemento da terceira, que vai ser designada como Psicologia Transpessoal, por privilegiar a transcendência do eu ou self à natureza. As temáticas serão então: metanecessidades, valores últimos, consciência unitiva, experiência de pico (culminante), êxtase, experiência mística, felicidade, respeito, milagre, auto-realização, significado último (fundamental), unidade, consciência cósmica, máximo encontro interpessoal, responsividade, entre outras.

Cabe agora então questionar acerca da gênese das temáticas que constituem a Terceira-Força em Psicologia. Como vão chegar tais temáticas a fazer parte de um corpo conceitual e prático de tamanha importância nas elaborações de teorias psicológicas? Onde buscar seus fundamentos? Tourinho (2007) ao desenvolver os fundamentos epistemológicos da psicologia refere-se a três efeitos relevantes: o humanismo renascentista, a reforma protestante e a revolução científica. O renascimento (movimento de transição entre a idade média e a moderna, entre os séculos XV e XVII) assim se denomina por caracterizar-se pela retomada dos valores da cultura greco-romana: valorização do homem com a soberania da sua razão e da sua autonomia. A designação humanismo vem do latim *humanitas* e significa relativo ao homem. *Humanitas* significa erudição, cultura, mas também comportamento civil e correto, dignidade. Por fim, o humanismo, com uma ênfase nos valores humanos, mostra-se bem afinado com o pensamento humanista grego. O movimento humanista acentuadamente presente nos séculos XV, XVI e XVII tem como objetivo reposicionar o homem no centro das atenções: antropocentrismo, retirando Deus desse lugar, perspectiva teocêntrica, que perdurou durante toda a Idade Média. (FEIJOO; MATTAR, 2008). Logo as bases, daquilo que vamos denominar de Terceira-Força em Psicologia, parecem que se encontram entre os agrupamentos de estilos que aconteceram entre o século XV e XVIII: Classicismo, Ilustração e Romantismo.

O classicismo foi um movimento literário e artístico que no século XVIII ganhou absoluta hegemonia em toda a Europa, tendo sua principal aparição na França. Esse estilo apresentou caracteres apolíneos, seculares e lúcidos. Daí a valorização do equilíbrio, da ordem, da harmonia e da ponderação. Nesse momento histórico, a literatura, as artes e a cultura classicistas alcançam seu apogeu, principalmente com o Iluminismo. O Iluminismo emergente no século XVIII acabou por atribuir a esse período histórico a denominação de "século das Luzes". Pensadores como Voltaire, Diderot e Rousseau lutam contra o obscurantismo e a irracionalidade da Idade Média e defendem as aspirações iluministas com suas pretensões dirigidas a crença do poder da razão e a iluminação. O Homem, e não mais Deus, é colocado no centro das reflexões, das expressões artísticas e culturais. Renascimento, então, se refere conceito

estilístico do classicismo. Segundo Rosenfeld e Guinsburg (2008, p. 262), o Renascimento consiste em “princípios e obras que correspondem a certos preceitos molares, os quais por seu turno derivam de certa fase da arte grega e a tomam como padrão. Temos assim mais uma etapa da história da cultura humana, o Renascimento, que retoma para sua elaboração os elementos do grego clássico. O Racionalismo iluminista nutriu intenções classizissantes, os quais conceberam a natureza essencialmente em termos de razão. Essa natureza, inclusive a humana é regida por leis e tende a harmonia, tal como a natureza. Daí a importância de se buscar a essência universal de todas as coisas e, assim, esquivar-se de toda e qualquer descrição particular psicologizante. O elemento em comum a todos os homens é sua natureza racional e a meta é o disciplinamento dos impulsos subjetivos. O Iluminismo pressupõe o poder da razão natural, cogito cartesiano, que se dá em uma interioridade, apartada do mundo, e em si mesmo tende ao equilíbrio, ao bom senso e a verdade. É o Romantismo que vai insurgir como um movimento contrário ao Classicismo, ao Iluminismo e ao Renascimento, recusando e opondo-se violentamente a cosmovisão racionalista e a estética neoclássica. (ROSENFELD; GUINSBURG, 2008).

Primeiramente cabe esclarecer o que é o Romantismo. Segundo Guinsburg (2008) é ao mesmo tempo, porém de forma distinta “uma escola, uma tendência, um fenômeno histórico, um estado de espírito”. Ele diz ainda: “Romantismo é um fato histórico e, mais do que isso, é um fato que assinala na história da consciência humana, a relevância da consciência histórica” (GUINSBURG, 2008, p. 14). O movimento romântico ganha na Alemanha seu apogeu, pois aqui se insurge para marcar uma diferença e assim acabar com a hegemonia européia do Classicismo francês. Assim, na Alemanha com a reação romântica há um retorno ao nacionalismo, valorização dos enraizamentos do povo e conseqüente ênfase no *Eingwelt*. Na França e na Inglaterra a palavra “romântico” ganha um sentido pejorativo, principalmente, ironizando as peripécias aventurescas e heróicas. E a arte e a literatura romântica são avaliadas, nesses países, como sendo de uma estirpe inferior, popular e vulgar. Nas origens do Romantismo encontramos Jean-Jaques Rousseau (1712-1778). Rousseau influencia e inspira o movimento romântico, justamente por apresentar uma visão pessimista da sociedade, uma valorização da subjetividade humana no que diz respeito às expressões sinceras e intensas da emoção e um deslocamento da fé de uma exterioridade para a interioridade. Ele acredita que é a cultura que corrompe o homem, esse que em seu estado infantil e selvagem é íntegro, pois ainda não se corrompeu. Para Rousseau (apud Guinsburg, 2008, p. 267): “O capricho do momento é que me ensina o que devo fazer”. Logo é por meio da criatividade e da sensibilidade que o homem se realiza.

Para Nogare (1990), o Humanismo marca o nascimento da Idade Moderna ao inaugurar a valorização do indivíduo e as suas faculdades. Podemos então constatar que caracteres tais como harmonia, equilíbrio, autodeterminação, autoconsciência próprios das temáticas da perspectiva humanista em Psicologia estão presentes no Classicismo, Renascimento e Iluminismo. Mas como e onde podemos encontrar os fundamentos também presentes na Psicologia Humanista em seus temas que versam sobre potencial humano de crescimento, , capacidades

e potencialidades, criatividade, amor, sentimentos, vontade, coragem e liberdade? A influência do Iluminismo e do Romantismo na elaboração das teorias e práticas em psicologia foram também elementos de reflexões por parte de alguns estudiosos da psicologia. Esses pesquisadores defendem a presença de uma estreita relação entre o pensamento romântico e a valorização do indivíduo na gênese das psicologias que valorizam o âmbito do privado. A psicologia clínica que recebe influxos do Iluminismo, sob a influência de um forte racionalismo, defende a natureza da faculdade racional do homem, assim como seu caráter universal. O lugar a ser alcançado é o de equilíbrio, ordem, harmonia e, portanto, o disciplinamento dos impulsos subjetivos. Já as psicologias com uma inspiração romântica defendem a liberação dos sentimentos e emoções como aquilo que vai levar o homem, por meio de sua personalidade, motivos e emoções subjetivas, investido de uma vontade antes social do que pessoal, a opor-se às determinações de seu ambiente social. Com tais esclarecimentos, concluímos que a Psicologia Humanista se constituiu por meio aos influxos do movimento humanista presente no Iluminismo e no Romantismo, com suas temáticas de potencial, criatividade, liberação dos sentimentos, autonomia, entre outros.

A terceira influência na elaboração da psicologia humanista, segundo alguns estudiosos dessa área, é do pragmatismo de William James. Em 1890, James escreve seu livro clássico acerca da psicologia, denominado “Principles of Psychology” adotando uma perspectiva totalmente pragmática com a seguinte tese: “os mecanismos psicológicos existem porque são úteis e auxiliam os indivíduos a sobreviver e realizar atividades importantes para a adaptação às exigências do meio”. (Tourinho, 2009, p.30). Nesse sentido, o pragmatismo encontra-se presente uma vez que o psiquismo humano se constitui por um mecanismo que visa sempre conseqüências práticas, logo a determinação psíquica se constitui teleologicamente. Importa, então, ao investigador do fenômeno psíquico, as operações das atividades mentais ao buscar as metas futuras e a escolha dos meios para alcançá-las em circunstâncias reais. O pensar, o sentir e os motivos vão paulatinamente se modelando para atender as exigências utilitárias advindas do mundo, até se adaptarem ao meio e se tornarem autônomos. Com o conhecimento por parte dos psicólogos modernos dessas funções do psiquismo, poderiam eles prever e controlar as ações humanas e, assim, ensinar aos homens como deveriam agir de modo a resolver seus problemas. Esse caráter naturalista do funcionalismo parece em muito se aproximar da perspectiva empírica, que na psicologia é radicalmente assumida pelo behaviorismo. Mas o que diz James acerca disso? James afirma que embora o pragmatismo se aproxime da proposta empirista, ambas apresentam uma acentuada diferença. O pragmatismo encontra-se totalmente apartado da preocupação empirista de estabelecer abstrações e princípios, alcançando, assim, o elemento mais original e a verdade absoluta. A perspectiva pragmática é apenas um método, uma orientação que pretende alcançar o valor do prático na experiência com a qual se encontram os caminhos passíveis para modificação das realidades. Trata-se muito mais de instrumentos do que de teorias. Os instrumentos são ferramentas como meios para atingir fins determinados.

O pragmatismo consiste, em um sentido amplo, em uma teoria

da verdade na medida em que desenvolve procedimentos que visam conduzir as experiências de modo satisfatório, simplificando e economizando trabalho. Trata-se da verdade como instrumental e não como teoria. É nesse aspecto que no pragmatismo jamesiano encontramos as bases para o que em psicologia se denominou funcionalismo.

Segundo Abib (2009, p. 203): “Tem-se então que Wundt e James lançam os fundamentos da psicologia moderna com base em uma teoria do sujeito concebido como devir, e não como ser.” Ainda, James (1890, citado por Abib, 2009, p.203) diz que “ a consciência é um órgão, uma perfeição superadicionada pela evolução, com a função de adaptar as pessoas aos ambientes, com a função, portanto, de ajudá-las a sobreviver”. Logo, nesta perspectiva, à psicologia funcionalista oferecer resultados práticos por meio as suas ações terapêuticas.

Ainda em *Principles of Psychology*, James propõe-se a estudar a mente a partir dela mesma e não como vinha acontecendo na psicologia, que a estudava a partir das sensações. Para James, pensamento significa toda a forma de consciência e lista cinco características que apontam para o modo como o pensamento acontece em uma consciência pessoal: é sempre parte da consciência; em constante mudança; sensivelmente contínua; lida sempre com objetos independentes; foca-se em partes dos objetos e exclui outras partes.

### Conclusão

O humanismo, a filosofia da existência, o iluminismo, o romantismo e o pragmatismo constituem a base daquilo que se iniciou com Rollo May e até hoje é amplamente divulgado por Irwin Yalom. Rollo May lançou as bases da psicologia existencial-humanista, dando-lhe uma fundamentação teórica e elementos práticos que permitiram a esta modalidade de psicoterapia marcar a sua identidade no repertório das diferentes disciplinas na área da psicologia.

#### Referências Bibliográficas

- BOAINAIN, E. (1998) *Tornar-se transpessoal: transcendência e espiritualidade na obra de Carl Rogers*. São Paulo: Summus.
- FEIJOO, A.M y Mattar, C. (2009). *Psicologia Humanista e Existencial*. In: *Estudos em psicologia uma introdução*. R.J: Proclama.
- FIGUEIREDO, L.C. (1995). *Modos de subjetivação no Brasil*. São Paulo: Escuta.
- FRICK, W. B. (1975). *Psicologia Humanista. Entrevistas com Maslow, Murphy e Rogers*. Rio de Janeiro: Zahar.
- GUINSBURG, J. (2008). *O romantismo*. São Paulo: Perspectiva.
- YALOM, I. (1980). *Existencial Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- MAY, R. ET alli. (1959). *Existência*. Madrid: Gredos.
- MAY, R. (org.). (1976). *Psicologia Existencial*. Porto Alegre: Globo.
- MAY, R. (1976). *A arte do aconselhamento psicológico*. Petrópolis: Vozes.
- MASLOW, A.H. (1968). *Introdução à psicologia do ser*. Rio de Janeiro: Eldorado.
- NÓGARE, P. D. (1990). *Humanismos e Anti-Humanismos*. Petrópolis: Vozes.
- ROGERS, C. R. (2001). *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.
- TOURINHO, C.D. (2009). *Fundamentos Epistemológicos da Psicologia*. In: *Estudos em psicologia uma introdução*. R.J: Proclama Editora
- WOOD, J. (1994). *Abordagem Centrada na pessoa*. Vitória: Fundação Ciciliano Abel de Almeida.
- ABIB, J.A.D. *Epistemologia pluralizada e história da psicologia*. *Science Studia*. São Paulo, v.7, n.2. p. 195-208, 2009.



Doutora em Psicologia. Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, Pós-doutoranda do Programa de pós-graduação em filosofia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ.

Mestre em Psicologia da Personalidade. FGV/ISOPE. Especialista em Psicologia Clínica. Instituto de Psicologia Fenomenológico-Existencial do Rio de Janeiro – IFEN.

Professora Adjunta do Instituto de Psicologia e do Programa de Pós-graduação em Psicologia Social e membro da comissão editorial da Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Coordenadora geral de linha de pesquisa inscrita no Diretório dos grupos de pesquisa no Brasil-CNPQ. Sócia Fundadora, Presidente, Responsável Técnica, Professora, Supervisora, Orientadora de monografia e coordenadora de Pesquisa do Curso de Especialização em Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia Fenomenológico-Existencial do Rio de Janeiro – IFEN.

Autora de livros, capítulos e artigos na abordagem fenomenológico- existencial.

Miembro fundadora y vocal de la [ALPE](#).

Presidenta de la Delegación de Brasil de la ALPE.

# A exploração ativa do campo imaginário – O exacami

Emilio Romero

San Pablo - Brasil

## Resumo:

Inspirado em pressupostos fenomenológicos e compreensivos proponho aqui uma técnica de exploração do campo imaginário pessoal num processo psicoterapêutico. Neste campo se encontram e forjam as fontes mais importantes da criatividade. O imaginar é a forma privilegiada de projetar-se para o meramente possível, seja como antecipação de um futuro, seja como reformulação do acontecer.

Desde os anos 70 emprego esta técnica em todos os tratamentos psicoterapêuticos; a aplico em todas as faixas etárias; é também indicada para a etapa infantil a partir dos dez anos. A técnica consiste numa série de exercícios de exploração ativa do campo imaginário; dito de forma abreviada é o Exacami. Exponho seus fundamentos teóricos, seus objetivos na tarefa de facilitar o tratamento terapêutico e o processo de mudança. Exponho os dez exercícios básicos com seu modo de aplicação, ilustrados por dois casos com sua respectiva análise. Por levar a estratos mais profundo de consciência cada exercício revela seja aspectos nem sempre presentes na vida corrente, marginalizados da pessoa, seja potenciando os que formam sua trama mais atual.

**Palavras-chave:** campo imaginário; criatividade; procedimento técnico; aplicação psicoterapêutica.

## Abstract

Inspired by phenomenological assumptions and understanding, propose here a technique of holding the imaginary field staff in the psychotherapeutic process. In this field lie, and forge the most important sources of creativity. To imagine is the privileged way of projecting itself to the merely possible, in anticipation of future, or as reformulation of the happen. Since the 70 jobs this technique in all psychotherapeutic treatments, apply it in all age groups; it is also indicated for step children from age ten.

The technique consists of a series of exercises for active exploration of the imaginary field, said in an abbreviated form is Exacami. Expose its theoretical foundations, its objectives in facilitating the therapeutic process and change. Expose the ten basic exercises with their mode of application, illustrated by two cases with their respective analysis. Why take the deeper strata of consciousness each year reveals aspects is not always present in the ordinary life of marginalized people, is enhancing those that form the plot more current.

**Keywords:** field imagination; creativity; technical procedure; application psychotherapy-therapeutic approach.

## Resumen:

Inspirado en supuestos fenomenológicos y comprensivos propongo una técnica de exploración del campo imaginario personal en un proceso terapéutico, En este campo se encuentran y forjan las fuentes más importantes de la creatividad. El imaginar es una forma privilegiada de proyectarse para lo meramente posible, sea como anticipación de un futuro, sea como reformulación del acontecer.

La técnica consiste en una serie de ejercicios de exploración activa del campo imaginario, dicho en forma abreviada es el Exacami. Expongo sus fundamentos teóricos, sus objetivos en la tarea de facilitar el tratamiento terapéutico y el proceso de cambio. Expongo los diez ejercicios básicos con su modo de aplicación, ilustrados por dos casos con sus respectivos análisis. Por llevar a estratos más profundos de conciencia cada ejercicio revela sea aspectos ni siempre presentes en la vida corriente, marginalizados de la persona, sea potenciando los que forman su trama más actual.

cada ejercicio revela sea aspectos ni siempre presentes en la vida corriente, marginalizados de la persona, sea potenciando los que forman su trama más actual.

**Palabras clave:** campo imaginario; creatividad; procedimientos técnicos; aplicación psicoterapêutica.

## Objetivos

O uso de procedimentos técnicos num enfoque de orientação fenomenológica tende a suscitar desconfiança em alguns colegas que se seguem esta orientação; contudo, todos os enfoques usam alguma técnica, embora seja mimetizada como uma arte, o que acontece de fato em sua aplicação.

Inspirado em pressupostos fenomenológicos e compreensivos proponho aqui uma técnica de exploração do campo imaginário pessoal num processo psicoterapêutico. Desde os anos 70 emprego esta técnica em todos os tratamentos psicoterapêuticos; a aplico em todas as faixas etárias; embora eu não trate crianças é também indicada para esta etapa a partir dos dez anos.

A técnica consiste numa série de exercícios de exploração ativa do campo imaginário; dito de forma abreviada é o Exacami. Seus objetivos são bem claros:

- A exploração do campo imaginário como fonte originária da urdime afetiva e de seu trama mais complexa.
- A reativação de potenciais pessoais mediante determinados exercícios
- O conhecimento das configurações vivenciais que arquitetam a trama profunda da personalidade.
- A facilitação da emergência das constantes afetivas, positivas e negativas
- A reformulação dos esquemas deficientes e, por esta via, estimular a criatividade e liberdades pessoais.

É uma técnica no sentido grego de *téchne*, isto é, um procedimento baseado na experiência, provado como saber certo, aplicável segundo determinados práticas, visando resultados em situações peculiares, que não excluem nem a interação pessoal nem o diálogo.

A técnica está baseada em experiências que validam sua eficácia em relação aos objetivos visados, isto é, o conhecimento de si e a liberação dos potenciais de crescimento pessoal. Na cultura grega as artes eram entendidas como técnicas, especialmente a escultura, de tanta importância nesse povo.

É um recurso auxiliar na terapia de provada eficácia; como todo recurso auxiliar nunca prescinde do diálogo terapêutico e da qualidade da relação terapeuta-paciente.

A técnica é semelhante a utilizada por R. Dessoille conhecida como Sonho Acordado Dirigido, mas diverge dela em três pontos básicos:

- a) Os pressupostos teóricos não são junguianos, nem pavlovianos, são de cunho existencial;
- b) No Exacami a pessoa precisa estar relaxada para assim entrar neste tipo de experiência entregando-se a ela;
- c) Os temas propostos são diferentes, em concordância com a linha teórica assumida. (1)

Com respeito a criatividade e imaginación examino os seguintes pontos:

- a) A capacidade imaginativa e sua relação com a criatividade;
- b) A imaginação e sua relação com a liberdade;
- c) Sobre o caráter terapêutico da atividade imaginante

## 2- Alguns antecedentes da nossa técnica

O interesse dos psicólogos pelo que alguns denominaram capacidade imaginativa, e outros desenvolvimentos da fantasia, é bastante antigo. Contudo, um dos primeiros que utilizou esta capacidade para explorar as diversas dimensões da personalidade foi Henry Murray com seu conhecido Teste de Apercepção Temática (TAT, 1938). Com efeito, neste teste a tarefa básica do testado é narrar uma história em relação a uma série de fotos, padronizadas e preparadas com o intuito de pesquisar aspectos dinâmicos da estrutura pessoal.

No mesmo decênio que Murray, o suíço Dessoille -em torno de 1933- aplica uma técnica psicoterapêutica que ele denomina como Sonho Acordado Dirigido (Sad), que consiste em propor ao cliente determinados temas para que ele os desenvolva de acordo com o fluxo imaginativo que esses temas provoquem. É uma espécie de viagem ou excursão imaginária sugerida e acompanhada pelo psicoterapeuta, razão pela qual lhe chama de sonho acordado dirigido.

Ambas as técnicas tem uma inspiração doutrinal psicanalítica, sendo que Dessoille se apóia especialmente em Jung. Como veremos logo, a nossa técnica encontra seu antecedente no Sonho Acordado Dirigido (SAD). Preciso ressaltar aqui, contudo, que o Exacami se diferencia do SAD em três pontos importantes:

1. Têm um embasamento teórico fenomenológico-existencial-compreensivo.
2. Todos os temas usados por nós são originais, quero dizer, são temas que estão de acordo com fundamentos teóricos, e não se encontram no SAD.
3. Antes de qualquer exercício de Exacami nós preparamos o co-agente mediante um relaxamento geral, leve.(2)

Um terceiro momento importante do emprego da imaginação do sujeito como elemento de sua própria transformação e conhecimento foi introduzido pela Gestalt-terapia. A partir de 1960 as obras de Fritz Perl começam a ser publicadas e desde então, nessa linha terapêutica, se torna característico o uso sistemático tanto da senso-percepção como da fantasia do cliente como via de desenvolvimento. John Stevens, num livro bem conhecido em nosso país, propõe uma dúzia de exercícios, os quais, pelo modo de apresentá-los seu autor, tem um intuito diferente do nosso.(3)

## 3. A exploração do espaço imaginário pessoal e sua importância

- a) Capacidade imaginativa e criatividade. Mágicos e lógicos
- b) Imaginação e liberdade
- c) Sobre o caráter terapêutico da atividade imaginativa

## a) Capacidade imaginativa e criatividade

Antes de expor este item é preciso esclarece um par de conceitos: a imaginação e o imaginário

-A imaginação é a capacidade da pessoa para projetar-se ao plano do meramente possível de acordo com sua própria vivência do mundo. A imaginação acompanha todo ato transcendente, mesmo o mais corriqueiro, e está presente nos diversos modos de representar-nos os objetos e os eventos do mundo.

-O imaginário individual é o plano da existência organizado e configurado de uma certa maneira que tende a impor-se ao eu assim que se projeta para o possível. Seu grau de influência depende tanto das imposições da realidade imediata, isto é da situação e as circunstâncias, como do modo de projetar-se a pessoa em suas possibilidades. ]

-O imaginário social esta formado pelo conjunto heterogêneo de representações que circulam nos diversos planos coletivos, influenciando as representações dos indivíduos. Quando examinamos os maiores produtos da criatividade humana nos mais diversos planos, comprovamos que não basta a inteligência e a necessidade -individual e coletiva- para explicar sua gestação. Tanto no plano da criação científica e filosófica, tanto na esfera das artes, está presente um elemento indispensável, a imaginação.

Podemos distinguir três modos de exercer a capacidade imaginativa:

- Uma imaginação passiva, associada ao mais imediato das atividades mentais, que acompanha as atividades práticas, sem ir mais longe.
- Uma imaginação ativa que tende a ultrapassar as exigências das atividades práticas, mas que tende a manter-se no plano das divagações e dos vôos entre especulativos e sonhadores.
- Uma imaginação criadora que ultrapassa as atividades práticas estendendo o campo de seus possíveis para o âmbito das realizações.

Edison dizia que o gênio se fazia com dois componentes: inspiração e transpiração -mediante a intuição iluminadora e o trabalho; eu agregaria a este binômio a imaginação. Há um trabalho da imaginação assim com há um trabalho do pensamento. Aliás, ambos se fecundam mutuamente. Um pensamento sem imaginação é seco e árido, demasiado abstrato e exangue; mas também uma imaginação sem pensamento é uma floresta emaranhada, sem direção nem lugares habitáveis. É verdade que são poucos os escritores e filósofos que usam esses dois ingredientes em seus escritos, na proporção certa. Aristóteles, Descartes, Kant, Hegel, Husserl, são apenas razão-pensamento. Platão, Agostino, Voltaire, Nietzsche, Sartre, sabem combinar estes dois elementos de um modo admirável. No âmbito da literatura observamos algo similar; nem todos conseguem o justo equilíbrio. Juan Rulfo, Garcia Marquez, Isabel Allende, Faulkner, Dostoievsky, para citar alguns nomes que primeiro se me apresentam ao revisar meu arquivo, são sobretudo mágicos -do lado da pura imaginação. Tomás Mann, Drumond de Andrade, Fernando Pessoa, Pablo Neruda, Rainer Maria Rilke, Jorge Luis Borges, todos eles, são mágicos e lógicos.

Tampouco basta uma grande inteligência para criar. O mercado por aí está abarrotado de sujeitos com um impressionante QI, mas que não produzem nada, a não ser papo de boteco ou futilidades engenhosas. Já conheci muito engenheiro que dominava os mais abstrusos anagramas de matemática mas que era incapaz de compreender a metáfora mais elementar. Até faziam um bom serviço, mas não muito mais que isso.

Se queremos estimular o sentido criativo de uma pessoa – e este me parece ser um dos objetivos do treino terapêutico – precisamos primeiro, induzi-lo à exploração de seu espaço imaginário; em seguida, conseguir que ele, uma vez desbloqueado nesta região, se entregue ao que eu chamaria a aventura sistemática.

Contudo, para conseguir este estágio da aventura sistemática, que é a síntese da liberdade, do compromisso e do risco, o indivíduo precisa ter dado um mergulho interior – nos meandros e labirintos de seu espírito, descondicionando-se de velhas programações.

## b) Imaginação e liberdade

A extensão, amplitude e riqueza da capacidade imaginante nos oferece pistas de como a pessoa exerce sua liberdade, dos temas que a direcionam e os limites que se impõe. A pessoa que imagina as “coisa da terra, do céu e do inferno”, outras que sentem horror de só imaginar os tenebrosos cantos do inferno, do proibido e tabu.

Quando tentamos explorar o espaço imaginário da pessoa, por primeira vez, logo percebemos que ela se movimenta nesta região com bastante dificuldade e cautela. É como se estivesse freqüentando um território pouco conhecido. Este é um tipo de caso. Aprecia os lugares, sabe que há algo mais, mas não vai longe.

Existe um outro tipo. O sujeito tem dificuldade para colocar-se numa situação imaginária; é como se não conseguisse entrar num mundo puramente possível e fictício. Devagar, vamos convidando para que nos acompanhe para uma excursão por uma região que ele precisa explorar, que ele seguramente conhece mas que ainda não experimentou plenamente. Uma vez que ele consiga situar-se, constatamos duas alternativas bastante comuns. Uma, o sujeito passeia por essa região como um turista distraído, cumprindo um itinerário imposto, sem maior compromisso emocional. Tudo lhe parece conhecido e pouco interessante.

Estes são os que tem vivido entre quatro paredes, sem maior desenvolvimento. Isto não significa que careçam de conteúdos; tem, mas em estado embrionário.

Uma outra alternativa é a oposta à anterior. Já colocado no novo plano da existência o sujeito começa sua excursão fazendo todo tipo de descoberta, sentindo que entrou num mundo mais intenso e novidoso; embora não se sinta à vontade completamente, percebe que esse convite tem algo de extraordinário.

O quarto tipo entra e se movimenta no espaço imaginário como se esse fosse o seu lugar familiar; por vezes é criativo e original, por vezes meramente infantil e convencional. Seu grau de liberdade no espaço imaginário não lhe garante criatividade – pois esta depende também de outros fatores.

O que verificamos é que as pessoas são tanto programadas na sua prática concreta – em seu cotidiano – como nos esquemas mentais que orientam essa práxis. Mediante o Exacami comprovamos amiúde essa correspondência. Só nalguns casos encontramos sujeitos amarrados na sua conduta e mais livres em seus esquemas mentais. Uma certa programação é inevitável e até necessária, pois não sendo assim ficaríamos sem referenciais permanentes de orientação.

Porém, as pessoas geralmente estão demasiado programadas; no caso extremo dos neuróticos tendem a transitar por verdadeiros circuitos fechados, com escasso grau de liberdade. No espaço imaginário também encontramos as barreiras e programações, só que em menor grau e de um modo bem menos definido. É que neste espaço tudo é mais fluido e menos demarcado. Alguns autores até afirmam que seria inclusive um território sem lei, uma espécie de terra selvagem. Minha experiência me ensina que as coisas não chegam a esse ponto: pelo menos ali existe a lei do outro.

Por ser um território pouco demarcado, podemos começar por aqui o exercício da liberdade. Digo o exercício, pois todos somos livres – só que abdicamos, ou nos acomodamos numa passividade deplorável.

Na verdade muita coisa nos leva para a passividade e para os circuitos preestabelecidos. O cotidiano todo está feito de rotina; aliás, a rotina é o que melhor conhecemos: é o que nos exige um menor esforço. Só quando não satisfazemos algumas necessidades básicas – especialmente de tipo psico-social – e quando não achamos nenhum exutório aliviador apelamos para a fantasia compensadora. Mas aqui o truque é demasiado óbvio.

Colonizamos o campo imaginário, ampliamos suas fronteiras, plantamos árvores exóticas e, às vezes, nos extraviamos nele. Quando o colonizamos significa que conhecemos suas zonas de penumbras e suas planícies ensolaradas; significa que sabemos até onde podemos chegar e o que nesse plano podemos encontrar.

Como nos sonhos, temos certas fantasias repetitivas; outras completamente contrárias às nossas tendências mais firmes; outras ainda, que são um chamado a autodestruição; e algumas são apenas delírios sombrios e lampejos de não sei o que.

Pela imaginação estamos sempre em outra parte, para além de nós mesmos. Heidegger qualificava o homem como um ser de longinquidades, a perpétua distância de si. Sartre tentou mostrar que mediante a imaginação conseguimos negar o dado, isto é, o que está ali, em nosso contorno, o ser em toda sua presença. Para ele a atividade imaginante era basicamente a negação da realidade, uma amostra mais da capacidade niilizante da consciência.

Pela imaginação nos abrimos a outras realidades possíveis: a um outro plano de existência. No cotidiano, ordinariamente, vivemos solicitados por um amontoado de obrigações e de tarefas; precisamos concentrar-nos em tudo isso, do contrário essas tarefas não saem como prescreve o programa. Nos momentos de descanso nos distraímos com uma bagatela, como uma diversão passiva – tipo TV, ou um papo descontraído e sem pretensões. Nesses momentos de ócio também pensamos sobre questões concretas, amiúde meras conseqüências de nossos compromissos práticos.

Imaginamos muito pouco; mais que imaginar, divagamos. A divagação é uma mistura aleatória de lembranças, pensamentos esparsos, imagens. Tudo bastante desarticulado. Sem dúvida já é alguma coisa. Divagar é da mesma família que vaguar, vagabundear: ir por aí sem nenhuma direção. Geralmente não leva a nenhuma parte, não constrói nada. É distração, esquecimento de si. É o que faz muita gente quando se movimenta no campo imaginário sem nenhuma intenção criativa.

No cotidiano nossa atividade imaginante fica muito presa ao que vê em seguida: imaginamos o desenrolar do que já está em processo, com pouca variação. Mais que imaginar nos parece que este movimento de transcendência -de ir para além do imediato- corresponde mais bem ao exercício do pensamento, centrado na necessidade de resolver os problemas imediatos, geralmente práticos. Só quando nos desprendemos do imediato, para colocar-nos num outro plano da existência, no plano do meramente possível é que a atividade imaginante começa a operar.

#### c) Sobre o caráter terapêutico da atividade imaginativa

As diversas técnicas que utilizam a atividade imaginante ora como um meio exploratório da personalidade, ora como um exercício de autoconhecimento e de reformulação dos padrões vivenciais -como é o nosso caso- partem pelo menos de dois pressupostos básicos. Primeiro, baseia-se no fato de que nesse plano o sujeito se expressa por inteiro, sem as limitações que impõem uma práxis interpessoal concreta, com todas as convenções e normas que esta prática supõe. O sujeito é convidado a inventar uma situação onde as regras do jogo são colocadas por ele mesmo, pelo menos em parte.

Segundo, sendo o sujeito o criador da situação se abre assim um espaço para seu poder criativo e para o exercício de sua liberdade. Este pressuposto, derivado do primeiro, é especialmente verdadeiro para o Exacami.

Penso de que a nossa técnica é um recurso a mais que o psicólogo tem em sua proposta de ajudar ao co-agente no processo de desenvolvimento. Para que seus efeitos sejam efetivos é conveniente que os exercícios sejam aplicados com uma certa continuidade, repetindo-se inclusive alguns temas -sobretudo quando numa primeira vez a viagem ficou inacabada. É especialmente indicado em pessoas que apresentam uma tendência bem notória para o concretismo e o pragmatismo e para aqueles que se movimentam num círculo neurótico.

No item 6 exponho outros aspectos deste tema.

#### 4. As Temáticas Chaves do Exacami

Durante anos temos usado 10 temáticas básicas na exploração do campo imaginário. Cada temática foi idealizada com alguns objetivos específicos. Todas tem uma finalidade comum: levar o sujeito ao conhecimento de seu mundo pessoal mediante a atualização vivencial e de necessidades emergentes. Isto por uma parte. Por outra parte, em cada exercício pretendemos detectar os recursos que usa o indivíduo para encarar situações atípicas. Ademais, queremos observar como organiza e como habita o sujeito esse espaço imaginário.

Os temas mais usados por nós são os seguintes:

- 01- A descida ao porão
- 02- A sala dos espelhos
- 03- O vôo
- 04- O encontro
- 05- Minha casa ideal
- 06- No labirinto
- 07- Tentando sair da prisão
- 08- O pátio da infância
- 09- O corpo próprio
- 10- O funeral

#### 5. Sobre as Tarefas do Terapeuta no Exacami- Fases da aplicação

- Na Fase de Relaxamento
- Na fase de exploração temática
- A fase de compreensão

##### 5.1. Na fase de relaxamento

Após ter determinado o tipo de exercício conveniente para seu cliente nas circunstâncias que ele está atravessando e logo de lhe explicar a natureza da tarefa que vão realizar juntos, o psicoterapeuta prepara física e mentalmente a pessoa mediante um relaxamento geral, leve. Esta é uma fase preparatória, que facilita a entrada no plano imaginário ao concentrar o sujeito mediante a tranquilidade que induz todo processo de relaxamento muscular. Sem esta fase preparatória muitas pessoas sentem sérias dificuldades para abrir-se a um outro plano de existência que é o intuito dos exercícios.

Depois de ter relaxado a pessoa, o terapeuta deve assegurar-se de que nenhuma perturbação física o esteja perturbando (dormência, formigamento, tensão muscular localizada, descida de pressão, etc.) Para tanto precisa perguntar ao co-agente

##### 5.2. Na fase de exploração temática

Logo após haver obtido o relaxamento, começa a exploração temática. Eu costumo começar, numa primeira sessão, com a Descida ao Porão; noutras sessões apresento os outros temas, segundo seja a avaliação do caso e o que nessa altura do processo considere como pertinente. (veja em seguida a fórmula de apresentação deste primeiro exercício).

Nesta fase do trabalho, nossa função principal é de servir de cicerone competente -algo semelhante ao papel de Virgílio em relação ao Dante. O terapeuta tem um papel bastante ativo. Tem que estar muito atento ao percurso dos acontecimentos que o co-agente está protagonizando.

Como cicerone competente e companheiro de aventuras, permanece sempre perto do sujeito, exortando-o para que ele verbalize o que lhe está acontecendo. Precisa pedir informações de detalhes, sugerir alternativas, auxiliar nos momentos difíceis, propor determinadas iniciativas, tranquilizar se for preciso. O terapeuta é um instigador da aventura e o guia.

Guia em termos, pois isso depende muito do sujeito. Há pessoas que mostram completa autonomia, tomando as iniciativas pertinentes e muitas vezes não levando em conta as possíveis indicações do cicerone. Estas são as pessoas que entram na situação imaginária em corpo inteiro, ou que já

desenvolveram uma independência de caráter bem notória. É claro, a maioria aceita ao menos algumas sugestões do terapeuta, outras tendem a permanecer na superfície, a menos que o terapeuta as exorte a uma exploração mais comprometedora. Isso depende da disposição do sujeito e de sua personalidade.

Como atitude básica, o guia deve deixar que a pessoa tome suas próprias iniciativas. Quando nos deparamos com o caso de um rico campo imaginário, nossa tarefa de exortação se reduz ao mínimo. Quando o sujeito parece que se movimenta num território alheio ou simplificado demais, então nossa missão é tentar complicar um pouco as coisas a fim de que ele se empenhe mais a fundo. Para ilustrar esta idéia acho conveniente referir-me a uma situação concreta; às vezes acontece no exercício de Descida ao Porão, que a pessoa não encontra nada especialmente interessante no porão (a sala estava quase vazia, ou apenas havia coisas “sem ressonância pessoal”, etc); aí o guia sugere a existência de uma outra sala, contígua ou embaixo, que provoca uma nova tentativa de exploração. E ainda se nada importante acontece aí, sugere a presença de alguém na primeira sala. Temos que examinar até onde chega uma possível falta de conteúdos por parte do sujeito.

Quando a viagem está sendo superficial convém verificar se a pessoa entrou no jogo ou apenas está tentando imaginar alguma coisa para comprazer ao guia. Uma pergunta como “se encontra de fato nessa situação ou está com dificuldades para concentrar-se? podem esclarecer esta questão.

Um aspecto incitante desta técnica é o fato de que amiúde constatamos que pessoas muito simples no seu mundo cotidiano apresentam um campo imaginário rico, mágico e surpreendente.

Lembro-me de uma moça que estava em terapia comigo, bastante elementar em suas concepções da vida e sem um histórico de vida especialmente difícil; lembro-me que num exercício ela encontrou no porão um baú, e dentro dele um caderno de poesia; para meu assombro ela começou a ler 3 ou 4 poemas muito bem feitos e de raro conteúdo. Alcancei a copiar dois, que posteriormente submeti a consideração de um professor de literatura portuguesa para que me indicasse a provável origem dessa poesia. Resultado: ao parecer eram de invenção exclusiva daquela jovem.

### 5.3. A fase de esclarecimento e de compreensão

Chegado a um certo ponto do exercício, o terapeuta percebe que a experiência ofereceu seus melhores frutos; nesse momento se convida a pessoa que saia desse estado, indicando-lhe que se tensione para que recupere sua tonicidade muscular normal.

Uma vez recuperado, a pessoa obviamente se mostra curiosa, quando não ainda sob os efeitos emocionais da viagem. Ela está querendo alguns esclarecimentos sobre o significado de tudo isso que lhe aconteceu.

Como princípio básico devemos deixar de que ela mesma tente compreender o possível significado de sua experiência. Via de regra, ela já tem um certo entendimento de alguns elementos que se manifestaram na excursão. É comum que apareçam personagens e fatos que nesse período estão sendo importantes na vida da pessoa. Digamos que neste caso os elementos

se enquadram com seu contexto imediato.

O que o terapeuta precisa enfatizar são os insights, as intuições reveladoras, que a pessoa teve. Isto de partida. Em seguida, temos que mostrar os recursos que ele usou para defrontar-se com as possíveis situações embaraçosas ou insólitas. Também temos que referir-nos a sua maneira de habitar seu campo interno. E por último temos que expor os pontos problemáticos e constantes vivenciais reveladas nos exercícios. Vejamos cada um destes aspectos no mais essencial.

### 5.4. A fase de compreensão da experiência

- a) Em toda experiência significativa, que mexe com nosso plano emocional, temos algumas intuições reveladoras.
- b) A questão dos recursos que um indivíduo dispõe para encaixar seus objetivos.
- c) As constantes vivenciais. Embora tenhamos continuamente uma variedade considerável de experiências, oriundas de nosso afazer cotidiano, esta variedade termina por articular-se em torno de certas constantes vivenciais mais ou menos definidas.
- d) As imagens e afinidades materiais são chamadas por alguns autores como elementos simbólicos do campo imaginário.
- e) Habitamos de uma certa maneira a nossa realidade. Externa e interna, que estão em estreita relação. Na linguagem comum se fala de habitantes do campo, das cidades, da periferia, etc. Nesses casos, habitante é tomado como sinônimo de morador, que estaria caracterizado por fatores sócio-econômicos. (dos quais derivariam traços de personalidade).

a) Geralmente são experiências ou figuras que permaneceram num “segundo plano de reserva” ou no arquivo dos objetos perdidos. Os psicanalistas talvez falem nestes casos de elementos inconscientes; eu prefiro qualificá-los de assuntos inacabados ou de temas mal elaborados. Em quase todos os exercícios é comum que apareçam estes assuntos inacabados com singular brio, mostrando que ainda esperam sua oportunidade para ocupar o lugar que lhes corresponde.

Por vezes não se trata nem sequer de temas inacabados; trata-se apenas de áreas não transmitidas, ou alienadas da nossa vida atual por uma série de circunstâncias; algo que deixamos de lado porque a dinâmica das coisas foi impondo seu império inapelável. No passado já foi algo significativo, mas no momento presente fica como uma alternativa já fechada.

No exercício percebemos como ainda nos emociona o apelo desses mundos submersos; e até percebemos quão necessário é para nós anexá-los a nosso plano atual de vida. Eu mesmo tive uma experiência deste tipo que me permitiu tomar consciência de até que ponto estavam vivos em mim os ensinamentos religiosos recebidos durante a infância.

Faz 6-7 anos, pedi a um colega que me servisse de cicerone num Exacami. Sentia-me bastante esgotado com dois ou três problemas que naquela época me estavam acoçando sem trégua. Lembro-me de que assim que entrei na situação do tema “O encontro”, me encaminhei para o mar e lá, no fundo de uma gruta, me encontrei no interior de uma imensa Catedral, toda ela impregnada pela presença viva e vibrante do espírito de Cristo. Talvez nunca antes tivesse sentido a presença do divino e do inefável de um modo tão intenso;

subitamente me encontrava com o supremo mestre, esplendoroso na sua glória. Hoje, qualquer tentativa de descrição daquele momento magnífico seria fútil palavrório.

Depois percebi o significado desse achado: tudo o que tinha vivido na minha infância, como criança educada na tradição católica, com uma mãe e um pai que me familiarizaram com as imagens do mundo bíblico, ainda estava em mim. Depois de 25-30 anos, aguardavam sua oportunidade para lembrar-me de que existiam como o subsolo de minhas raízes. Eu que me sentia tranqüilamente agnóstico...

Nem todos os achados nos provocam estas intuições reveladoras, tão fortes assim. Outras são bem mais leves embora significativas para a configuração de uma perspectiva. Também está a parcela de sujeitos que não descobriram nada especial na viagem -não esqueçamos que muitos passam sua vida como sonâmbulos.

b) A questão dos recursos que um indivíduo dispõe para encaminhar seus objetivos é um capítulo que sempre nos merece especial atenção quando o consideramos na ótica da psicoterapia. Não só em economia, todo empreendimento exige uma correta avaliação de recursos. Em qualquer ação temos que levar em conta os elementos dos quais dispomos para o sucesso dos objetivos almejados por essa ação. No trabalho de mudança de um padrão vivencial esta exigência é igualmente indispensável. É verdade que num exercício de Exacami a ação é imaginária mas ela revela o sujeito de um modo muito similar ao modo dele de fato se comportar.

O sujeito predominantemente intelectual e estético tenderá a usar procedimentos de análise e raciocínio, de questionamento e dúvida -assim como suas observações de detalhes formais acusarão o esteta.

O sujeito fortemente racional se mostra indagador e analítico até nas situações mais insólitas e mágicas. Uma pessoa deste tipo, no exercício "O vôo", objetava "que não conseguiria decolar porque suas asas não guardavam proporção com o tamanho do corpo".

Em situações críticas é onde melhor se detecta o tipo de recurso empregado. Alguns apelam para a ação direta, via agressiva ou de fuga. Outros se refugiam no medo. Há os que tentam uma saída honrosa. Há os que exorcizam a ameaça com alguma fórmula mágica. Há os que se entregam ao guia.

Os recursos mais freqüentes se relacionam com traços caracteriais: curiosidade, coragem, persistência, independência, (sobretudo quando se trata de prescindir das indicações do guia).

Obviamente os recursos próprios de uma pessoa não são detectáveis em apenas um exercício; só em 3-4 temas diferentes poderemos apreciar quais são os meios de que se vale para enfrentar as exigências de sua realidade.

c) As constantes vivenciais. Embora tenhamos continuamente uma variedade considerável de experiências, oriundas de nosso afazer cotidiano, esta variedade termina por articular-se em torno de certas constantes vivenciais mais ou menos definidas. Estas constantes se expressam em atitudes, temáticas e redes afetivas. E também por modalidades relacionais -o que denominamos traços de caráter.

Na maioria dos temas propostos sempre aparece o predomínio de uma ou duas constantes. No caso transcrito no final desta exposição, Ivan, predomina a vivência de distanciamento afetivo do outro, além de apresentar uma adaptação positiva à solidão. Ivan esteve mais de dois anos comigo, em processo terapêutico. Era uma pessoa muito esquizóide, metódica, controlado e muito centralizado em suas coisas, com uma dificuldade acentuada para manter relações de intimidade. Aparecem na sua narrativa alguns temores associados: o medo à escuridão indeterminada e o medo à morte; foi tão impressionante seu medo à morte que quando se representou o rio e a barca de Caronte (o barqueiro da morte na mitologia grega) não conseguiu controlar seu temor e fugiu (curiosidade: esqueceu este episódio na sua exposição escrita). Digamos que em Ivan há uma forte tendência depressiva (o que nós denominamos uma temática: duas ou mais temáticas constituem uma rede afetiva). E toda tendência depressiva se encontra, no limite, com o nada e a morte.

De fundo vivencial são também as imagens e afinidades materiais. Em Ivan se impõem as imagens de uma construção antiga, talvez um castelo. Aparece o significado do pétreo, do sólido, do secular, do desabitado (o que já está de alguma maneira morto). Tudo é passado ali; devagar, Ivan vai construindo a imagem da morte, que habita no fundo de seu ser, como um cadáver. Inclusive aparece a sensação de intemporalidade, que é o momento positivo da morte.

Quando muda o cenário, Ivan se encaminha para a saída do castelo através de um rio, primeiro subterrâneo e em seguida em terreno descoberto. Rio fundo, afundando num vale; sempre distante do alto. Apenas encontra uma forma de vida animal: peixes boiando, "que são os únicos animais completamente silenciosos". Um insight: sua afinidade com o silêncio.

d) As imagens e afinidades materiais são chamadas por alguns autores como elementos simbólicos do campo imaginário. E sobre o simbólico se tem feito as elucubrações mais estranhas e inacreditáveis -que no caso de alguns freudianos chega a um pansexualismo delirante e absurdo. Eu prefiro nomear estes fenômenos de meras afinidades materiais: eles materializam certas representações que configuram de uma certa maneira o mundo do sujeito. Tentamos aqui uma mera compreensão fenomenológica: os objetos e representações carregam o significado que ordinariamente se lhes atribui, ou o significado naturalmente a eles associados. Não escondem seu oposto nem são interpretáveis conforme a um código -arquetípico, esotérico, libídico ou de qualquer outro tipo. Nós partimos do pressuposto de que os entes (coisas, animais, fenômenos da natureza, figuras características, míticas e históricas) possuem qualidades que lhes são próprias, ou são imagens de metáforas tradicionais.

O rio é uma metáfora tradicional da vida -o caminho. É também o caminho que nos leva, sem saber bem para onde, ficando nós à sua mercê -neste caso é uma imagem do destino. O destino está constituído por todos aqueles fatores que determinam aspectos da nossa vida, independentes da nossa vontade e capacidade. Sou um homem democrático; vivo mais de 30 anos em meu país; acontece um Golpe de Estado de tipo fascista; são cerceados todos os direitos dos cidadãos e reprimida a sangue e fogo qualquer resistência. Resultado: me

veja obrigado a emigrar. Este fator que escapa ao meu controle e se impõe a um indivíduo como uma força inapelável é o destino (o que não significa que o destino seja entendido como uma força misteriosa e esotérica, originada na vontade dos deuses ou de qualquer entidade sobrenatural). O destino é a lei das coisas, surge como mero acaso e como fatalidade. Outra imagem: vivi durante toda minha vida numa modesta pobreza; aos 65 anos ganho na loteria; fico milionário; essa fortuna já importa muito pouco: meu tempo já passou; nada mais pode resgatar meus 60 anos de precariedade material. Diríamos que o destino me fez uma jogada irônica: me compensou demasiado tarde. Isso não impede que me alegre com as surpresas da fortuna.

Ivan entra na barca e se deixa levar pelo rio sabendo que não tem possibilidades de retorno; é o que nos acontece: por vezes não nos fica outra alternativa senão o imprevisível – ou a fatalidade do negativo (tenho um acidente, fico aleijado de uma perna, o que fazer?).

Mais adiante voltamos sobre este assunto quando examinamos o Exacami do Walter.

e) Habitamos de uma certa maneira a nossa realidade. Externa e interna, que estão em estreita relação. Na linguagem comum se fala de habitantes do campo, das cidades, da periferia, etc. Nesses casos, habitante é tomado como sinônimo de morador, que estaria caracterizado por fatores sócio-econômicos. (dos quais derivariam traços de personalidade).

Uso a palavra habitar num sentido algo diferente. “Poeticamente habita o homem a terra”, dizia Hoelderlin. Essa é uma maneira possível, talvez uma das mais abrangentes. Poesis significa, em grego, ato de criação; poeticamente: criando suas próprias condições de existência.

Aqui quero sublinhar o habitar o mundo interno, subjetivo. A nossa realidade interna pode ser concebida como um recinto privado que cada um de nós habita de uma certa maneira. Este espaço interno também tem uma dimensão temporal, histórica. É como uma moradia, difícil de caracterizar, pois não se parece necessariamente com uma casa; guarda mais semelhança com um território, que temos e estamos colonizando devagar. Este território mostra as marcas de tudo o que já vivemos: eventos, figuras e personagens – inclusive cenários e situações, com seus respectivos climas vivenciais. Não é um território fechado, embora se mostre demarcado, nem imutável, nem sequer quando já pertence ao passado – pois inclusive o passado pode ser iluminado e revisto de uma maneira diferente, diferente de como nós estamos habituados.

Este território está igualmente povoado por outros seres, que já formaram parte da nossa vida ou que ainda são atores dos diversos cenários dos quais participamos. Seres vivos seres mortos, positivos ou negativos – e até ambivalentes. Seres bem definidos, de carne e osso, ou seres fantasmáticos e fragmentários. Aí estão todos os seres do folclore e dos contos populares: fadas e bruxas, entes desencarnados, ectoplasmáticos, e heróis, anões e gigantes, vilões e príncipes. Inclusive muitos povoaram esse mundo apenas de seres robotizados, bonecos e marionetes, embora tenham conhecido mais de um príncipe não estavam preparados para enxergá-los.

Toda a mitologia popular pode ser entendida como uma transposição das figuras do campo imaginário individual para o

plano coletivo. Na verdade quase todos nós temos tratado e conhecido uma variedade considerável de personagens, que se nos apresentaram com as feições das figuras do folclore tradicional; quem não tem no histórico de sua vida a presença de uma figura feminina bondosa e bela, uma fada? Quem não se deparou com uma bruxa malvada? Por acaso os chamados sujeitos psicóticos não tiveram uma experiência continua de contatos interpessoais fragmentários, ambíguos e ameaçadores?

De um modo característico habitamos o nosso mundo interno. Há pessoas que transitam pelo espaço interno como tranqüilos senhores de um território bem colonizado e melhor cultivado; eles até sabem se encontram áreas de areias movediças ou de zonas pantanosas. Há os que se movem em seu mundo interno como intruso em campo alheio, tateando amedrontados perante a possibilidade de uma cilada. Muitos se sentem seguros apenas em determinadas regiões e incertos em outras; eles tratam com familiaridade alguns personagens, reagindo com repúdio e temor perante outros. Há pessoas que querem esquecer os horríveis anos da infância enquanto que há outros que sonham com recuperar aqueles anos de feliz inocência.

Uma das propostas do trabalho psicoterapêutico é o conhecimento do reino interior; pelo conhecimento o sujeito se capacita para habitar este reino de um modo mais pleno e verdadeiro; é pleno porque permite integrar regiões que permaneciam isoladas como ilhas; mais verdadeiro porque o que era fantasma e gigantes truculentos tornam-se inofensivos jogos de sombras e moinhos de vento.

Todos os temas da Exacami são viagens a este reino interior, a um de seus planos, o campo imaginário – síntese do psíquico. Repito: o interior é o aspecto mais subjetivo do mundo pessoal – que implica o exterior como a outra face complementar e correlativa.

Chamamos exterior aquilo que se manifesta na conduta, mas a conduta supõe toda uma fase vivencial prévia, que é seu suporte. Sem dúvida que a conduta não é apenas um reflexo do vivencial: ela por sua vez influi na vivência (uma conduta bem sucedida numa atividade de grupo tende a eliminar a timidez inicial, que me colocava numa atitude de receio perante o grupo).

Embora tenhamos mostrado alguns modos típicos de habitar o mundo interno, nenhuma dessas modalidades traduz a complexidade dos fenômenos; não basta dizer que uma pessoa é senhor de seu território; essa é uma boa caracterização se queremos enfatizar o domínio que o sujeito tem das zonas mais importantes de seu psiquismo. Teríamos que determinar quais são as áreas mágicas e as zonas que transformam seu EU habitual. Há pessoas que são céticas, racionais e agnósticas, habitualmente, mas que assim que começam a transitar por determinadas regiões de seu espaço imaginário essas atitudes sofrem uma verdadeira inversão, ou pelo menos uma sensível mudança. Isto acontece em sujeitos que ainda não chegaram a uma integração de seus diversos planos de existência (que não tenham satisfeito suas necessidades básicas, ou que apresentem verdadeiros lapsos temporais, períodos esquecidos)

Colonizado (demarcado).....Alienado(estranho)  
 Familiar.....Fantasmagórico  
 Povoado.....Despovoado  
 Domesticado.....Selvagem  
 Racional.....Mágico  
 Variado e complexo.....Esquemático, simples  
 Integrado e harmônico.....Desintegrado, inarmônico  
 Afoito, curioso.....Cauteloso, inibido

Algumas modalidades de habitar o mundo interno, colocadas em termos dicotômicos. Embora as pessoas tendam para uma média, mostrando apenas uma inclinação para uma das polaridades, que seria a atitude dominante.

No caso de Ivan algumas modalidades se destacam. Para usar as categorias propostas no quadro de acima, diríamos que ele habita seu espaço interno de modo demarcado, fantasmagórico, despovoado, relativamente domesticado (boa parte do exercício transcorre nessa espécie de masmorra medieval e ele sai numa barca rio afora), racionalizado, integrado, cauteloso. Não é harmônico, pois é fantasmagórico, demasiado solitário e racional demais. Digo que é integrado em razão de que ele circula por um campo que não oferece rupturas abruptas de cenários nem cortes de seqüências (naturalmente se passa de um ambiente a outro). Diríamos que é, de modo consistente, esquizóide. Digo que é racionalizado porque durante todo o percurso mantém uma atitude analítica e interrogativa, examinando as coisas na intenção de achar sua razão de ser. O fantasmagórico aparece em relação à morte (os nichos, a barca de Caronte, e finalmente seu medo perante a presença da morte, que ele omite no seu relatório).

6. As Temáticas usadas no Exacami. Apresentação e objetivo  
 Como já indiquei num parágrafo anterior, uso uma série de temas para explorar o campo imaginário. Rara vez aplico mais de 4 ou 5 exercícios com um co-agente, pois geralmente estou interessado em examinar e desenvolver algum aspecto particular de seu mundo pessoal.

Uma vez que a pessoa já sabe o objetivo do exercício e após a fase de relaxamento, o terapeuta apresenta o tema numa formulação mais ou menos padronizada. O ambiente deve ser apropriado: acolhedor e com o máximo de silêncio possível.

O terapeuta deve ir anotando os pontos mais relevantes do percurso, sobretudo para poder comparar suas notas com o relatório que fará à pessoa após o término do exercício, -ou em casa ou inclusive no próprio consultório.

Cada exercício dura uma média de 25-30 minutos. É recomendável apenas uma temática por sessão. Os comentários e análises, é recomendável deixá-los para a sessão posterior, uma vez que o sujeito já tenha feito sua narrativa por escrito; terminada a viagem o terapeuta pode comentar os detalhes mais gerais e recolher algumas impressões da pessoa.

Recomendação. Como a sessão se inicia com um relaxamento, com a pessoa sentada ou deitada de maneira cômoda, é conveniente saber se a pessoa sofre de algum problema cardíaco; pode acontecer uma baixa de pressão e uma brusca queda da temperatura corporal, embora isto não seja freqüente. É comum que o relaxamento deixe a pessoa num estado pré-hipnótico, o que torna mais produtiva a sessão. Também acontece que a pessoa tenha dificuldades para entrar na situação proposta, sem conseguir uma experiência emocional

que a leve a um nível mais profundo de consciência, nível propício para manifestações vivenciais reveladoras de sua trama mais complexa, com a emergência de eventos perturbadores, origem de perturbações afetivas sintomáticas.

1- A descida ao porão.

Formulação:

Você se encontra no alto de uma escada. Você vai descer por essa escada até um porão, lá embaixo. Lá provavelmente vai encontrar algo que lhe diga respeito. Consegue enxergar a escada? Okey? Eu o acompanharei, vai contando tudo o que você experiente e observe.

Objetivos:

- Sugerir a idéia de uma descida ao território de si mesmo, isto é, aquela parte da vida que permanece geralmente menos iluminada no cenário da vida atual, provocando a ocasião de explorar tudo aquilo que costuma ficar um pouco amontoado nos recantos e porões da existência.
- Detectar os possíveis temores associados à zona obscura e ao porão.
- Observar como o sujeito lida com os objetos e situações que nesse tipo de ambiente podem apresentar-se.
- Observar os elementos que emergem na pessoa associados ao simbolismo da descida, às raízes, o passado, o primitivo, o que permanece no fundo.

2- A sala dos espelhos.

Formulação:

Você se encontra numa sala bastante grande. É uma sala quase vazia. Está situando-se? Okey. No fundo dessa sala, numa das paredes há um grande espelho que cobre quase todo o muro. Está longe de você. Comece a aproximar-se desse espelho. Talvez veja algo interessante nesse espelho; uma cena, um personagem e até você mesmo. Não sabemos. Comece a caminhar para ver melhor.

Objetivos:

- Examinar o sentimento de identidade da pessoa, questionada perante o reflexo de sua figura no espelho, ou pela ausência de sua imagem. Há sujeitos que não conseguem enxergar-se, ou se percebem de um modo bem diferente (mais jovens, algo estranhos, etc.) Outros se percebem mas não conseguem estabelecer contato apesar das tentativas.
- Procurar detectar a presença de personagens significativos, reconhecidos pela própria pessoa. É freqüente que apareçam figuras ligadas emocionalmente ao sujeito, com atuação marcante no decurso de sua vida. As vezes é uma boa ocasião para defrontá-lo com figuras conflitantes, sugerindo-lhe a presença de alguém que nós, terapeutas, sabemos que ele evita.
- Procurar detectar as possíveis figuras fantasmagóricas, mal assimiladas, que habitam seu espaço mental.

3- O Vôo

Formulação

Você se encontra no alto de uma pequena colina, olhando a cidade. Está se preparando para fazer um vôo. Só que este vôo, o fará sozinho. Observe: você possui um par de asas adequadas para sua proposta. São asas naturais ou artificiais? Você me irá contando o que observa e como se sente neste instante e logo que comece seu vôo, okey?

Objetivos:

a) Observar o senso e a necessidade de liberdade da pessoa. Voar é uma experiência mais associada à idéia que nós fazemos de liberdade. Voar é vencer a lei de gravidade, que nos amarra à terra e nos submete a seu império.

b) Examinar a capacidade do co-agente para movimentar-se num espaço aberto, sem referências físicas imediatas em que apoiar-se. Voar implica numa mudança de posição e de perspectiva; habitualmente a posição natural é a vertical; agora o sujeito fica na horizontal, planando no ar.

c) Estimular o senso ascendente e aéreo, como princípio de procura de novos horizontes presente nalgum grau em todos os indivíduos. O sonho de Ícaro.

d) Detectar possíveis receios associados à vertigem e à queda. -Este exercício é muito indicado para pessoas com grande sentimento de prostração e de incompetência, isto é, para pessoas deprimidas.

#### 4- O encontro

Formulação:

Você está saindo de sua casa. Acaba de arrumar-se para ir a um encontro, fora de casa, com uma pessoa com quem está querendo falar. Neste instante não está muito claro quem é essa pessoa. Em sua mente aparecem uma ou duas imagens, mas ainda não sabe quem dessas pessoas se encontrará lá. Você me dirá onde será o encontro é como se irão se desenvolvendo as coisas nessa situação, Ok?

Objetivos:

a) De acordo com a indicação feita, sugerir ao sujeito um possível encontro com uma pessoa significativa, real ou mítica, viva ou morta.

b) Observar o tipo de figura que emerge em seu espaço imaginário e o modo de configurar-se no encontro com o sujeito.

c) Observar e tentar conscientizar no sujeito o tipo de vínculo que ele mantém com essa figura. Em princípio, o guia deve deixar que a pessoa determine com quem se vai encontrar; só no caso de que ele não consiga visualizar alguém será preciso sugerir uma figura determinada.

#### 5- Minha casa ideal

Formulação:

A partir deste momento você tem o poder de ter uma casa, uma moradia ideal. Você pode ter essa casa tal como você gostaria, sem restrições econômicas. Você pode morar aí, só ou com as pessoas de seu agrado. Comece a descrever como é esta casa ideal; a está enxergando?

Objetivos:

a) Observar o senso de propriedade e a necessidade de intimidade do co-agente. A casa se relaciona tanto com o senso de privacidade como com a fantasia de posse.

b) Examinar as exigências de espaço pessoal, de relacionamento familiar, e de conforto material -sempre presentes quando projetamos a nossa moradia. O espaço pessoal tende para a expansão, com áreas vazias? Há lugares desabitados? Ou pretende-se aproveitar todo o espaço possível? No âmbito familiar, existe algum retrato ou quadro que destaque alguns parentes? Já morreu alguém nessa casa? Na idéia de conforto se impõe uma linha funcional ou algo mais sofisticado?

c) Detectar a hierarquia de necessidades tais como estas aparecem na montagem da casa. Quais são os ambientes que rece-

bem mais atenção? A cozinha e o banheiro? A sala de estar ou sala do som? A sala de visitas ou quarto de badulaques? Qual é o lugar preferido pelo sujeito? Existe lareira?

#### 6- No labirinto

Formulação:

Você se encontra numa sala. Está querendo sair dela. Já tentou uma vez, mas não conseguiu. É que essa sala está bem no centro de um labirinto. Primeiro descreva-me a sala e logo tente sair de novo, pois precisa escapar desse lugar. Comece a explorar os corredores e escadas. Procure achar uma saída.

Objetivos:

a) Colocar a pessoa numa situação que de alguma maneira a obrigue a empregar seu senso de orientação e de sobrevivência. Uma situação que, aliás, geralmente traduz a condição de muitas pessoas.

b) Observar as dificuldades que ele sente nessa procura de uma saída. Apreciar até que ponto emerge o labiríntico nele, ou se já se encontra num outro plano de existência, embora este outro plano possa ser ainda pior.

c) Sendo um tema mítico (o labirinto do minotauro) pode propor-se uma variação do tema, mais perto da lenda helênica: Você está preparando-se para entrar num labirinto; ali existe algo muito importante para você. Bem no centro do labirinto você encontrará um recinto; aí está um objeto que é importante para você. É um labirinto complicado; procure orientar-se da melhor maneira. Já localizou a entrada do lugar?

#### 7- Tentando escapar da prisão

Formulação:

Você se encontra numa prisão. Hoje decidiu escapar. Faz tempo que você vinha planejando sua fuga. Hoje é sua oportunidade de recuperar a liberdade. Situe-se no momento e no lugar pertinente.

Objetivos:

a) Colocar o sujeito numa situação de prisão imposta. Observar os sentimentos que esse lugar lhe provoca (culpa, sufoco, idéia de vingança, etc).

b) Perceber os recursos que emprega para sair desse lugar.

c) Testar e estimular o sentido da liberdade e do risco, dois elementos básicos na construção de um mundo pessoal sadio. Há pessoas que estão de tal maneira adaptadas a sua prisão pessoal que não conseguem sair do lugar imaginário onde se encontram; neste caso o guia precisa participar ativamente para tirar o sujeito do cárcere que o domina.

#### 8- O pátio da infância

Formulação:

Vamos fazer uma viagem; uma viagem através do tempo; de um tempo já passado que é o seu. Quero que comece a retroceder no tempo, ano por ano, até chegar aos 8-9 anos, na época de sua infância. Quero que se situe no pátio da sua infância. Procure ver-se tal como você era naqueles anos. Consegue enxergar uma criança? Okey, diga-me onde se encontra. Qual é o lugar? O que está acontecendo?

Objetivos:

a) Num movimento regressivo, levar a pessoa a uma situação infantil, corriqueira ou excepcional, que permita observar qual é o clima característico de sua infância. b) Observar o grau de

comunicação do sujeito com essa etapa da vida, tão importante no desenvolvimento de todos nós.

c) Estimular o senso lúdico, tão próprio do ser infantil.

## 9- O corpo próprio

Formulação:

Agora que se encontra relaxado, você vai começar uma exploração imaginária por todo seu corpo, tanto pelo lado externo como pelo lado interno. Observe primeiro seu corpo pelo lado externo; e logo entremos ao interior de seu corpo, por onde você julgue melhor. Quero que me refira as sensações e sentimentos que essa excursão corpórea lhe irá produzindo, Ok?

Objetivos:

- Observar o grau de familiaridade que a pessoa tem com seu próprio corpo. Esta familiaridade é geralmente bastante escassa, sobretudo com determinadas regiões (barriga, genitália, traseiro) e completamente inexistente quando referida às partes internas. Em determinados momentos, o guia convém que toque ao sujeito para observar qual é sua reação, especialmente em regiões como a barriga, o pescoço, coxas, etc.
- Estimular a necessidade de um conhecimento maior da somatografia corporal, levando-o a uma plena consciência de que a vida é isto que está palpitando em cada célula de nosso soma, em cada órgão e em toda sua totalidade.
- Tentar integrar e colonizar os territórios corporais que eventualmente permanecem segregados ou isolados.

## 10- O funeral

Formulação:

Agora vamos assistir a uma experiência muito especial. É uma experiência triste. Você sabe todos nós temos perdas dolorosas. Sucede que você acaba de perder um ser bastante significativo para você. Neste momento você está assistindo a um funeral. Tente visualizar quem é essa pessoa. Pode ser que essa pessoa já tenha falecido faz tempo.

Objetivos:

- De todas as perdas que vamos experimentando na vida, a morte de um ser significativo é talvez a que aceitamos com maior dificuldade. Aqui colocamos o momento menos gratos dessa perda, momento que muitos preferem evitar. Trata-se justamente de enfrentar esse momento doloroso. As vezes esse momento já ficou superado e este exercício é apenas uma ocasião para um reencontro com a pessoa extinta.
- É conveniente ter presente os traços gerais do histórico de vida do co-agente antes de propor esta temática; temos que saber o que nos propomos alcançar. O exercício é apropriado para pessoas que não conseguem lidar com esta área.

## 7. Outras considerações psicológicas indispensáveis

Uma das características notáveis do ser humano, que o distingue nitidamente de qualquer espécie animal, é sua capacidade para imaginar situações e eventos meramente possíveis. Não só podemos pensar e raciocinar sobre determinados objetos e relações senão que também podemos colocar-nos mentalmente em determinadas situações meramente hipotéticas e vivê-las com a mesma intensidade, inclusive, de um fato que já está acontecendo. Às vezes esta intensidade é ainda maior.

A imaginação, como função ativa da mente, nos permite viver antecipadamente algo puramente possível. Com freqüência, surgem no espaço mental cenas e cenários, com personagens e temáticas em movimento, nas quais estamos como protagonistas ou espectadores. Estas cenas não são simples lembranças nem reproduções de fatos observados. São algo novo pelo menos nalgum aspecto significativo.

No campo imaginário -que é o nome que damos a este lugar meramente possível onde nossa mente constrói cenários e temáticas- se mistura o que de fato vivemos com elementos e variações fictícias. Por vezes estas variações são sutis, leves matizes a mais -apenas um toque dramático que estava ausente no texto original. Neste caso temos a sensação de que apenas estamos reconstruindo um quadro efetivamente vivido. Pode ser até um engano consentido, talvez uma ficção compensadora; no final, algo de pouca monta. Predomina o que nós chamamos de realidade.

Nos movemos no espaço imaginário quando inventamos boa parte dos cenários e dos eventos que neles acontecem. Dizemos boa parte; é que sempre subsistem alguns elementos tomados da realidade que nos incumbe; pelo menos está o sujeito imaginante. Os personagens podem ser todos conhecidos, pertencentes ao campo experiencial do sujeito. O que é imaginário é a história, a narrativa ou a filmagem dos eventos.

### 7.1. O caráter fictício dos eventos imaginários

Quando nos perguntamos pela diferença que possa existir entre pensar e imaginar a primeira diferença que se nos apresenta se refere ao caráter lógico abstrato e explicativo-compreensivo do pensamento. A imaginação é imagética, concreta, fortemente afetiva, articulando-se numa trama conscientemente fictícia. Contudo estas diferenças nos parecem insuficientes; ainda não atingem a essência da questão. Percebemos que pensar e imaginar não se contrapõem, mas, pelo contrário, amiúde se superpõem tornando-se muitas vezes indiscerníveis.

Neste instante estou pensando no que distingue o pensar do imaginar. Vejo que a diferença não reside no caráter lógico ou racional de um e no caráter imagético do outro. Parece-me que a diferença radica mais numa questão de atitude. No pensar me posiciono perante os objetos e situações de um modo bastante característico: tento analisar e indagar algum aspecto do fenômeno que me está interessando; assumo uma atitude reflexiva e indagadora; estou querendo elucidar uma questão que o objeto-situação me está propondo. Para tanto procuro manter a distância que me permite enxergar o fenômeno na sua objetividade.

No pensar tento descobrir a legalidade de determinados fenômenos que solicitam minha atenção. Por isso analiso, examino, considero diversas perspectivas, comparo, raciocino, pondero. No ato imaginativo me posiciono de outra maneira: entro simplesmente na situação como protagonista ou o observador contemplativo; posso até dirigir a montagem dos eventos, mas eles se desenvolvem como se tivessem uma existência própria, muitas vezes completamente independente de minha vontade e de minhas previsões. Só depois de ter vivido essa história imaginária é que posso tentar compreender seu significado, considerando sua trama de um modo reflexivo e analítico -isto é, pensando sobre ela.

Perante qualquer objeto-situação posso posicionar-me como sujeito pensante e imaginativo de modo alternado ou predominando uma atitude. Cabem certamente outras atitudes, que aqui não nos interessa examinar. Apenas estamos tentando estabelecer o característico destas duas atividades mentais.

Na parede está pendurada uma reprodução de um auto-retrato de Van Gogh. Há também uma paisagem dele, “Campo de trigo com ciprestes”. Observo a composição das cores; predominam os azuis não apenas no horizonte cheio de nuvens agitadas senão também a erva e os arbustos levam esta cor; o trigo é amarelo. Todas as formas estão desenhadas com grandes e fortes pinceladas. Algum indício deste quadro denuncia o estado mental do pintor?

Seus biógrafos nos informam que já neste período estava com suas faculdades perturbadas. A não ser o desenho das nuvens, nada nos permitiria inferir a presença do psicótico; e ainda essa pista nos resulta duvidosa e discutível. As nuvens apresentam um leve toque fisionômico; nada especialmente acentuado; pode ser apenas um recurso expressivo. No máximo, podemos dizer que ele estava agitado. Agora me imagino Van Gogh perto dos ciprestes, caminhando para o centro da paisagem. Está com o chapéu de palha; leva uma bolsa a tiracolo; parece-me um homem forte de traços faciais toscos, com os ossos do rosto disparando-se em ângulos agressivos. Está neste instante dirigindo-se de frente para o primeiro plano do quadro; poderia passar por um camponês rude e meio selvagem. Só seu rosto denuncia a presença do demoníaco. Fica parado, levanta a cabeça para o alto como se estivesse observando os signos do tempo. Agora olha diretamente para mim: está alucinado. É meu irmão, perdido na noite do meio-dia.

Percebemos no parágrafo de cima o que corresponde ao pensar e o que se dá no espaço imaginário; e ainda o que é observação reflexiva no plano da fantasia. No pensar se exerce a reflexão sobre um objeto, considerando algumas relações que definem sua peculiaridade. No imaginar montamos uma situação meramente possível, de caráter fictício, isto é, sem uma existência determinável -o que não impede que siga os padrões da realidade cotidiana e do verossímil.

O imaginário é uma pura representação, que se apresenta e acontece apenas no espaço mental -embora em determinados estados psíquicos tenhamos a nítida convicção de que algumas imagens têm uma existência independente de nós, fora de nós: é o que denominamos como alucinações.

O imaginário nunca é uma simples reprodução do existente, embora possa incluir elementos e aspectos da existência concreta do sujeito. Aliás, seria até surpreendente que não fosse assim. Inclusive o escritor mais imaginoso apela para sua experiência pessoal para desenhar o perfil humano de alguns personagens de sua obra ficcional. Ele também se alimenta da realidade que conhece e que já tem vivido. No chamado romance realista e social -tipo Emílio Zola- tenta reproduzir as condições concretas de existência de uma figura humana, refletindo os condicionantes econômicos e psicológicos que determinam em medida apreciável esse tipo de figura. Na chamada science-fiction, onde o autor pretende transportar-nos para um mundo futuro já muito distanciado do nosso, geralmente dominado por formas econômico-sociais bem diferentes das nossas, observamos que ainda ali subsistem as necessidades básicas de qualquer ser humano. Diríamos que a ficção

se desenvolve numa supra-realidade, aquela que nunca aconteceu mas que bem poderia ter acontecido, inclusive, quando nos apresenta um mundo fantástico e assombroso.

## 7.2. A Atividade imaginativa como atualização de constantes vivenciais

Mediante o pensamento e a imaginação estamos continuamente descobrindo a razão de ser das coisas e inventando novas possibilidades. Ambos estão estreitamente vinculados, um complementando o outro.

Mediante a percepção e a sensação apreendemos o mundo sensível, a realidade imediata que nos solicita. A senso-percepção nos põe em contato vivo com o circundante, proporcionando-nos as informações básicas que possibilitam a nossa movimentação num campo determinado. Pela senso-percepção nos sentimos vivos e permeáveis às solicitações e incitações do ambiente.

Mediante a ação transformamos a realidade, ao menos em aspectos mínimos.

Na interação que mantemos com o mundo -objetos e coisas, entes naturais e outras pessoas- somos afetados intrinsecamente, no miolo da nossa subjetividade: é o que chamamos de sensibilidade ou afetividade humana.

Estas são as grandes funções mentais; mas o que me interessa neste instante expor é a atividade imaginativa.

Quando imagino uma situação construo uma determinada história, ou narrativa. Esta narrativa sempre revela algum aspecto importante de meu mundo pessoal. Pode revelar alguma necessidade circunstancial, própria do momento que estou passando; pode refletir constantes vivenciais, já enraizadas na minha história vital. Menciono aqui apenas estes dois aspectos. Logo veremos outros.

O domínio de um ou outro aspecto, e inclusive a presença dos dois, depende do caráter da narrativa. O fato de que uma história muito simples, por vezes receptiva na fantasia da pessoa, se limita a traduzir uma necessidade circunstancial indica a força e urgência de tal necessidade.

Alguém me diz: “Desde que chegamos a esta casa, imagino que qualquer dia podemos ser assaltados. Quando vivemos no apartamento essa idéia não se me passava pela cabeça. Meu marido chega duas vezes pela semana perto da meia noite; aí meu medo aumenta. Tento distrair-me vendo algum filme, mas minha fantasia continua inventando suas cenas macabras; me vejo abrindo as janelas, gritando por auxílio; me vejo fechando-me com as duas crianças no dormitório enquanto os assaltantes tentam derrubar a porta. É verdade que aí está o telefone, poderia chamar a polícia, mas isso não adianta: o primeiro que farão os ladrões é cortar a ligação. Quando sinto que meu marido está chegando então acabam todas essas tolices”.

No caso de cima, a necessidade que está em questão é a segurança, ameaçada pelo fato comum numa cidade como São Paulo, da facilidade para operar que tem os delinquentes, especialmente nesse negócio de assaltar a domicílio -que deixa um lucro vultoso com impunidade garantida.

Num exercício de Exacami se manifestam os dois tipos de temáticas, tendo que dominar certas constantes vivenciais quanto mais rico em conteúdo resulta o exercício. Vejamos um caso breve, desenvolvido pelo sujeito com pouquíssima inter-

venção de minha parte. Trata-se do tema “No labirinto”, onde se sugere à pessoa para que se situe numa sala localizada no centro de um labirinto, da qual precisa sair procurando e achando o corredor adequado. O sujeito, um professor de literatura e de línguas, 38 anos, 2 filhos, passando por um período de crise existencial relacionado com o descrédito do valor de seu desempenho profissional, desenvolve a seguinte narrativa:

“Sim, estou numa sala, completamente nua, desprovida de qualquer ornamento ou móvel. Não. Estou vendo um armário. São livros. Aí estão os tesouros que eu, durante tantos anos, adorei. Não são muitos, mas eles refletem o itinerário de meu caminho. Durante anos acreditei que eles eram a vida; que eles continham tudo o que eu precisava. Agora sei que me tinha enganado. Agora preciso sair daqui. Achar o ar livre, bem no meio da natureza. Não resisto a tentação: ainda quero levar dois ou três livros. Quais serão? Primeiro, ‘Cem anos de Solidão’; depois ‘A Montanha Mágica’. Não, A Montanha Mágica já não me serve para mais nada. É demasiado intelectual. Sim, o segundo, ‘Pedro Páramo’, e o terceiro? Não sei, agora é mais difícil. Bom, preciso escolher; vamos, será o Zaratustra.”

“E agora vamos ver como é possível sair deste lugar. Tenho quatro portas. Todas diferentes. Sairei pela mais estreita, de acordo com a indicação evangélica. Vamos ver. Está trancada. Será que há uma chave por perto? Nada. Tentarei pela força. Estou tentando. Pela razão ou a força. Está cedendo. Consegui. Uf! É um túnel obscuro, muito obscuro, mas lá no fundo se divisa uma luz. E agora? Será que arrisco? Sempre se arrisca alguma coisa na vida. Só que vou precisar de uma tocha. Luz. Algo se move na obscuridade; devem ser ratos, não, está serpenteando; são cobras. Agora meus olhos se acostumaram; há alguma clareza. Está cheio de cobras. Não me atrevo, mas sei que este é justamente o caminho da saída. As cobras estão entrando na sala; estão invadindo este lugar. Bichos imundos. Se pelo menos houvesse fogo, Deus.

-Procure rápido na estante de livros; aí estou vendo uma caixa de fósforos. Faça uma tocha com os livros, com um ou dois.

- Certo. Só que não estou achando os malditos fósforos. Achei. Qualquer livro serve. Será esta Bíblia; é um tipo de papel mais adequado, mas não posso queimar um livro sagrado.

- Não pode ou não quer? Você me dizia que não acreditava em religiões.

- Não acredito, mas já acreditei no Evangelho e agora sinto algo assim como um respeito sagrado por esse livro. Não importa. Já tenho uma tocha. Só que não posso me mexer: estou num círculo fechado de cobras. Vou espantá-las com a tocha.

- É muito fechado o círculo de cobras?

- Não muito, uns 3 metros de diâmetro.

- Antes de tentar com o fogo tente de um modo amistoso, persuasivo. Fale com elas.

-Estou com medo; de todos modos vou tentar a persuasão (... 1 min.). Estou mentalmente conjurando-as a que me deixem a via livre. Bem posso apelar para o fogo, mas não quero fazer dano a vocês. E verdade vocês moram na escuridão, nos subterrâneos da terra, eu precisava transitar por esse túnel. Não era minha intenção

perturbá-las, mas preciso ir embora deste lugar; vocês podem ficar aqui, é de vocês, não me pertence.

Vou começar a ir em direção à saída. Não se mexam, se mexem, se abre o círculo, mas não a porta do túnel. Ah, compreendo, devo sair por outra porta. Será possível? Eu tinha certeza de que a via de saída era esse túnel. Puxa! Agora a porta do túnel se fechou e as cobras desapareceram.

- E então, passou o medo?

- Agora me sinto tranqüilo. Será que posso voltar a sair pela mesma porta? E agora apenas estou vendo duas portas; uma estreita e outra larga. De novo vou tentar a estreita, será que vou encontrar com minhas amigas? Abro. Veja só; o corredor está iluminado, limpo e largo. Acabou o túnel. Só que é sinuoso; sobe desce, para direita e para esquerda. Agora cheguei a uma confluência; é uma espécie de pátio central. Aqui parece que convergem todos os corredores. São muitos; uns dez. Já não sei nem de onde vinha, mas pelo menos aqui estou bem melhor que na sala. A abóbada do pátio é altíssima, como um céu longínquo. Sabe de uma coisa? Há uma fonte bem no meio, é um chafariz. Coisa bonita (... 1 min.). Estou sentado na beira da fonte; a água do chafariz me molha suavemente. Uma sensação muito gostosa. A água é meu elemento, onde existe água em quantidade minha alma se encanta. Sempre quis viver no litoral, perto do velho oceano, ou na beira de um rio (...1 min.).

- O que sucede neste instante?

- Agora desapareceram todos os corredores. Estou ainda à beira da fonte, mas em plena natureza, rodeado de árvores, num céu claro do entardecer. Não há nenhum labirinto; isso era um truque de minha mente. Na verdade todos os caminhos conduziam a esta fonte. Estive a ponto de ir embora, sem ficar nesta fonte. Esse é meu mal: a impaciência e o descuido. Não sei esperar o momento oportuno, não sei esperar que as coisas amadureçam; sempre estou querendo precipitar, forçar as coisas. Bastou um certo tempo perto da fonte, que as coisas sofreram esta metamorfose. Tenho a sensação de que andei procurando demais, tentando apanhar imagens no fundo dos espelhos. Que ilusão boba!! Agora sei: tudo o que sou, está aqui, comigo, nesta natureza silenciosa, neste instante bem aventurado.

- Ficamos por aí? Só uma pergunta: e os livros?

- Ainda estão comigo, bem encaixados no meu bolso.

Como mostrei no parágrafo 4.3., neste exercício emergem, além das constantes vivenciais, todos os outros elementos que este tipo de técnica suscita. Encontramos uma série de iluminações (insights), observamos os recursos que as pessoas põem em jogo para encarar as diversas situações; constatamos as imagens e afinidades materiais -os chamados componentes simbólicos (as cobras, a porta estreita e a larga, o pátio central de confluência, a fonte).

Neste Exacami, três constantes logo começam a perfilar-se. Primeiro a importância da ilustração intelectual na vida de Walter (que é o nome desta pessoa), em especial sua visão literária do mundo; esta visão mostra, desde a escolha dos textos a serem resgatados, uma nítida inclinação para o lado poético e mágico. Os três livros escolhidos denunciam sua inclinação para o lado estético da vida; isto significa que os aspectos formais e ideais, tanto como os senso-perceptivos, ocuparam um lugar de destaque na sua visão do mundo. Diríamos que flutua entre o estético e o intelectual, entre o expressivo-formal e o cognitivo. Diríamos também que seu modo de habitar o mundo oscila entre estes dois pólos, a

magia e a racionalidade -uma razão voluntarista, assentada na ótica de uma recuperação da natureza (dos impulsos e do natural).

A outra constante vivencial poderíamos dizer que traduz sua permeabilidade aos estímulos e solicitações do imediato: é uma pessoa emotiva. É bastante sensível ao circundante. Essa emotividade permeia todo seu discurso. Em toda a narrativa paira um clima de dramatismo (há exclamações, superlativos, adjetivos de efeito, “malditos fósforos”, ironia, “minhas amigas, as cobras”). Não é uma emotividade ingênua; é algo elaborada, algo literária: é parte de seu senso mágico das coisas. É seu modo de ser in-tenso; tenso nas fibras de sua alma; não quer ir pela vida rolando mansamente. Quer enfrentar as cobras pelo fogo; é impaciente, precipitado, voluntarista -disposto a forçar as fechaduras se for preciso.

É um ser instável; sua afinidade com a água denuncia seu caráter mutável, extremamente sensível ao contato com os outros elementos, com um senso de liberdade bastante notório. Sabe que a terra não é sua moradia, nem muito menos um labirinto; andou boa parte de sua vida “tentando apanhar imagens no fundo dos espelhos” e provavelmente continuará nessa procura até o fim de seus dias. Esse tipo de procura é um exercício fascinante, parte fundamental de uma visão estética.

### 7.3. A atividade imaginativa como manifestação da totalidade psíquica

O homem é uma totalidade; assim como as dimensões da existência estão em relações de muita influência, da mesma maneira estão implicados os diferentes aspectos do psiquismo. Quando algo funciona como uma totalidade viva, em todas suas partes estão presentes os outros componentes do todo. Distinguimos diversos modos de relacionamento homem-mundo. Uma destas modalidades é a imaginante. Mediante esta atividade mental outorgamos existência a seres e situações meramente possíveis. Mediante a imaginação transcendemos as determinações imediatas da existência para colocar-nos num outro plano, o plano da ficção possível. Nesta atividade sempre estão presentes os outros aspectos da personalidade.

Valores e crenças, temáticas afetivas e atitudes básicas (para com as coisas e as pessoas), modalidades predominantes de relação homem-mundo, tudo isso se manifesta no campo imaginário. O campo imaginário não é apenas o plano privilegiado dos fantasmas e das tramas emocionais, ali também se expressam todos os componentes da vida anímica.

**EXACAMI e criatividade:** o exacami estimula potenciais criativos surpreendentes. Uma cliente, professora primária, 36 anos, fez o exercício de descida ao porão. Num sala- biblioteca abriu um livro de poesias. Ela de imediato começou a ler o livro imaginário como se estivesse diante de seus olhos. Devagar ia lendo, pois algumas palavras no eram nítidas. Consegui anotar os versos seguintes. Advirto que pesquisei com professores de literatura para testar se não era uma mera lembrança de um texto já aprendido. Não se encontrou nenhum autor desses versos; a professora nunca escreveu poesia.

Procuro-me uma e outra vez nas pegadas  
Que deixam meus sapatos nos atalhos  
Que freqüentam minhas andanças  
Só encontro o canto do sabiá  
Que parece reconhecer minha figura  
Sem importar-se quem eu seja  
Nem para onde vão meus passos.

Apenas para confirmar minha identidade  
Grito uma e outra vez meu nome na floresta  
Só responde o eco da criança que nos dias  
de infância brincava a ser pássaro  
para explorar todos os céus...

### 8. Exacami de Ivan

Características de Ivan - 40 anos- Desquitado faz 8 anos -Mora só num apartamento. -É funcionário de um Banco (chefia administrativa)- Depois do desquite só teve relacionamentos esporádicos, de tipo sexual, sem maior compromisso sentimental - É disciplinado, metódico, ordeiro, muito cumpridor nas suas obrigações, exigente. É sério, quase sem senso de humor, parco no falar, reflexivo e criterioso. Tudo nele traduz contenção e introversão. - Seu único vincula afetivo é um filho de 11 anos (que mora com a mãe a 3 mil km de distância).Único hobby: rádio-amador. -Temática do exercício: Descida ao Porão - Data 30-06-84-  
Narração do próprio sujeito:

“Não me surpreendeu o convite. A prática não é desconhecida para mim. Lembro-me que há poucas horas pratiquei relaxamento muscular estirado no tapete de minha sala e com a ajuda da música de Ravel. Agora, sinto um tanto desconfortável, falta espaço. Talvez fosse melhor haver ficado no chão, mas sinto-me inibido em sugerir.

- Fase inicial. Procurou ouvir e seguir as orientações. Concentrar o pensamento no próprio corpo, relaxando os músculos em grupos. Vem à lembrança um conhecido sistema para auto-sugestão, sob processo idêntico ou semelhante e que guardo comigo em forma de fita gravada. Num dado instante a entoação do que ouço me dá vontade de rir, como se fora uma brincadeira de crianças. Contenho-me, nem mesmo sei por quê.

A dificuldade em relaxar a nuca me proporciona a primeira novidade. Massagear mentalmente o corpo é algo ainda desconhecido e sinto dificuldade em fazê-lo. Continuamos e atinjo uma desconcentração muscular não muito boa, sei que já ocorreu de forma mais profunda em outras oportunidades, porém estou satisfeito. Talvez não deseje abandonar-me totalmente numa experiência inicial”.

- Início da Descida ao Porão -Surgimento de imagens conhecidas- Surgimento de medo impreciso- Idéia de escapar da experiência.

“Ouço a sugestão de que estou diante de uma escada e que vou descer a um pavimento subterrâneo. Imediatamente imagino uma escada reta que conduz a uma garagem para automóvel numa casa residencial da atualidade. Levemente, surge a lembrança de uma onde morei aos dezesseis anos de idade. Surpreendo-me ao constatar que tenho receio em continuar a experiência. Vejo escuridão à minha frente, apenas os primeiros degraus podem ser distinguidos e tenho medo de seguir em frente. Medo físico? Psicológico? Não sei. Com a

orientação de que há uma lanterna à minha disposição, fico sem a desculpa que me permitiria o processo. Um pouco constrangido, procuro seguir adiante”.

- Aprofundamento na situação - Mudança no ambiente físico “Nova surpresa, parece que serão muitas. Lentamente, a imagem inicial se desfaz e vejo que a escada é curva em espiral e não se localiza em uma casa moderna, senão que me encontro em uma construção bem mais antiga. Um castelo talvez. Descendo, percebo os degraus em pedra, pesadíssimos e solidamente cravados na parede, que deve ter uma resistência extraordinária. Também ela é feita em pedra ligada com argamassa que não parece cimento”.

- Impõe-se o sólido, o pétreo, o antigo. -Observação dos detalhes -Primeiras imagens da morte (os nichos)- Imagens e afinidades materiais.

“Positivamente, trata-se de um prédio cuja idade talvez se possa contar em séculos. A direita tenho um corrimão em cano metálico escuro, ferro talvez, o que contrasta com o estilo e idade do local.

Ao pé da escada, encontro-me numa sala grande cujos contornos não são perfeitamente visíveis. No centro existe algo como uma mesa formada por uma pedra comprida e de largura mediana mas de uma espessura de meio metro. Pesará algumas toneladas e está apoiada pelo meio, deixando as bordas suspensas. Logo à esquerda divisa-se o início de um corredor longo e cujo o final não se vê. Ao lado direito dele há uma série de nichos pequenos e tendo grades de ferro como frente. Dentro de cada um caberia, quando muito, uma pessoa sentada. No chão de cada um há palha e o conjunto dá idéia de uma masmorra medieval. As sólidas paredes se alongam para o alto formando uma abóboda semelhante ao interior de uma catedral gótica”.

- Predomina a imagem da morte e o medo a ela associado -Desistência -Uma constante vivencial: a ausência do outro.

“Convidado a prosseguir pelo corredor, não o consigo. Um medo indefinível me paralisa logo aos primeiros passos. Parece que pressinto haver água no seu final. Um rio ou um lago subterrâneo, quem sabe. Vem à idéia a barca de Caronte, descrita por Dante. Volto à sala e me é sugerido procurar sinais de presença humana no local. Por mais que tente imaginar a presença de alguém, tal fantasia não prospera e nem consigo imaginar um único objeto que denuncie ali haver passado alguém. Sento-me à mesa de pedra e observo atentamente o local”.

(Nota: Ivan omite aqui um detalhe importante: No Exacami sentiu a presença da morte, logo que imaginou a barca de Caronte; aí dominou o medo...)

- O olhar objetivo- a descrição.

“Logo constato que o chão não possui um único nível. São alguns poucos patamares com diferenças de níveis de alguns centímetros de um para o outro. Está forrado de lajes irregulares e largas, também de pedra. Na parede adjacente à escada existem ganchos que serviriam para pendurar algo que não consigo imaginar.

Ajudado pelas sugestões, consigo divisar bem no alto da parede no fundo da sala uma pequenina janela, apenas uma entrada para a luz. E lá fora existe vegetação. A luz do sol penetra por aquela fresta, iluminando muito fracamente o ambiente”.

- O insight -A solidão ou ausência do outro como bem estar. “Sentado na mesa, constato o quanto me agrada o local, por menos que isso possa parecer. Existe uma sensação de quietude e de me encontrar fora do tempo. Não se pode dizer em que época estou. Isto me agrada. Inacreditável, mas a ausência de qualquer ser vivo ao meu redor é agradável. Nem mesmo um inseto ou um réptil, o que seria de se esperar num tal ambiente. Tudo é imobilidade e silêncio provocando em mim uma impressão de grande paz”.

- Um recurso para encarar uma possível saída: a coragem -Receio -O Sentimento de risco. O rio: abandono ao curso das coisas

“Afinal encontro coragem para investigar o que há no corredor tão escuro. Sigo com a lanterna iluminando apenas alguns metros à minha frente e, de fato, chego a um ponto em que a pavimentação da pedra termina à beira de um rio de água escura onde vejo uma canoa a balançar. Com muito receio, entro no barco e deixo que a correnteza me leve, sabendo que não tenho remos nem meios de voltar, se o quisesse.

Após um percurso na escuridão, o rio sai de sua condição subterrânea emergindo à luz do sol. Vejo que ele passa mansamente por um fundo vale. Boiando em sua água, contemplo as encostas elevadas em ambos os lados. O verde é difuso nelas e não posso distinguir as árvores individualizadas, apenas aquele tapete verde a cobrir a montanha”.

- Insight: afinidade com o silêncio- Afinidade com a mera natureza- Novas imagens e afinidades materiais.

“Ponho a mão na água e constato, ela é fria e uma sensação refrescante fica na pele. Vejo peixes a nadar. Não posso vê-los distintamente. São apenas sombras no fundo d’água, porém creio identificar que são carpas. Constato que a única forma de vida que vim a fantasiar é muda. Peixes serão, talvez, os únicos animais completamente silenciosos. É surpreendente a intensidade do quanto gosto do silêncio.

Fico apenas boiando, apreciando o sol no corpo e a presença da água. Não mais consigo ir em frente na fantasia. Sou chamado a concluir a experiência e com algum custo vou saindo lentamente do estado de relaxamento. Percebo que alguns músculos nas pernas estão doloridos, como se fora após um exercício”.

“Agradou-me o pensamento de escrever tais sensações. Imaginei que seria uma tarefa agradável desde que me foi sugerida; agora, ao final, sei que de fato o foi”.

Observação complementar: Em Novembro de 84, Ivan fez outro exercício, “A minha casa”, cuja consigna indica que o sujeito deve imaginar como seria sua casa no suposto de que ele a possa montar sem nenhum tipo de impedimento econômico. Ivan descreveu um apartamento bastante sóbrio, adequado para as necessidades de um homem só, não preocupado em compartilhar sua vida com ninguém. O mais notável foi quando descreveu o seu quarto de dormir. “É um quarto relativamente amplo, sem janelas, apenas com uma porta de entrada. Por mobília só tem uma cama grande, tipo casal, bem no centro do quarto, e um criado-mudo. Há, nas duas paredes laterais à cama, espelhos que cobrem todo o muro -de modo que me posso ver em imagens multiplicadas.

É um quarto completamente privado; ninguém mais pode entrar ali. Nas outras dependências do apartamento podem entrar meus convidados, mas aqui ninguém mais. Aí fico eu como numa cova, isolado do mundo. Esse é meu espaço privado, unicamente meu”.

Como se pode apreciar, trata-se de um indivíduo de uma linha existencial de tipo esquizóide, com acentuados traços obsessivos, com uma personalidade fortemente estruturada, com notórios traços narcisistas.

### Conclusões:

A técnica proposta procura investigar as configurações mais constantes que se articulam no campo imaginário, espaço que opera como uma trama afetiva fonte de criatividade e de experiências em parte marginalizadas, em parte sempre presentes no cotidiano das pessoas. É uma instância ativa, embora com zonas de estagnação que precisam ser estimuladas para que revelem seu potencial ora criativo, ora sintomático, perturbador. O exacami oferece exercícios que permitem o acesso a este plano da existência promovendo sua expressão. Sua expressão permite conhecer aspectos da personalidade, do configurado-configurante, así como os potenciales de criatividade. É um recurso auxiliar na terapia de provada eficácia; como todo recurso auxiliar nunca prescinde do diálogo terapêutico e da qualidade da relação terapeuta-paciente.

### Notas e livros

1) Dessoille se inspirou primeiramente nas ideias de C. Jung, mas terminou aderindo aos reflexos condicionados de Pavlov por entender que os efeitos curativos da técnica operavam a nível neurofisiológico, tal como o cientista russo tinha mostrado para outros fenômenos.

2) Cesário Morey Hossri: *Sonho acordado dirigido*. São Paulo, 1974.  
Dessoille R. "Théorie et Pratique du Rêve Éveille Dirigé", Paris, 1960  
Fabre N. (1980). *Lecciones sobre Ensueño acordado dirigido*. Amorrutu, B. Aires.

Stevens J. O. (1976). *Tornar-se presente*. Summus editorial S.Paulo



### Curriculum

Psicólogo clínico y profesor universitario. Autor de numerosos libros.

Miembro de honor de la ALPE.



## Reflexiones sobre el "yo". Una mirada existencial 2ª parte

Yaqui Andrés Martínez Robles  
Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial  
México D.F., México

### Resumen

No siempre ha habido conceptos del "yo", de "Sí mismo", de "Self", o de "ego" como los de nuestros días. Estos han tenido una evolución, desde no aparecer en absoluto, cuando nuestros antepasados se veían a sí mismos desde sus vínculos relacionales y no desde su unicidad personal; hasta el concepto individualista y rígido que existe en la actualidad. En este escrito se revisa la historia psicológica de este concepto y se repasan las principales ideas de algunos pensadores existenciales al respecto. El "yo" se entiende, principalmente, como aquel aspecto de nosotros mismos con el que nos sentimos identificados: la persona en relación consigo misma. Se propone aquí una perspectiva fenomenológica-existencial; una mirada relacional del "yo", como proceso y en relación permanente. Esta presenta dificultades para ser aceptada, ya que se contrapone a la manera tradicional que tenemos de acercarnos a la situación humana y requiere de una comprensión más allá de los límites que nos impone el lenguaje. Si podemos acercarnos a esta propuesta, podremos ser capaces de aprovechar su potencialidades y promesas.

Palabras clave: Yo; Existencial; Conciencia; Relacional; Proceso.

## Fenomenología

El yo me da orden y coherencia, estructura mi vida, me confiere una identidad más o menos nítida –pero no existe ningún lugar preciso en el cerebro donde sea posible localizar a ese esquivo fantasma, a ese omnipresente animalillo que es el yo. (Volpi, 2011).

A partir del siglo XX es muy difícil pensar en una mirada existencial que no sea una forma específica de entender y aplicar la fenomenología. Es posible decir que la perspectiva debe llamarse fenomenológica existencial (o viceversa), por lo que dedicaremos un espacio aquí a explorar su perspectiva. Como estudio de la experiencia humana, la fenomenología tiene mucho que informarnos sobre la cuestión del “yo”. Constantemente, a todas horas, nos encontramos experimentando (o experimentando) el mundo en el que vivimos. El acto de experimentar (como lo han constatado las modernas ciencias cognitivas e incluso las neurociencias) no es simplemente un acto de percepción, sino de creación. Al reconocer el mundo lo organizamos, agrupamos, recreamos, manipulamos y depositamos significados de experiencias previas o propias del lenguaje. Percibir el mundo es una acción activa y no pasiva. No simplemente recibimos información, sino que depositamos información en todo aquello con lo que nos relacionamos a través de nuestros sentidos. A esto Husserl le llamó la actitud natural, o la transferencia de significados (Martínez Y. A., 2009).

“Reconocer el mundo e inventarlo,  
son mecanismos paralelos  
que apenas se distinguen entre sí”  
(Volpi, 2011).

Así como vamos teniendo experiencias del mundo, con las cuales aprehendemos la existencia, llega un momento en que la complejidad de nuestra conciencia da un brinco y se mira a sí misma. La experiencia de la experiencia del mundo es un salto cualitativamente mayúsculo en el funcionamiento de la conciencia. Permite al ser humano desdoblarse en observador y observado, es decir, en sujeto y objeto de la conciencia a la vez. Este movimiento hacia sí misma de la experiencia, como experiencia de la experiencia, es el nacimiento del “yo”.

Este mecanismo [la conciencia o el experimentar] dio un insólito salto y, de una manera que ninguna otra especie ha perfeccionado con la misma intensidad, de pronto nos permitió mirarnos a nosotros mismos y convencernos de que, en alguna parte de nuestro interior, existe un centro, un yo que nos estructura, nos controla, nos vuelve quienes somos (Volpi, 2011).

Desde una posición fenomenológica, no es posible hablar de instancias “interiores” diferentes a las fisiológicas, ya que nunca las experimentamos realmente. Lo que experimentamos es el mundo y las cosas que hay en él.

Ningún significado puede dársele al “yo” sin diferenciarlo de un “no-yo” o, más directamente, de otros –quienes pueden ser para sí mismos otros “yoes”–. Es imposible pensar o hablar del

“yo” sin una referencia, aunque sea implícita, acerca de su lugar inter-relacional con el mundo. El “yo” se encuentra necesariamente indisoluble e indivisiblemente fundamentado en lo inter-relacional. Cualquier cosa que diga o piense sobre mi “yo”, habla de un otro (no-yo). Por ejemplo, si me veo a mí mismo como hombre, es porque hay mujeres, ya que sin las mujeres (además de que la vida sería aburridísima) no tendría ningún sentido verme a mí mismo como tal. Podría definirme como ser humano, mas de nueva cuenta esta representación resulta inteligible únicamente en la relación con otros seres no humanos, como los animales o las plantas. Inclusive, si me refiero a mí mismo como “vivo”, como “sujeto”, como “algo”, es porque existe al menos la posibilidad de una otredad, de algo con lo cual diferenciarnos. Fenomenológicamente hablando, –en la fenomenología existencial principalmente–, la existencia es una relación, y el “yo” es un producto relacional de esta misma relación.

Este fundamento inter-relacional, re-sitúa o re-ubica al “yo”, en el sentido de que para conocerlo mejor, o tener acceso a él, ya no buscamos en el “interior”, sino que empezamos a discernir que necesitamos encontrarlo en la relación con-el-mundo (Spinelli, 2001). Esta conciencia, aunque es una vuelta sobre sí, sigue requiriendo de la inter-relación para reconocerse. Aun cuando muchas personas partan de una perspectiva individualista de la realidad y de sí mismas, lo cierto es que la mayoría de ellas se definen en relación a sus amigos y familiares, a las organizaciones a las que pertenecen, al estatus social y cultural del que se sienten parte, etc. A pesar de que suelen pensar que poseen un “alma”, o su equivalente que resulta más o menos independiente y autónomo, recurren para definir su identidad a sus relaciones con otros o a las acciones que realizan en el mundo. Se perciben a sí mismas como miembros de tal partido político, o como alguien con conflictos con la autoridad, o como alguien con dinero, o como alguien que hace deporte, etc. Siempre se requiere definir al “yo” en relación a algo, a alguien o a alguna acción, condición o situación.

Desde esta perspectiva, el “yo” no se considera el origen o la fuente de las experiencias, sino el resultado de la combinación entre ellas y nuestra reflexión sobre las mismas. En otras palabras, es un resultado de vivir como seres humanos, que sólo aparece a través de un acto reflexivo de nuestra conciencia, de una vuelta sobre sí misma para captarse.

De hecho, resulta curioso que en aquellos momento en los que podemos llegar a experimentarnos llenos de vida, como en la escucha musical fascinada, la contemplación plena de una obra de arte, la meditación, el orgasmo o los momentos más intensos de la actividad erótica, cuando estamos atrapados leyendo un libro, cuando estamos completamente inmersos en la danza, etcétera, aquello que llamamos “yo” se encuentra disminuido, o inclusive dejamos de experimentarlo. Sólo reaparece cuando reflexionamos sobre dicho momento o actividad, aunque es siempre un poco desfasado temporalmente del suceso. Parece entonces que, paradójicamente, podemos sentirnos más nosotros mismos, más vivos, más involucrados con la existencia, en los momentos en los que somos la vida, la existencia misma: cuando no hay bailarines, sino sólo la danza.

Resumiendo: desde la perspectiva fenomenológica existencial el “yo” es un resultado inter-relacional que emerge de la reflexión sobre la experiencia (Spinelli, 2001).

La experiencia de un “yo” que vive la experiencia, sólo es posible después de que la experiencia ha sido completada.

Es sólo cuando esta ha finalizado que el “yo” aparece en escena.

## Heidegger

Para este filósofo la forma de entender la situación humana requiere replantearse, volverse a pensar desde el principio. Heidegger es un gran crítico de la modernidad y de la tendencia característica de este periodo de pensar al “yo” como un sujeto centrado. Para él es importante descentrar la realidad humana, esto es, dejar de pensarla como algo que ocurre en el interior del organismo. Propone pensar más en el Ser que en el “yo” o en el hombre. Acorde con la fenomenología, considera que la realidad que viven los seres humanos no puede entenderse en aislamiento, o como si el ente humano fuera algo a priori, y como si relación con su mundo también fuera un aspecto secundario y posterior a su existencia.

Para Heidegger, “sujeto” o “yo”, son nombres que se aplican a la realidad humana, pero fallan en representar la naturaleza básica de la misma porque la presentan como si se tratara de un algo, es decir, de algo definible, terminado, como si fuera parte del mundo de los objetos. Para él ningún sustantivo puede dar cuenta del ser del hombre. En su lugar, buscó una denominación en proceso, una forma novedosa de referirse a la condición humana que fuera leal a su transcurrir en el tiempo, a su actividad de emergencia, y a su vinculación y relación con el mundo. Por ello recurre a denominar a los seres humanos a través de una palabra que es en realidad un verbo: Dasein, que puede entenderse como existir.

La situación humana debe entenderse como Dasein: ser-ahí, un surgir temporal –desplegándose a través del tiempo, finito y con límites, arrojado al mundo y teniendo siempre como horizonte su propia muerte–, una situación relacional que se co-construye junto con el contexto específico en el que se desenvuelve y del que forma parte, mientras co-construye a su vez a dicho contexto.

Una de las principales características de este Dasein es ser-en-el-mundo. Los guiones subrayan la unidad indivisible de esta condición. No hay ser sin un ahí, sin un mundo en el cual se manifieste. De la misma manera, no podemos hablar de un ahí o de un mundo, sin un ser que sea quien lo habla, quien lo nota y experimenta. El ahí es más que espacio: es también un tiempo a través del cual Dasein se manifiesta.

La situación/realidad humana puede (debe) pensarse, entonces, como algo distinto a “persona” o “individuo”. Es posible concebirse como una situación activa, en constante movimiento y elaboración. El “yo” que soy, que es cada uno de nosotros, es en realidad secundario porque es una construcción posterior, así como aquello que llamamos “realidad objetiva”. Tanto aquel “yo” como esta “realidad” son el resultado de la forma específica como se dé la situación relacional.

El ahí se encuentra, de cierta forma, previo a la aparición de cada uno de nosotros. Fuimos arrojados al mundo, lo que significa que llegamos a una existencia que ya contenía una serie de reglas y lineamientos antes de que apareciéramos. Existen leyes físicas, lineamientos sociales y lenguajes que vamos percibiendo y aprehendiendo conforme transcurre el existir. De cierta forma, este “arroja

miento” no ocurrió únicamente con el nacimiento, sino que sigue ocurriendo a cada momento, ya que el mundo se nos presenta a cada momento con situaciones novedosas que debemos enfrentar. Una forma de profundizar en el significado de esta idea es invirtiendo la expresión: no sólo fuimos (y somos) arrojados al mundo, sino que el mundo nos es arrojado a cada momento. No sólo somos seres-ahí, sino que también somos el ahí-del-ser. Nuestra principal característica no solamente es ser-en-el-mundo, sino también el ir siendo mundo-en-el-ser.

Cada uno de nosotros es un mundo en sí mismo –como en la expresión popular “cada cabeza es un mundo”– y, a la vez, cada uno de nosotros lleva en sí al mundo de los otros, es decir, de los demás. Por ello la muerte de cualquier persona, independientemente de su edad y condición, es una tragedia:

El fin del mundo es una realidad.

Se produce cada segundo, en algún lugar del mundo.

Cada vez que un ser humano se vuelve hacia la pared y

exhala su último suspiro,

un mundo se sumerge en la nada, un infinito desaparece para siempre.

Pero hay un consuelo:

en cada embrión nace un nuevo cosmos.

Friedhelm Moser.

La unicidad de cada uno de nosotros, aquello que podríamos llamar “yo”, se encuentra para Heidegger, definida por nuestro estado anímico antes que por nuestra razón, invirtiendo la concepción tradicional de la psicología (y Cartesiana) que suele colocar a la razón en primer lugar. Lo anímico es un proceso en movimiento, ocurriendo aquí y ahora, y cargado o entonado emocionalmente en relación con su mundo.

## Sartre

El Ego [“yo”] no está ni formal ni materialmente en la conciencia:

está afuera, en el mundo; es un ser del mundo, como también lo es el Ego [“yo”] del prójimo.

Jean-Paul Sartre

Para este pensador el “yo” es una fuente importante de reflexión. En su extraordinario ensayo *La trascendencia del Ego*, postula muchas de las ideas que, a lo largo de toda su obra, continuará reflexionando y profundizando.

Sartre se propone mostrar que nuestro “yo”, nuestro “yo” personal:

(...) no es un dato inmediato de la conciencia. O en otras palabras: lo que yo llamo yo, o más bien lo que supongo con mi uso del pronombre singular de primera persona, no es una evidencia primaria ni un dato absoluto que se identifique sin más con el hecho mismo de saberme vivo, de ser consciente, de “serme”. En contra de lo que suelo ingenuamente suponer, en contra de lo que el pensamiento filosófico tiende a creer mayoritariamente, el yo no “habita” de manera originaria la corriente de la conciencia; mucho menos, por tanto, habría de ser su dueño, su propietario, siquiera su gestor. (Serrano de Haro, 2003).

Para él, el “yo” no es el unificador de la conciencia, ni siquiera el que provoca la experiencia de individualidad. Esto ocurre por la conciencia misma. El “yo” sólo aporta la sensación de interioridad. Aparece por la necesidad de comunicación y expresión, y no como condición de dicha conciencia única y específica:

Mi conciencia está unificada porque todas mis percepciones y todos mis pensamientos guardan relación con este permanente foco; mi conciencia, la de Pedro y la de Pablo se distinguen porque yo puedo decir mi conciencia y Pedro y Pablo pueden también hablar cada cual de su conciencia. El Yo produce interioridad.

(...) tenemos, entonces, que sacar la conclusión de que, en el plano irreflejo, no hay Yo. Cuando corro a coger el tranvía, cuando miro la hora, cuando me absorto en la contemplación de un retrato, no hay Yo: hay conciencia del tranvía que tengo que coger, etc., y hay conciencia no posicional de la conciencia. De hecho, en estos casos estoy sumergido en el mundo de los objetos; son ellos los que constituyen la unidad de mis conciencias. (...) Mi mismo, en cambio, yo he desaparecido, me he vuelto nada. En este nivel no hay sitio para mí mismo. (Sartre, 2003).

En principio, el “yo”, como tal, no existe. No aparece a la conciencia. Lo que hay es conciencia del mundo. Es a través de la reflexión que se da esta peculiar transformación: el “yo” va ganándose su lugar como absoluto protagonista de nuestra existencia. La reflexión rememora mis conciencias previas y, al hacerlo, moviliza el foco del recuerdo, desplazándolo de, por ejemplo, el tranvía (o autobús) a alcanzar, al hecho mismo de haberlo vivido: “Yo corrí tras el tranvía”. De tal forma que el recuerdo de la experiencia no es más una “recuperación de la experiencia tal y como la viví en ese preciso momento”, sino que ahora se le ha incorporado el sujeto (mi “yo”) que la vivió, lo cual es un dato que, en el momento de la experiencia de correr tras el tranvía, no estaba presente. Lo interesante aquí es que, a través de esta forma de recordar la experiencia, estamos en realidad añadiendo un “objeto nuevo”, introduciendo al “yo” como protagonista de un evento en cual, originariamente, ni siquiera figuraba: “El Ego no es propietario de la conciencia: es objeto suyo”. (Sartre, 2003).

En otras palabras, lo primero que aparece para Sartre en la condición humana son las conciencias, las cuales, a través de la repetición, van constituyéndose como estados y luego, a través de estos, es que va surgiendo el “yo”. Pero este orden es invertido en el momento de reflexionar. Pareciera que las conciencias emanan de los estados y que estos, a su vez, son producidos por el “yo”.

La repetición continua de esta “reflexión yoizante” produce la impresión de un “yo” permanente y continuo que es la fuente de las experiencias. Las vivencias que, originalmente, son movimiento en la actualidad –en el momento presente–, que surgen del proceso relacional con el mundo y que van co-construyéndose continuamente en un fluir sin pausas, aparecen a partir de entonces como emanación de otra realidad, estable, duradera y, por lo tanto, inactual: el “yo”.

Desde esta perspectiva, el “yo” no es el productor de hábitos y conductas, ni el generador ni el integrador de experiencias a lo largo de la biografía personal, sino el resultado de la reflexión constante sobre estos aspectos de la historia personal, así como de una re-ubicación del foco de conciencia –de lo que vivimos, al hecho de haberlo vivido– a través de las diferentes experiencias que podemos reflexionar vía la memoria episódica.

Al mismo tiempo, el “yo” como tal, permanece para nosotros siempre desconocido. Cuando lo “vemos” aparece a nuestra conciencia como si fuera un “objeto”, como un algo con sustancia definida. Además, no es captable en el momento mismo en el que aparece, sino siempre en un instante posterior. Como se menciona, cada vez que volteamos la mirada sobre el “yo”, lo que alcanzamos a captar es algo que ya no es, esto es, algo que pasó hace algún o varios momentos. El único método que contamos para conocer al “yo” es la observación, pero aunque este método resulta adecuado para la experiencia de todo lo no íntimo, no resulta del todo apropiado para la atención de la intimidad:

[El “yo”] está demasiado presente para que quepa adoptar sobre él un punto de vista verdaderamente externo. Si nos retiramos para tomar distancias, nos acompaña en nuestra retirada. Esta infinitamente próximo y no puedo rodearlo [...] puedo coleccionar los hechos que me conciernen y procurar interpretarlos tan objetivamente como si se tratara de otro. Pero sería en vano que me dirigiera al yo directamente y tratara de sacar provecho de su intimidad para conocerlo. Es ella, por el contrario, la que nos cierra el paso. Así, conocerse a uno mismo es, fatalmente, tomar sobre uno mismo la perspectiva de otro, o sea un punto de vista forzosamente falso. [...] Por esto la intuición del Ego es un espejismo perpetuamente engañoso, porque, a u tiempo, ofrece todo y no ofrece nada. (Sartre, 2003).

Como reflexionar sobre el “yo” es convertirlo en un objeto, en una sustancia y, posteriormente, nos identificamos con él, resulta fácil comprender como llegamos a pensar sobre nosotros mismos como si de entes objetivos se tratara: estables, inmutables o con muy poca capacidad de transformación, sin libertad, etc. Esto va a resultar en lo que, posteriormente, Sartre llama mala fe, que consiste, simplificada, en la creencia de que somos fijos, como si fuéramos objetos, olvidando que cada uno es co-creador y co-inventor de su propia existencia.

Por ello Sartre –quien era un genio para las frases paradójales– en cierta ocasión comentó: Soy lo que no soy, y no soy lo que soy. Aunque podemos perdernos en la aparente circularidad de la frase, uno de sus significados es que cada uno de nosotros es, como posibilidad, muchísimo más de lo que vamos siendo momento a momento. A cada fracción de segundo renunciamos a múltiples posibilidades para encarnar sólo una y, así, somos desleales con la realidad múltiple al comprometernos con una sola posibilidad. Pero es imposible hacerlo de otra manera. Al mismo tiempo, aquello que vamos siendo a cada instante nunca refleja la totalidad de nuestro ser, porque lo que más somos es la libertad de re-inventarnos a cada instante. Más nunca vemos esta libertad: sólo vemos aquello en que se manifiesta como acción.

Para Sartre somos libertad, somos procesos en construcción, y nunca estamos terminados porque, cuando terminamos, ya no somos más. Ser libertad implica una continua tendencia a la totalidad, pero una tendencia imposible de cumplir cabalmente.

También para este pensador, acorde con la perspectiva relacional de la fenomenología existencial, los sentimientos, pensamientos, estados, y el “yo” mismo, no son de “propiedad privada”. Nunca pertenecen a una sola persona ni son propiedad exclusiva de nadie. Cuando dos personas hablan de un mismo

objeto, digamos, de una silla, hablan exactamente de eso, de la misma silla, aunque uno se siente en ella y otro permanezca como observador. Ambos se refieren a la misma realidad porque es una realidad compartida, sólo que desde diferentes puntos de vista.

Pasa lo mismo con cualquier otra experiencia. Incluso con aquellas experiencias “íntimas”, como nuestros pensamientos, sentimientos e intenciones o, incluso, con la experiencia del “yo”. Cuando dos personas hablan del amor de una de ellas por una tercera, ambas se refieren a la misma experiencia de amor, sólo que desde diferentes perspectivas y, en consecuencia, captan dicho amor con procedimientos diferentes.

Ocurre exactamente igual con el “yo”. El “yo” de Carla es captado de diferente manera por Carla, que por María. Carla se percibe y reflexiona sobre sí misma, de una forma, y a través de un procedimiento, distinto al que ocupa María para percibir y reflexionar sobre el mismo “objeto” (en este caso Carla). Por lo tanto, la realidad “Carla y su yo”, es una realidad compartida; sólo captada y reflexionada desde focos diferentes y vía métodos distintos provenientes cada uno de diferentes perspectivas. La realidad “Carla” pertenece tanto a Carla como a María. “Mi Yo, efectivamente, no es más cierto para la conciencia que el Yo de los demás hombres. Es tan sólo más íntimo.” (Sartre, 2003).

Basta con que el yo sea contemporáneo del mundo y con que la dualidad sujeto-objeto, que es puramente lógica, desaparezca definitivamente de las preocupaciones filosóficas. El Mundo no ha creado al yo; el yo no ha creado al Mundo. Ambos son objetos para la conciencia absoluta impersonal, y es por ella por lo que se hallan unidos.

Esta conciencia absoluta, cuando se purifica del Yo, ya no tiene nada de sujeto, y no es tampoco una colección de representaciones:

es, sencillamente, una condición primaria y una fuente absoluta de existencia.

Jean-Paul Sartre.

## Marcel

El yo es una novela que escribimos muy lentamente, en colaboración con los demás.

Jorge Volpi.

Gabriel Marcel también puede enriquecer nuestra reflexión a través de su descripción de los dos diferentes tipos de conciencia o reflexión. Una primera forma de reflexión generaría un acercamiento desapegado a la realidad, un intento por observarla de manera “objetiva”, y es lo que solemos comprender como reflexión real. Para esta forma, la situación atendida es un problema a describir y resolver, o sea, es una forma no comprometida ni involucrada con la existencia.

En la segunda reflexión, la persona se vive completamente involucrada con la inmediatez de la existencia. Bajo este modo de proceder, la realidad existencial no es más un problema, sino un misterio, siempre abierto a nuevos desarrollos, en movimiento, inventándose a cada instante en una co-existencia.

De lo anterior se sigue que la reflexión sobre el “yo” suele ser desde la primera forma de reflexión, ya que en la segunda no importa la definición específica de cada uno de nosotros, sino el hecho mismo de ir siendo de manera conjunta. Para Marcel,

el “yo” y el “tú” son abstracciones y alienaciones de una manera de existir más básica, aunque misteriosa: el “nosotros”. A manera de cierre.

El sujeto autónomo ya no existe,  
el yo ha estallado.  
Michael Foucault.

Los planteamientos que hemos revisado hasta aquí nos permiten llegar a una serie de puntos con respecto a lo que significa el “yo” para una perspectiva existencial.

En primer lugar, es posible distinguir dos situaciones intermezcladas: el ser, como experiencia, y el “yo”, como proceso de auto-referencia.

El ser que va desarrollándose y desenvolviéndose en la vida, el existente, es un proceso imposible de definir claramente. Se trata de un movimiento y de un emerger constante, por lo que cualquier definición falla en su intento de captar esta realidad. Este ser que va surgiendo a la existencia, es un proceso de experiencias en devenir, co-construidas intersubjetivamente, que van re-generándose y renovándose a cada momento. Spinelli se ha referido a este proceso como Mundeando (Spinelli, 2007). Con este neologismo, Spinelli se propone captar, por un lado, el proceso en movimiento –y, por ello, recurre al presente continuo o gerundio– y, por otro, se propone destacar el aspecto de la co-construcción. Este Mundeando, por consecuencia, se refiere a algo en donde el mundo entero está involucrado puesto que, en este nivel, no hay “individualidad”: somos una red relacional, esto es, un conjunto de relaciones en las dimensiones física, social, íntima y de construcción de significados.

En este nivel, resulta evidente que las metáforas espaciales para referirse a los diversos aspectos de nuestra condición humana, son poco facilitadoras de la comprensión de dichos fenómenos. Después de todo, ¿qué podemos definir como fuera o lejos del universo que vamos siendo? ¿Cómo podemos contrastar el aquí con el allá?

Estas divisiones resultan absurdas para el entendimiento del ser como mundo y como proceso existencial. Es más útil recurrir a metáforas temporales y específicamente relacionales o contextuales porque, con ellas, podemos hablar de lo que un ser va siendo ahora, a diferencia de lo que fue antes. De la misma manera, podemos referirnos a ciertas características y posibilidades que, en determinadas relaciones y contextos, resultan posibles y se manifiestan, mientras que en otros contextos relacionales, simplemente no ocurren. Quizá la mejor expresión para resumir este planteamiento es la que resumió Sartre en la frase: Somos nada queriendo ser algo (Sartre, 1966). O, como también lo expresa, K. Gergen: “Cada verdad sobre nosotros mismos es una construcción momentánea, válida sólo para una época o espacio de tiempo determinados, y en la trama de ciertas relaciones” (Gergen, 2006).

En cuanto a la segunda situación, o sea, al “yo” propiamente, nos referimos a algo distinto, pese a que este “yo” comparte varias características con el ser o mundeando, en virtud de que se encuentran inextricablemente entrelazados. Un primer aspecto a destacar es que el “yo” se trata de una idea o constructo más o menos fijo sobre nuestra realidad, lo cual resulta contradictorio con la mirada existencial del ser como proceso o estado. El “yo” es la foto que tomamos para poder hablar del video que somos. Es la descripción de un momento específico

(o de varios momentos), en vez del movimiento y transformación constante que somos. Nombramos “yo” a una actividad, a una acción que realizamos a través de nuestra conciencia. Mas hablamos de dicha actividad como si tuviera sustancia, como si se tratara de un ente o sujeto previo e independiente de la actividad misma. Esta actividad, o “yo”, es una reflexión, es un movimiento de la conciencia para mirarse a sí misma, es una vuelta sobre sí de la conciencia: un bucle.

Lo curioso es que, aunque también el “yo” es un resultado relacional en constante movimiento y desarrollo, solemos referirnos a él como si se tratara de un objeto o de una entidad con sustancia fija. Hacemos esto para proporcionarnos una sensación de continuidad y permanencia. Nos apoyamos en nuestra memoria para reflejar con nuestra conciencia una imagen más o menos sólida y estable de nosotros mismos. La permanencia y continuidad resultan útiles para proporcionarnos una sensación de coherencia, tanto en el mundo en el que vivimos como en nuestra propia realidad. Ambas experiencias nos proporcionan un valioso ahorro de energía: sabemos qué nos gusta y qué no, podemos comunicarnos a través del lenguaje, tenemos una idea de qué resulta peligroso o propicio para nuestro desarrollo, etcétera. Sería terrible enfrentarnos a reconstruir esto, cada vez, con cada nueva experiencia.

Sin embargo, esta imagen que construimos de nosotros mismos, y a la que denominamos “yo”, es siempre un reflejo de quien hemos sido porque siempre se refiere al pasado. Es imposible reflejar la conciencia en el presente. En el aquí y ahora, nuestra conciencia sólo puede estar implicada en el mundo, es decir, en la existencia misma. Cuando intento con mi conciencia volver sobre ella misma, introduzco un sutil desfase temporal. Además, es muy difícil captarme a mí mismo como el sujeto que soy. Mi conciencia, al fijar la imagen de mí mismo en el tiempo, lo ve como si se tratara de un objeto, en vez de verlo como el sujeto que deviene en el tiempo que soy. Quizá este sea uno de los significados del mito de Narciso: De pronto, el bello narciso descubrió una imagen en el reflejo del lago, que era su propia imagen reflejada. Esta imagen era tan hermosa que quiso alcanzarla, así que se lanzó tras ella. Pero entre más avanzaba, la imagen se ocultaba más y más hasta que, finalmente, el joven Narciso se dio cuenta de su fatal destino y se ahogó.

Me parece una bella, aunque trágica, metáfora de la búsqueda del “yo”: si vamos tras él, nos encontramos en una espiral infinita y fractal, como cuando colocamos un espejo frente a otro para ver el reflejo del reflejo. Las imágenes generan un bucle cuyo final se encuentra en el infinito.

Al mismo tiempo, el término “yo” acarrea un sesgo de la tradición individualista. Pasa lo mismo con el vocablo “Ego” o con el de “Self” o “Sí mismo”. Estos términos sugieren la existencia de una unidad relativamente independiente, con sustancia clara y definible, además de sugerir que poseen una esencia que tiende a permanecer más o menos inmutable. Dicha sustancia o unidad, se relaciona y vincula con otras sustancias –o puede no hacerlo–. (Gergen, 2009). Pasa lo mismo con el término “Ser”: en nuestra cultura transmite sutilmente la idea de un ente más o menos fijo que puede relacionarse, como si su capacidad para relacionarse fuera una característica o condición secundaria a su “naturaleza básica”. Esto es justo lo que notó Heidegger: que comúnmente usamos el término ser para designar al ente. Olvidamos que, para empezar, Ser es un verbo, una acción, un proceso, mientras que el ente es una

sustancia o una forma de expresión de Ser. Hace falta un vocablo en español (al igual que en la mayoría de las lenguas modernas) que muestre la condición humana como un proceso relacional, básicamente vinculada y en constante movimiento, co-creándose e inventándose a cada instante.

Generalmente, tendemos a construir un constructo más o menos rígido sobre nosotros mismos, sobre lo que significa ser quienes somos, un constructo o idea acerca de lo que me distingue o me destaca con respecto a los demás y que me marca como “único e irreplicable”. A esta construcción la llamamos “yo”.

Incluimos en dicho constructo todo aquello que tenemos vinculado con nuestra identidad, es decir, con todo lo que consideramos parte de la experiencia “yo soy...”. Algunos de estos aspectos que forman parte del “yo” son: la suma total de creencias, valores, opiniones, puntos de vista, actitudes, significados, predisposiciones y conclusiones, junto con sus asociaciones a comportamientos, sentimientos y emociones.

A través de nuestra identidad, valoramos las experiencias a las que nos enfrentamos cotidianamente, reconociendo y distinguiendo lo apropiado y deseable para nosotros, de lo incómodo e, incluso, peligroso. Esta es quizá otra de las principales funciones del “yo”.

Sin embargo, por muy fijo que sea este constructo, el fluir de la existencia continuamente reta nuestra imagen de nosotros mismos y nos invita a reconstruirla de nuevo. Aquí entran en juego dos procesos descritos por Spinelli (2007): la disociación y la re-sedimentación.

Como el constructo del “yo” tiende a ser fabricado para mantener la experiencia de continuidad, se ve precisado, en la medida de lo posible, a dejar “fuera” de nuestra identidad y existencia las experiencias negativas. Para esto, tenemos la necesidad de recurrir a la disociación de nuevas experiencias que se presentan como un reto a la imagen, más o menos clara, que tenemos de nosotros mismos. En otras palabras, si nos enfrentamos a una experiencia que no resulte acorde a nuestro “yo”, es decir, con la imagen que tenemos de nosotros mismos, o nos encontramos con algo de nosotros mismos que nos resulte amenazante, podemos disociar la experiencia. Esto significa que no reconoceremos como propia a esta experiencia ni como parte de nuestras posibilidades en la existencia.

La otra alternativa consiste en re-sedimentar la información propia del constructo “yo”. Esto significa re-inventar nuestro “yo”, incluyendo la nueva característica que surge como producto de la experiencia relacional que somos.

Si por ejemplo yo me defino a mí mismo como comprensivo, ya que respondo a los estímulos sociales con calma y tranquilidad, y en ningún momento pierdo la “compostura”, lo cual me ubica en un buen nivel de madurez, puedo sentirme seguro y confiado con esta identidad. Pero supongamos que ocurre un evento que, potencialmente, podría llenarme de rabia y frustración. En ese momento tengo básicamente dos alternativas: a) me convengo a mí mismo que ese tipo de experiencias emocionales “no son buenas para mí” o que “no debo sentir-las” o, incluso, que de seguro “no es algo que a mí pueda pasarme”, y que cualquier malestar o incomodidad debe ser el resultado de algo que comí en estado de descomposición; en otras palabras, disocio la experiencia, la registro como si “no fuera mía”, como si no perteneciera a mi identidad, o ni siquiera la registro; y b) me percató de que en ocasiones puedo responder lleno de emotividad, lo que me invita a ampliar la

la definición de mí mismo bajo los nuevos lineamientos y, de esta manera, re-sedimento los conceptos sobre mí.

Aunque pudiera parecer la segunda opción como la más deseable, no debemos dejarnos ir con esta apariencia. En ocasiones las experiencias del medio deben disociarse en aras de mantener la coherencia en el “yo”. Si re-sedimentáramos todo el tiempo, difícilmente podríamos tener una imagen coherente y ordenada de nosotros mismos, lo que nos conduciría a la locura.

Otro aspecto interesante de este “yo”, es que cada vez se encuentra más “saturado”, demandado y exigido por el mundo social y cultural. En la actualidad, las personas solemos mantener un mayor número de relaciones que en ninguna otra época del desarrollo de la humanidad. Anteriormente, nuestros abuelos solían presumir que “a sus amigos los contaban con la palma de una mano”, en alusión al pequeño número de amistades con las que se relacionaban. El día de hoy, y gracias en parte al impresionante despliegue tecnológico, los adolescentes presumen que, a través de “redes sociales” como el facebook, pueden tener “más de mil amigos” (sí, más de “mil”). Una persona común puede entrar en comunicación en una misma semana (vía teléfono, mail, chat, skype, cualquier otra red social o, incluso, personalmente) con más de cien personas, algo que hubiera sido impensable hace cien años cuando la gente difícilmente se relacionaba con más personas que sus vecinos cercanos y con la gente de su trabajo (Gergen, 2006). Es importante considerar que el “yo”, al ser un constructo eminentemente relacional, tiene tres dimensiones de expresión o experiencia: el “yo personal”, el “yo interpersonal” y el “yo colectivo”.

Podemos llamar “yo personal” a la identidad que la persona construye usando como referencia aspectos que pertenecen “únicamente” a su propia persona, es decir, a aquellas características que la diferencian de otras y que hacen que se experimente como única. Son cualidades que lo distinguen como individuo en su contexto social. Vale la pena subrayar que, aunque se trata de propiedades “individuales”, sigue tratándose de situaciones relacionales, ya que no hay nada que podamos decir sobre nosotros mismos que no se encuentre en relación con otros: si me defino como inteligente, es porque hay quienes no lo son; si me pienso alguien aburrido, es porque hay algunos muy divertidos, etc. Esta forma de auto-representación descansa entonces en procesos de comparación interpersonal, de comparación de uno mismo con otros con quienes diferenciarse. El “yo personal” tiene funciones relacionadas con auto-protección, auto-cuidado o auto-desarrollo, principalmente.

El “yo interpersonal o social” se expresa principalmente en términos de relaciones diádicas, tales como: “yo soy... hermano, hijo, esposa, madre, alumno, maestra, terapeuta, paciente, cliente, etcétera”, o en términos de pequeños grupos como la familia nuclear, los grupos de trabajo o los grupos de amistad. Todos los aspectos que forman parte de nuestra identidad, y que se comparten con otros que nos son significativos. Este nivel del “yo” se asocia a vínculos importantes de relacionamiento interpersonal. Aquí encontramos la identidad compartida de muchas parejas, sobre todo en el estado de enamoramiento y en los estadios más maduros del amor.

El “yo colectivo”, por su parte, consiste en la expresión o experiencia de vinculación y pertenencia a grandes grupos sociales y, por contraste, del propio grupo con otros distintos. Contiene aquellos aspectos que nos distinguen como “miembros” de un grupo particular en contraste con aquellos que se convierten en “los otros”. Esta dimensión del “yo” no requiere de relaciones íntimas o cercanas con los miembros del grupo, sino que sólo basta con compartir ciertos rasgos. Ejemplos de esta dimensión son: la nacionalidad, el grupo de profesión (los terapeutas, los psicólogos, los filósofos, etcétera), los practicantes de un deporte o incluso los seguidores de un equipo deportivo, etcétera (Sedikides & Brewer, 2001).

Cada una de estas dimensiones del “yo” se inter-relacionan con las otras dos, y generan gran parte de la riqueza y de la complejidad de nuestra identidad.

Estas dimensiones del “yo” nos muestran hasta qué punto nuestro “yo” se compone de una compleja red de relaciones:

–El drama para mí está todo aquí, señor;  
en la conciencia que tengo de que cada uno de nosotros  
–vea–  
se cree “uno” pero no es verdad:  
y es “tantos”, señor, “tantos”,  
según todas las posibilidades de ser que hay en nosotros:  
“uno” con éste, “uno” con aquél, ¡diversísimos!  
Y con la ilusión, mientras tanto, de ser siempre  
“uno para todos, y siempre “este uno” que nos creemos,  
en cada uno de nuestros actos.  
¡No es verdad! ¡No es verdad!  
Nos damos cuenta bien cuando en alguno de nuestros actos,  
ante un hecho desgraciado, [...] nos damos cuenta [...] de no ser todos en ese acto, y que por lo tanto constituiría una atroz injusticia juzgarnos por ese solo acto,  
Luigi Pirandello (Seis personajes en busca de un autor)

En efecto, el “yo”, entendido desde un punto de vista fenomenológico, existencial y relacional, es ante todo un proceso en construcción interactiva, una creación de la conciencia por su necesidad de continuidad y consistencia, una vuelta sobre sí mismo enriquecida e influida por todos aquellos con los que nos relacionamos. La sensación de individualidad se construye, en parte, para mantener una cierta coherencia y consistencia en todo lo anterior, pero en realidad el “yo” como sustancia no existe. En rigor, el “yo” es una invención que realizamos para nosotros mismos y para la inter-relación social. Es una ficción necesaria para el estilo de mundo que hemos construido y en la que habitan todos aquellos con quienes nos relacionamos en el pasado y en el presente.

Desde esta perspectiva, todos somos un poco el otro, y es en la relación con el otro como nos vamos construyendo. Como lo expresa Octavio Paz en su poema Piedra de Sol:

Para que pueda ser,  
he de ser otro,  
salir de mí,  
buscarme entre los otros,  
los otros que no son si yo no existo,  
los otros que me dan plena existencia,  
no soy, no hay yo,  
siempre somos nosotros.

Para una perspectiva fenomenológica existencial del “yo”, los “yoes” independientes de cada momento y de cada situación no se juntan para formar relaciones sino que, por el contrario, la posibilidad de ir surgiendo como “yoes independientes” emerge de las relaciones.

Esta visión, de un ser relacional, busca reconocer un mundo que no está formado por personas, sino por sus relaciones, y que, ultimadamente, borra las fronteras tradicionales de separación. No hay nada que nos requiera entender nuestro mundo en términos de unidades independientes, somos libres para pensar y construir entendimientos nuevos y más prometedores. (Gergen, 2009)

Tal vez esta mirada al “yo” no sea fácil de aceptar. Después de todo, la humanidad lleva muchos años construyendo una perspectiva fija, sustancial, individualista y esencialista del “yo”, que parece contraponerse a los puntos de vista aquí planteados. Sin embargo, no debemos olvidar que aun esta perspectiva surgió de relaciones y del fluir de los contrastes. La misma dificultad para asimilar la perspectiva existencial, habla del reconocimiento de la dificultad para pensar de manera diferente a como piensa nuestra cultura. Por ello es tan difícil realizar un cambio de paradigmas. Tales paradigmas se sostienen no solamente en ideas sino en relaciones. Son los procesos de las redes relacionales, los que facilitan o dificultan la aceptación de nuevas ideas.

Haber llegado a la posibilidad de plantear el “yo” de manera existencial evidencia que las redes relacionales han seguido creciendo y transformándose. Cada vez estamos más listos y preparados para enfrentarnos a dichos cambios. Quizás podamos colaborar con el fluir de las nuevas olas, sin empujarlas, sino aprendiendo a surfear en ellas y, entonces, podamos beneficiarnos de sus nuevas y ricas posibilidades. Esa es la invitación de la mirada existencial.

#### Bibliografía

- Llinás, R. R. (2001). *El cerebro y el mito del yo*. Bogotá: Norma.
- Sartre, J.-P. (2003). *La trascendencia del Ego*. España: Síntesis.
- Sartre, J.-P. (1966). *El Ser y la Nada*. Buenos Aires: Posada.
- Sedikides, C., & Brewer, M. B. (2001). *Individual Self, Relational Self, Collective Self*. Philadelphia: Psychology Press.
- Serrano de Haro, A. (2003). Prólogo a la edición española. In J.-P. Sartre, *La Trascendencia del Ego* (pp. 9-26). Madrid: Síntesis.
- Spinelli, E. (2001). *The mirror and the hammer*. London: Continuum.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Psychotherapy. The Relational World*. London, UK: SAGE.
- Solomon, R. C. (2009). *El pequeño libro de filosofía*. Barcelona: Ariel.
- Watson, P. (2006). *Ideas. Historia Intelectual de la Humanidad*. Barcelona: Crítica.
- Volpi, J. (2011). *Leer la mente*. México: Alfaguara.
- Duby, G. (1995). *Historia de la vida privada*. Madrid: Taurus.
- Echeverría, R. (2010). *Mi Nietzsche*. Buenos Aires: Granica.
- Freud, S. (2007). *El malestar en la cultura*. Barcelona: Folio.



## Curriculum

Psicólogo con Maestría en Psicoterapia Humanista  
 Doctorado en Psicoterapia (titulación en proceso)  
 Fundador y director general del Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial.  
 Autor del libro *Filosofía Existencial para terapeutas* y uno que otro curioso y *Perspectivas en psicoterapia existencial*. Una mirada retrospectiva y actual, en coautoría y autor de capítulos en libros editados en otros países.  
 Miembro fundador y Secretario de la ALPE.

- Heidegger, M. (2007). *Los seminarios Zollikon de Martín Heidegger*. (A. Y. Xolocotzi, Trans.) México: Morelia.
- Heidegger, M. (1927). *Ser y Tiempo*. Retrieved 2011 ??? julio from Escuela de Filosofía Universidad ARCIS: [www.philosophia.cl](http://www.philosophia.cl)
- Hopenhayn. (2008). *Itinerario hacia la teoría literaria posmoderna. Sobre lo impensado del sujeto y el lenguaje*. In S. Jara, *Literatura* (pp. 13-50). Buenos Aires: Biblos.
- Gergen, K. (2006). *El Yo Saturado*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (2009). *Relational Being*. New York: Oxford University Press.
- Kierkegaard, S. (2008). *La enfermedad mortal*. Madrid: Trotta.
- Mahoney, M. (1991). *Human Changes Process*. New York: Basic books.
- Martínez, L. G. (2009). *Soren Kierkegaard. Una reflexión sobre la existencia humana*. México: Universidad Iberoamericana.
- Martínez, Y. A. (2009). *Filosofía Existencial para Terapeutas y uno que otro curioso*. México: LAG.
- Moser, F. (2003). *Pequeña Filosofía para no filósofos*. Spain: Herder.
- Nietzsche, F. (2004). *Así habló Zaratustra*. Madrid: Edimat.



# La nostridad

Lic. Teresa Glikin  
Buenos Aires- Argentina

## Resumen

Me propongo investigar acerca del “problema del otro” a través de los desarrollos de los pensadores fenomenológico-existenciales para alcanzar la comprensión del concepto de la Nostridad.

Comenzando con Husserl, quien nos dice que la conciencia es intencional, y se dirige a los otros, hacia la intersubjetividad.

Tanto Heidegger con su doctrina del Mitsein y del Mitdasein, como Sartre, quien avanza aún más con la cuestión de los otros con su concepción de “ser-para” y de la libertad de ser, nos aportan elementos para comprender la cuestión de la coexistencia. También Buber sintetiza en el Yo-Tú la posibilidad de ser en relación, en el encuentro. Pero es Ortega comienza a mencionar la palabra “nostridad”, como una entidad a través de la cual el hombre puede alcanzar su libertad por ser con los demás.

Continuando mi recorrido, encuentro en las ideas de Binswanger, una manera de acercarnos a la realidad del otro, con su teoría de los modos existenciales. Este autor sostiene que lo auténtico de ser-en-el-mundo es ser-con, hacia y para el otro. La esencia es el ser-juntos-en-el-amor.

Y concluyo mi trabajo con el pensamiento de Pablo Rispo, quien destaca la modalidad dual del amor, comparándola con la modalidad dual de la amistad. En la amistad hablamos de un “nosotros”, y dejamos para la relación amorosa, el concepto de la auténtica NOSTRIDAD.

**Palabras clave:** Co-existencia; Encuentro; Amor; Nostridad.

## Abstract

My purpose is to research about “the other’s matter” through the developments of the phenomenological-existential thinkers in order to reach the comprehension of The Nostrity concept.

Beginning with Husserl, he speaks about the conscience, saying that the conscience is intentional, and it is directed to the others, towards the intersubjectivity.

Heidegger with his doctrine of Mitdasein and Mitsein, and Sartre, who proceeds further with “the others” issue with his conception of “being-for” and freedom to be, provide us the elements to understand the coexistence matter. Buber synthesized in the “I and Thou”, the possibility of being in a relationship, in the “meeting”. Ortega begins mentioning the word “nostrity”, as an entity through which a man can attain his freedom by being with others.

### Introducción

He elegido ahondar en los alcances del concepto de “la nostridad” para los pensadores fenomenológico-existenciales como un modo de aproximarnos a lo que considero la clave para comprender nuestra ubicación como terapeutas en un contexto de interrelación y de vínculo amoroso como modo de ser en el mundo.

Desde muy pronto preocupó a los filósofos la cuestión de cómo se reconoce al otro, o al otro como prójimo, qué tipo de relación se establece, o se debe establecer con él. En qué medida el otro es en rigor “los otros”. En la filosofía contemporánea, el problema del otro ha subrayado especialmente la constitución del otro en la trama de lo intersubjetivo y la realidad del otro en el llamado “encuentro”.

## Desarrollo

Referimos a “Nosotros” entraña una relación entre un “yo” y otro “yo”, un “tú”, y debe quedar claro que esta relación varía constantemente, por ejemplo, según se trate de trabajar juntos, de tomar juntos, o viajar juntos.

Es un encuentro con el otro como otro.

Como lo expresó Heidegger (1974), ser hombre es ser-en-el-mundo, o lo que es equivalente a su término: Dasein.

No puede concebirse un modo real de ser hombre que no sea el modo de ser-en-el-mundo.

El término Dasein (literalmente, ser ahí) es al que muchos existencialistas se refieren para hablar de la existencia humana. Aunque, como hemos dicho significa literalmente “estar ahí”, acarrea consigo otras connotaciones sutiles: el término original en alemán sugiere una existencia continua o la continuidad de la existencia, la sobrevivencia, la persistencia. Además, el énfasis en la parte “da” o “ahí”, tiene el sentido de estar en el medio de todo, en el grueso de las cosas. También este énfasis tiene el sentido de estar ahí como lo opuesto a estar aquí, como si no estuviésemos adonde pertenecemos; como si estuviésemos más dirigidos hacia otra cosa.

Aún existen otras acepciones para Dasein: Heidegger se refería al mismo como apertura (Lichtung), igual que pradera, apertura en el bosque, ya que Dasein es lo que permite al mundo revelarse. Sartre también comparte este sentido de apertura, al referirse a la existencia humana como la nada. De la misma forma que el agujero solo existe en virtud de algo sólido, Dasein se erige en un agudo contraste a la “estrechez” de todo lo demás.

La coexistencia es un aspecto esencial del ser-hombre.

La existencia es coexistencia porque mi mundo se revela como nuestro mundo (Mitwelt).

La cualidad principal de Dasein, siguiendo a Heidegger, es el cuidado (atención) (Sorge). El “estar ahí” nunca es una cuestión de indiferencia. Estamos constantemente envueltos en el mundo, en los demás y en nosotros mismos. Estamos comprometidos o envueltos con la vida.

En tanto Heidegger habla de Hombre, Husserl prefiere hablar de conciencia.

Nunca encontramos un yo aislado. En cuanto el hombre dice “yo”, se expresa a sí mismo como ser-en-el-mundo.

Un mundo sin el hombre sería un mundo del cual el hombre no tiene conciencia, al que no conoce, del que nada ha oído, un mundo, en consecuencia, que no puede afirmarse de ninguna manera.

Ortega y Gasset (1966) nos advierte que “la conciencia de mí mismo es esencialmente y no accidentalmente, posterior a mi conciencia del mundo”

“La vida deja un margen de posibilidades, dentro del mundo, pero no somos libres para estar o no en este mundo que es el de ahora.”

Ortega incluye en su análisis a las circunstancias, dentro de las cuales estaría todo lo que no se refiere al “yo”. Los otros, son, entonces, nuestras circunstancias. “Vivir es existir yo fuera de mí.”

También Martín Buber (2006) se ocupa del problema del otro. El presente, esto es, el instante realmente presente y pleno, sólo existe si hay presencia, encuentro y relación.

La presencia nace cuando el Tú se torna presente.

El presente no es algo fugitivo, pasajero, sino algo continuamente persistente y duradero.

La unidad del sujeto y del mundo es una realidad dialéctica, la unidad de un diálogo.

El hombre y el mundo se enlazan recíprocamente. Entre ellos se produce el encuentro y tiene especial importancia el concepto de “presencia.”

Buber (2006.p.184) expresa textualmente:” El ser humano tiene la necesidad y el don de confirmarse en su ser individual mediante genuinos encuentros con otro” y posteriormente nos dice que “el principio del ser humano, que ahora reconocemos, nos proporciona la comprensión de ese hacerse algo presente en su significado ontológico.”, es un “devenir sí mismo conmigo.” Dicho devenir alcanza su plenitud ontológica sólo cuando el otro se sabe hecho presente como sí mismo por mí y este saber induce el proceso de su más íntimo devenir sí mismo.”

En el encuentro con el otro, su presencia me revela al otro como igual-que-yo-en-el mundo.

Puesto que el otro es “como- yo-en-mundo” es mi “compañero-en-el-mundo.”

Este autor realiza el mismo análisis en relación con su concepción acerca del “diálogo.”

Soy un diálogo con el mundo pero no se puede comprender lo que soy sin el mundo, porque mi mundo no es sin mí.

El otro me interroga como otro yo, me contesta como yo mismo respondo a sus preguntas.

Los otros son precisamente aquéllos ante quienes no me coloco aparte, aquéllos entre los cuales yo “también” estoy. Existimos juntos.

El amor es un sentimiento que se adhiere al Yo de manera que el Tú sea su contenido u objeto, el amor está entre el Yo y el Tú.

El amor es la responsabilidad de un Yo por un Tú.

La relación es mutua. Mi tú me afecta como Yo lo afecto a él. Si se agota la relación, el Tú se vuelve Ello, un objeto entre objetos, quizás el objeto principal, pero un objeto en todo caso, fijado en su tamaño y en sus límites.

El ser humano que había sido único e incondicionado, no algo al alcance de la mano, sino presente, no es ya más susceptible de ser experimentado como una realidad plena, se ha vuelto un Ello o Ella, una suma de cualidades, una cierta cantidad con cierta forma.

El Yo y el Tú están no sólo en relación sino en real intercambio.

Aquí lo que nos conforta, se expande en la plena realidad del Tú, y por consiguiente, nos sentimos contempladores y contemplados, conocedores y conocidos, amantes y amados.

Pablo Rispo (2002) se refiere a la presencia y a la co-presencia. Y dice que “en la co-presencia el ser global del hombre se trasciende en la situación del aquí-ahora -y-entre-nosotros.”

Heidegger se ocupa del problema del otro en su doctrina del Mitsein y del Mitdasein. En esta teoría, se supone que el Dasein es a la vez Mitdasein, es decir que el Mitdasein caracteriza de algún modo el Dasein en tanto el Dasein es en sí mismo esencialmente Mitsein.

Si el término Existencia deriva de ex -sistere, que significa “salir fuera”, o “estar fuera de”,

estamos saliendo de nosotros hacia el mundo, hacia “el otro”. Esto implica el descubrimiento del otro, ir al encuentro del otro.

Todo nuestro ser existe en un mundo, y está en relación con los otros. Por eso es esencial el Dasein como Mitdasein.

Somos en el mundo en tanto que somos reconocidos por otros seres en el mundo.

Ello significa, entre otras cosas, que no puedo plantear la cuestión del otro partiendo del sí mismo para luego pasar “al otro”, sino que el análisis del sí mismo incluye al análisis del otro, en un sentido parecido a como el análisis del sí mismo incluye su estar-en-el-mundo.

Me detendré en considerar, seguidamente, el pensamiento de Sartre, quien avanza también en la comprensión del ser del hombre en relación con los otros.

Para Sartre (1976) el ser-para-otro está incluido en el Pour Soi. Sartre ha examinado los modos diversos de darse al otro, no sólo como incluido sino también como objetivado y objetivante. Sartre subraya el ser-para, con referencia a la trascendencia, pues la existencia humana sólo existe por su trascendencia hacia lo que ella no es.

Nos establecemos en el dominio del ser con conciencia de sí, lo que nos arroja al problema de la libertad de ser.

Tener conciencia es siempre tener conciencia de algo, y no del todo, por lo tanto en cada instante de nuestra existencia tenemos una conciencia parcial, no total.

No podremos conocer al ser en sí mismo pero sí el sentido de ese ser. El sentido del ser es la apariencia del ser, lo que se nos devela.

Nuestra relación con el mundo se fundamenta en la experiencia y es ella la que va conllevando a que dicho mundo se encuentre en un proceso de perpetua transformación.

A cada instante estamos reconstruyendo ese mundo que nos rodea, estando en una continua y dinámica interrelación, de retroalimentación constante con el mismo.

Lain Entralgo (1961) ha detallado la teoría del otro y ha examinado los “supuestos del encuentro” en varios aspectos, metafísico, psicofisiológico e histórico-social.

Desde el punto de vista metafísico, afirma que el hombre puede encontrarse con otros porque su existencia tiene, ante todo, carácter coexistencial.

Coexistir no es sólo estar con el otro, sino que es también “existir para”.

Y puesto que el “con” de nuestra coexistencia envuelve la real posibilidad de los otros, habrá que concluir que “existir con” es un existir activo y orientado, un intencional existir “para” los otros, en definitiva, un “con-vivir.”

El “hacia” envuelve un número indefinido de “paras”.

El carácter metafísico de la existencia es “compresencial”, quiere decir que hace “compresente” lo que todavía no le es presente. Mi existencia está constantemente siendo “para” y “hacia”.

El carácter compresencial se equipara con el concepto de “apresentación” en Husserl.

Se refiere a la capacidad del hombre de inventar o conjeturar como presente lo que no es sino compresente, la humana facultad de completar lo real con lo posible.

Las presencias son “vistas” y las compresencias son “imaginadas”.

El hombre es con los otros. Los necesita para poder ser. Lain Entralgo (1961) en otro de sus capítulos, explica las ideas de Gabriel Marcel respecto de quién es el otro.

Resultan destacables los conceptos de:

- “disponibilidad” que se refiere a una aptitud del ser humano para darse a lo que se le presenta. Me mantiene “abierto al otro”. Marcel lo llama: “alma disponible”

- “Existencia comunicante del tú.”

El otro en tanto que otro no existe para mí sino en cuanto yo estoy abierto a él. Sólo llamándolo “tú” estoy con el otro.

Este “con” no expresa relación de exterioridad, ni de inclusión, sino de penetración.

Esto es porque yo no puedo conocer los contenidos de la interioridad del otro, pero puedo actuar conforme a su libertad y colaborar con ella, es decir, con aquello por lo cual él puede ser y está siendo verdaderamente otro.

La libertad es el acto por el cual yo dejo de tratarme como él, y por tanto es la condición para poder tratar al otro como tú y recíprocamente.

- Toda relación yo-tú no se funda en el tener sino en el ser.

Ontológicamente la comunicación con el tú es comunión contigo en el ser.

Yo no te tengo y tú no me tienes.

Cuando para mí eres un auténtico tú, tú y yo somos el uno con el otro.

La relación Yo-Tú, dice Marcel, es comunidad en el ser.

Rispo (2001) cita a Minkowski, y se refiere a su psicología en segunda persona.

Para Minkowski, el ser individual pasa a ser, en un principio, un co-ser. Si logran una comprensión mutua y pueden hablar un idioma en común, se habrá creado un Nosotros. Es en el modo de ser afectivo donde el vínculo cobra sentido de unión. En los encuentros co-existenciales se constituye lo histórico del ser humano, pues ser-en-el mundo es pura historicidad, es proyecto devenido, realizado y trascendido.

Ya en este momento de nuestro recorrido, nos estamos aproximando, desde el problema del otro y del encuentro al advenimiento del concepto de la nostridad.

### ¿Qué decimos cuando hablamos de “nostridad”?

Lain Entralgo (1961) cita a Ortega cuando se refiere al otro como “el recíprocante”, es decir, el que puede responder a mi acción sobre él con otra acción semejante a la mía. “La mutua acción recíprocante del otro y mía, va creando entre nosotros, un mundo común, único y objetivo: nuestro mundo, y a la postre, el mundo de todos los hombres; mi creciente conocimiento del otro va poco a poco convirtiéndole en un Tú.”

Esa realidad es para mí, “alter”, que puede “alternar”

conmigo.

Encontrarme con otro y percibirle como recíprocante será el descubrimiento empírico de que mis posibilidades de existir son, desde su raíz misma, com-posibilidades.

Mi soledad se “desoledadiza”.

Desde el momento del encuentro, ya no puedo ser libre, si el otro no lo es.

Al encontrarme con otro, comienzo por ponerme alerta, la lucidez de mi conciencia se agudiza, mi organismo entero se yergue y mi entera realidad se dispone para recibir con la máxima eficacia receptora, todo lo bueno y todo lo malo que aquel otro pueda traerme.

La palabra vivimos, escribe Ortega, en su mos expresa muy bien esta nueva realidad que es la relación nosotros : unus et alter, yo y el otro juntos hacemos algo, y al hacerlo, nos somos. Si el estar abierto a los otros puede ser llamado altruismo, este sernos mutuamente deberá llamarse nostrismo o nostridad.

Nostridad no es todavía la tácita pronunciación de un nosotros. Esto se da a partir de la respuesta que daré a ese “otro” que acabo de percibir.

Nostridad es la vivencia primaria de lo que me vincula con esa surgente realidad. La vivencia de lo nuestro.

La “nostridad” debe conocer el carácter inalienable de los demás: cada uno es él y su circunstancia.

El hombre, además, debe sentirse vinculado a la humanidad entera y entender que ella le concierne. Por eso la vida social es el ámbito en el que, por la convivencia, se va fraguando mi propia identidad como algo propio, pero alcanzado en libertad por ser en y con los demás.

El ser humano lleva en sí mismo el impulso a la compañía, que lo colma con la amistad y el amor. La sociabilidad y la reciprocidad son atributos originales de la humanidad, connaturales al hombre que le permite realizar su vida.

En la obra ya citada, Rispo (2001) advierte que el primero que se animó a cuestionar la filosofía de Heidegger, esencialmente ontológica, para quien la esencia del ser humano es la existencia, Dasein, el ser-en el mundo, fue Binswanger, apuntando a lo óptico. Es decir, que cada ser humano despliega su ser-en el mundo en tanto ser óptico.

Para Binswanger, lo auténtico de ser-en-el mundo es ser-con, hacia y para el otro.

Dice Ellenberger (1967-p.87) que en sus primeros estudios analíticos-existencialistas Binswanger organizó sus descripciones en torno a la distinción entre Umwelt, Mitwelt y Eigenwelt de sus pacientes, y que más tarde polarizó sus análisis en torno a un cuadro referencial más amplio: la distinción de los “modos existenciales.”

El modo existencial es la dimensión del ser humano (Dasein) con relación a sus semejantes (Mitwelt).

Los modos existenciales que considera Binswanger son el dual, el plural, el singular y los modos existenciales “anónimos.”

Binswanger (1967.p.243) expresa que “todas éstas son formas diferentes de ser en el mundo, modos potenciales del yo, a los que se añaden muchos otros, particularmente la auténtica potencialidad de ser uno mismo y la potencialidad de ser nosotros en el reino del amor.” Y más adelante, escribe que el hombre “tiene la posibilidad de trascender ese su ser, es decir, de superarlo por el cuidado y desbordarlo por el amor.”

Me detendré a analizar el modo dual de ser-en-el-mundo, y en particular el modo dual del amor.

La co-existencia es auténtica por ser para alguien. La modalidad de los seres que coexisten se expresa en el modo dual de ser recíproco y está dado por el ser-juntos- en-el-amor, amor dual de pareja, de amistad, de una relación terapéutica existencial o pedagógica, o del amor dual de la relación materno y/o paterno filial, etc.

El amor debe ser entendido como reciprocidad amorosa correspondida.

El amor dual posibilita transitar el camino de la Nostridad y no solamente de lo nuestro, personal de cada integrante.

Cuando existe un encuentro amoroso, se conforma una entidad diferente, que es el Nosotros, la auténtica Nostridad.

El sentido intencional subyacente de la relación dual amorosa de la pareja, es en su esencia, la de constituirse en la unidad de la nostridad.

Cada uno de los integrantes de la relación dual tiene su propio fluir vital hacia el devenir.

En el camino, el mundo propio del otro y el de uno mismo se unen para terminar siendo una unidad.

En el vínculo dual de la relación amorosa de la pareja, se da la necesidad de amar al otro como ser de mi ser.

El espacio y el tiempo de la nostridad está en una proximidad compartida.

Cada integrante se complementa como otra unidad indivisible en el encontrar y encontrarse, en el comprender y comprenderse, en el hablar y hablarse a sí mismo.

En la coexistencia amorosa se encuentra el sentido de la propia existencia.

El acento recae en el ser-juntos de la relación amorosa.

En la relación con y para el otro se halla la capacidad de ser-en-el-mundo de cada participante de la relación amorosa y la de estructurarse en un mundo que es el mundo de la nostridad.

## Conclusión

La relación amorosa es precedida por el encuentro, pero ninguno de los participantes de esta diada pierde su identidad ni es copia del otro, sino que cada uno debe atreverse a la creación y recreación de su propio ser.

La modalidad amorosa sólo puede ser estudiada desde la posibilidad de co-existir. Existiendo "hacia" el otro, el otro me es a la vez presente y compresente. Implica el cuidado, la preocupación y el interés de que el otro sea.

El cuidado amoroso consiste en procurar que cada cual trascienda su propia existencia.

Si la esencialidad del ser del hombre es la co-existencia, el amor se vuelve la esencia de la existencia y la coexistencia en el mundo de la nostridad.

Lo nuestro implica que al otro y a mí nos es posible hacer algo en común. Es primariamente una parcial posesión compartida del mundo, una genérica manera de afirmar que mi mundo ha comenzado a mostrarse como un mundo en común.

Encontrarme con otro, es sentir que súbitamente se constituye, abierto al resto del mundo y aislado respecto de él, un ámbito bipersonal, el espacio-tiempo de nuestro encuentro.

Mi existencia pone en acto su condición co-existencial

En el momento personal del encuentro, yo le respondo al otro.

La respuesta será plena si es consecuencia de un acto de libertad de la persona respondiente.

Ante mí hay una realidad presente en tanto expresada y compresente en tanto expresiva.

En mi relación con el otro, en la vivencia de esa nostridad, es que se forma la diada.

El otro pide mi respuesta. Yo soy "dando de mí.", lo que constituye el carácter dativo de mi existencia. Lo primero que puedo dar es mi respuesta personal.

Responder es empeñarse, obligarse o comprometerse, prometer algo recíprocamente.

Encontrándome con el otro, me encuentro conmigo mismo, con lo que soy. Me permite ser.

Lain Entralgo (1961) nos habla de cómo Binswanger parte de Heidegger, venerando su obra, pero la amplía al no quedarse sólo en la idea de "cuidado", surge, como fundamento ontológico de la coexistencia, que sería cierta para una "relación intramundana" pero no para el caso de la "relación amorosa." Nos dice este autor, que Binswanger contrapone "amor" y "cuidado" y emprende un minucioso análisis fenomenológico de la "nostridad", así en el amor como en la amistad.

La existencia del "cuidado" sería un mero "ser-en-el-mundo" y la existencia del amor, un "ser-en-la-patria".

Pablo Rispo (2007) profundizó en las ideas de Binswanger deteniéndose a comparar su postura con la de Heidegger. Rispo destaca una diferencia sustancial entre ambos pensadores, pues él sostiene que para Heidegger, el hombre es un ser-para-la-muerte, y para Binswanger, el ser humano es un ser para la vida.

Binswanger afirma que la esencia del ser humano es un ser-juntos-en-el-amor.

En la modalidad de amar auténtica es que se patentiza "la nostridad". Es en donde el cuidado es un verdadero cuidado del ser, fürsorgen. Una relación dual amorosa será la posibilidad del hombre de hacer frente a las adversidades, de recrear su presente y elegir el modo de proyectar juntos un destino común.

Nostridad es construcción. Es vivencia y es con-vivencia.

Es intencionalidad dirigida a ser nosotros en el amor.

Hablar de nostridad, entonces, es hablar de AMOR, con mayúsculas, con el sentido de dar a nuestra existencia, una auténtica posibilidad de compartir y trascender a través de un sentimiento que implica respeto, compromiso y responsabilidad, en un armónico juego de humanidades.

Tanto en un vínculo de pareja, como en una relación terapéutica, la vivencia de la nostridad cobrará sentido y dará una significación de trascendencia a la tarea conjunta.

Ambos integrantes de la diada saldrán enriquecidos por esta experiencia que será fundante y constitutiva de un nuevo modo de abordar el camino de sus vidas, a través del amor.

## Bibliografía

- Buber, M. (2006). *Yo y Tú y otros ensayos*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Lilmod
- Heidegger, M. (1974). *El ser y el tiempo*. México D.F. México: Fondo de Cultura Económica
- Lain Entralgo, P. (1961). *Teoría y realidad del Otro*. Madrid, España: Revista de Occidente
- Ortega y Gasset, J. (1966). *Unas lecciones de metafísica*. Buenos Aires, Argentina: Alianza.
- Rispo, P. (2001). *Por las Ramas de la Existencia*. Ramos Mejía, Argentina: Fundación CAPAC.
- Rispo, P. (2002). *La experiencia terapéutica existencial de grupo*. Ramos Mejía, Argentina: Fundación CAPAC.
- Rispo, P. (2007). *El sentido para Ludwig Binswanger y Víctor Frankl. Presagio de sus modos de haber sido*. Ramos Mejía, Argentina: Fundación CAPAC.
- Sartre, J. P. (1976). *El ser y la nada*. Bs. As. Argentina: Losada.

## Curriculum

Licenciada en Psicología. Universidad de Buenos Aires.  
 Profesora de Enseñanza Secundaria, Normal y Especial en Psicología de la Universidad de Buenos Aires.  
 Ex Ayudante de Trabajos Prácticos en la cátedra de Psicología Comprensiva de la U.B.A. y de Psicología Fenomenológica de la Universidad del Salvador.  
 Ex Supervisora de Equipos de Orientación Escolar de las Escuelas dependientes del Ministerio de Educación de la Pcia. de Bs. As.  
 Integrante del equipo de profesionales de la Fundación CAPAC.  
 Miembro fundadora y Tesorera de la ALPE.

## Comentario de libros

Fundamentos epistemológicos de las psicologías  
 con énfasis en psicología transpersonal  
 Editora Universidad de S. Buenaventura –Cali, 2012  
 Juan Diego Duque Martínez, Patricia Lasso y Johnny Orejuela

Emilio Romero  
 San Pablo -Brasil

Juan Diego Duque, Patricia Lasso y Johnny Orejuela acaban de lanzar este libro esclarecedor de un tema poco y mal abordado en el curso de formación de los psicólogos: las cuestiones fundamentales de la epistemología que caracteriza y fundamenta cada una de las escuelas orientadas por una visión humanista, comprensiva y existencial de la vida humana.

Es un libro que es algo más que un manual introductorio al tema propuesto en el título. Su objetivo es proponer algunas categorías de análisis que incluyan los características centrales de cada enfoque permitiendo de esta manera comparar sus puntos en común y sus diferencias. Estas categorías proporcionan el marco de referencia para apreciar las peculiaridades de cada escuela.

En la primera parte, los autores exponen algunos puntos en discusión en el campo epistemológico de la psicología, en particular sus relaciones con la ciencia y la filosofía. Con Piaget concluyen que “la epistemología no es un asunto de definiciones a priori sino el resultado de una construcción”. Luego comentan lo que ellos entienden como las premisas, que son los temas recurrentes y persistentes presentes en los cuatro modelos predominantes en nuestra ciencia:

- a) la coexistencia de diferentes psicologías;
- b) la influencia recíproca entre los modelos propuestos;
- c) la consistencia interna de las psicologías,
- d) la validez relativa de todos los enfoques que se disputan el mercado psicológico, etc.

En esta misma parte explican los criterios de análisis que son las categorías que les permiten caracterizar los rasgos fundamentales de los cuatro modelos de psicología propuestos desde el siglo XX hasta hoy:

- La psicología psicoanalítica, que coloca en el inconsciente los procesos que direccionan las elecciones y los conflictos humanos
- La comportamental o clásica, que intentó estudiar al hombre según las ciencias naturales, inclusive sabiendo que era también un ser cultural, es decir, un ente que se hace y se ha hecho a sí mismo, postulando que la libertad era uno de los tantos mitos en gendrados por su arrogancia egocéntrica.
- La cognitivista centrada en la importancia del conocimiento, que tiene a Piaget su figura más descollante.
- La comprensiva humanista-existencial, que centraliza el drama humano en las características más originarias de su ser y en su capacidad para transformar la naturaleza mediante la acción y las actividades.

Por último enfocan el modelo que los autores consideran el más abierto a nuevas perspectivas derivadas de la actual fase del conocimiento científico: el modelo transpersonal, o lo que algunos autores denominan lo trascendente revelado y realizado mediante la ampliación de la consciencia de sí.

El cap. 2 ofrece un resumen de las 9 categorías de análisis que permiten caracterizar a los cinco modelos:

1- El contexto histórico social, que permite situar el enfoque en su momento histórico, indispensable para entender contra qué y en pro de qué surge. Para que algo se presente como una nueva propuesta debe estar contra cierto orden vigente, de lo contrario es simple cacareo por un huevo.

2- El contexto disciplinar: expone los avatares del enfoque en el momento de su surgimiento y las figuras que suscitaron las cuestiones básicas

3- La concepción de la realidad – Hay discrepancia serias sobre lo que vamos entender por realidad. Algunos piensan ingenuamente que la realidad es el mundo de las cosas (res, en latín), que son lo real por excelencia, pero eso es muy poco. Otros piensan que la realidad es algo meramente construido y dao por tal según cierto consenso, y por ahí roda el mundo.

4- Corrientes de referencia – Las filosofías dominantes en una determinada etapa tienden a ser acogidas como las más apropiadas para cada enfoque. Tanto el psicoanálisis como el behaviorismo siguen las pistas básicas del positivismo, pero Freud presente también modos dialéctico de concebir las cosas. El Humanismo existencial sigue líneas de cuño ontológico pero ya retomados en el plano de lo experimentable, observable, configurado siquiera como fenómeno, que es un concepto fuerte en este modelo. Acoge el pensamiento dialéctico como uno de sus métodos.

5- El modelo de ciencia física que da cuenta del universo y de los procesos materiales.- Hasta ahora los diversos autores no habían dado suficiente destaque a este punto, pero con el cuestionamiento de la física clásica y su influencia en la manera de concebir el método y la propia realidad hubo un cambio significativo. La psicología transpersonal que orienta a los autores se apoya precisamente en las incertidumbres que reinan en la propia física, entendida como la reina de todas las ciencias, en su abertura declarada para mundos paralelos, y otros fenómenos instigantes.

6- La concepción de ser humano que postula el enfoque. Cada enfoque presenta algunos postulados con respecto a lo que más distintivo del ser humano. Tanto el psicoanálisis como el comportamentalismo lo entienden como un ente natural transformado por un proceso de socialización y aculturación. Nada más. Los autores destacan la influencia de algunos pensadores como Schopenhauer y Nietzsche sobre Freud. Citan el escrito del filósofo “Sobre el amor y la muerte” como el precursor de la tesis freudiana de los dos impulsos: Eros y tánatos. Recuérdese que el centro de las pulsiones es el Ello, el eso, un núcleo mal defnido, inconsciente que comanda la usina mental.

Los otros enfoques, sin descartar la importancia de la naturaleza como substrato del hombre, afirman la importancia de los rasgos ontológicos básicos, como son la temporalidad, la transcendencia, la libertad, la consciencia de sí como un ser arrojado en el mundo, la inquietud movilizadora, la distancia perpetua de sí, el carácter siempre problemático de la existencia, etc.

7- El objeto de estudio – Cada enfoque privilegia determinados aspectos del psiquismo, de la conducta y del modo de crear las condiciones de existencia.

8- La psicogénesis – Se refiere a los factores psíquicos que motivan el comportamiento o configuran las vivencias. Las pulsiones son los motores en Freud; los condicionamientos y los refuerzos en el behaviorismos; la formación y organización del conocimiento en el cognitivismo; las constantes vivenciales e y las formas de la comprensión en el humanismo-existencial. La transcendencia y los factores de integración holística en el enfoque de los autores.

9- El método – Cada abordaje privilegia algún método y algunas técnicas. Freud prefería el análisis de lo pulsional y lo inconsciente y la asociación libre y las claves de lo simbólico como técnicas. En humanismo comprensivo propone las diversas modalidades de la comprensión, la fenomenología y los dinamismo dialécticos, la mayéutica socrática De acuerdo con los autores, la psicología transpersonal usa como métodos la meditación, la respiración consciente, la vibración inducida (¿). Yo agregaría el Sueño Acordado Dirigido propuesto por Desoille según supuestos junguianos en su primera etapa, y pavloviano en la segunda etapa. Yo mismo he propuesto una variante de sueño acordado. Propondría también no sólo para el enfoque de los autores, también para todos los humanistas, la sofrología, en cualquiera de sus versiones académicas.

En resumen:

libro muy útil para estudiantes y estudiosos de la psicología, Muy bien elaborado, con conceptos claros y planteamientos orientadores.

# Jornada abordajes existenciales

Ciudad de Mendoza

4 de Agosto de 2012





Revista latinoamericana de psicoterapia existencial  
Un enfoque comprensivo del ser

Revista N°5

