

## CALLAR. LAS POSIBILIDADES DEL SILENCIO EN PSICOTERAPIA

*Tal vez un gran silencio pueda  
interrumpir esta tristeza,  
este no entendernos jamás  
y amenazarnos con la muerte*

PABLO NERUDA

Me gustan los espacios en blanco en las páginas de un libro.  
Me gustan los puntos suspensivos, su presagio.  
Me gusta el instante previo a que inicie un concierto, luego de que los instrumentos se afinaron y el director sube al estrado.  
Me gusta el lejanísimo rumor de la calle en la madrugada.  
Me gusta ver dormir a mi hija.  
Es decir, me gusta el silencio.

Por supuesto, decir algo así es una generalización porque no hay un solo silencio, sino muchos, y cada uno tiene su particular sabor, su propia textura. También hay silencios de dolor, de vergüenza, de miedo; silencios pesados como losas, angustiosos o interminables. Entonces me corrijo: me gustan algunos silencios, o quizá muchos. Me doy cuenta de que los busco, los construyo y, a veces, cuando paso tiempo sin ellos, los añoro.

¿No te pasa a ti, lectora, lector, que en ocasiones te sientes como sumergido, atrapado en el ruido? Gritos, bocinazos, anuncios, mentadas, consignas, consejos, opiniones, canciones huecas, el *hit* del momento, la noticia repetida hasta el infinito, las promesas de campaña, las exigencias, el último chiste, el reclamo...

Entonces necesito el silencio para recordarme, para darme cuenta de que sigo aquí, tan perdido como estaba entre la estridencia y el alboroto. “Porque hablamos demasiado sin decir nada, porque demasiado sin escuchar nada, porque estamos demasiado en el habla” (Larrosa, 2007: 600).

Creo que el espacio terapéutico puede ser, entre otras cosas, un lugar donde sea posible el silencio. Necesitamos el silencio “para reconquistar la

derrota sufrida siempre que hablamos largamente” (Larrosa, 2007: 600). Un lugar privilegiado, en ese sentido, donde el paciente deje fuera el griterío de lo que otros le demandan, le reclaman, le exigen, le venden, para encontrarse consigo mismo y con un otro, el terapeuta, que lo acoge o lo interpela con su humanidad y su presencia, aquí y ahora, abierto a lo que surja.

En el capítulo anterior hablé de la palabra gestáltica, de la necesidad de una palabra congruente con nuestro modelo, es decir, una palabra comprometida, habitada y con una intención de belleza. Su contraparte es el silencio. No quiero decir que es lo opuesto a la palabra, sino el lugar y el tiempo que la hace nacer.

El silencio suele ser un callar juntos. De hecho, el silencio no es algo que pueda hacer sin el otro, sin los otros. El silencio es una co-creación. No basta que yo me calle o que tú lo hagas; es necesario que lo hagamos juntos. Silencio: tu callar más el mío. ¿Cuántas veces es necesario ese silencio para que surja lo nuevo, para que la función *ello* emerja y nos cuente de las posibilidades que hasta entonces han permanecido en la oscuridad, latentes, en espera de ese vacío que las haga florecer? Lo *otro* haciéndose de pronto accesible gracias a nuestro silencio compartido. Sin la palabra es más fácil que aparezca el cuerpo, en este caso, nuestros cuerpos, tu cuerpo ante mí y mi cuerpo ante ti, y es ahí, en los cuerpos, donde reside nuestra vivencia de la función *ello*, según Perls y Goodman.

Por supuesto, en este encuentro habrá palabras y también sensaciones y sentimientos que en algún momento se volverán palabras, pero me parece necesario no olvidar que las palabras cobran su verdadero sentido, su real profundidad, cuando nacen del silencio.

## **EL SILENCIO ANTES Y DESPUÉS**

Transformar el lenguaje prosaico en lenguaje poético es una de las propuestas de Perls, Hefferline y Goodman; pasar de un discurso vacío y ajeno, aburrido y mecánico, a uno cargado de sentido. Para ellos, “la poesía es, por lo tanto, el opuesto exacto al discurso neurótico [...] en la poesía, en donde toda la realidad debe ser transmitida a través del habla, la vitalidad del discurso se acentúa: hay más ritmo, es más precisa, está cargada de sentimientos, más dotada de imaginación” (PHG, 2002: 127-128).

Justo eso: que cada palabra dicha en el espacio terapéutico tenga sentido y peso, que no sobre ni falte, que sea precisa e intensa, que palpite. ¡Vaya reto el que nos plantean nuestros fundadores! ¿Cómo estar a la altura? Cuando he visto el trabajo de terapeutas que me asombran y conmueven,

puedo encontrar algo en común: la palabra poética —en el sentido gestáltico del término— suele nacer del silencio. No se apresuran, no llenan el vacío con palabras vanas: escuchan, callan, esperan. Y de ese silencio, a veces, surge la palabra que nombra e ilumina.

“El silencio, en primer lugar, porque la poesía está esencialmente vinculada al silencio [...] La poesía es un goteo verbal desde el silencio, marca la frontera del silencio” (Argullol, 2005).

No hay prisa, sino paciencia. Hay espera. Hay función *ello* que danza. Hay uno ante el otro. Hay dos presencias encontrándose... o no.

No digo que sea un silencio fácil, pero espero que sea un silencio fértil. Una y otra vez pienso en un texto de María Zambrano, la filósofa española, donde se refiere al temblor del maestro. Me conmueve. Y aunque ella habla del maestro, bien puedo aplicarlo —sin su permiso— al terapeuta:

Podría medirse quizás la autenticidad de un maestro por ese instante de silencio que precede a su palabra, por ese tenerse presente, por esa presentación de su persona antes de comenzar a darla en activo y aun por el imperceptible temblor que le sacude. Sin ellos, el maestro no llega a serlo por grande que sea su ciencia. Pues que ello anuncia el sacrificio, la entrega (Zambrano, 1965).

Se trata de un silencio fértil y vivo, a veces inquietante, y de la tentación de romperlo y de resistirse a esa tentación. Es desde ese silencio que lo “ya—allí-no-consciente”, como le llama Delacroix (2008: 116), se hace consciente y puede decirse, volverse palabra. Y esa palabra que surge no es del todo mía —del terapeuta—, sino que es nuestra; de algún modo, co-creada por ambos, aunque sea yo quien la pronuncie. Co-creada por el paciente, por el terapeuta y por el silencio.

Como amante obsesivo de la literatura, me gustan las palabras. No solo su significado, sino también su sonido, su secreta música; el modo como se hilan unas con otras y se transforman y al decir, nos dicen. Pero no se puede amar la palabra sin amar el silencio que la hace posible, que es el fondo donde se destaca y cobra sentido. Creo por eso en el silencio que precede a la palabra, que le da sustento y la nutre; y creo también en el silencio que sigue a la palabra, que permite asimilarla, saborearla, volverla mía.

Porque el silencio no solo está antes de la palabra terapéutica y poética, sino también después. Luego de una experiencia de profundo contacto

suele venir el silencio, sencillamente porque no hay palabras que puedan decir esa experiencia. Y de hecho, cuando apresurándose, uno intenta apresar aquello y encajonarlo en palabras, la experiencia se empobrece y encoige, se marchita, se muere un poco. Hace falta, al menos por un tiempo, el silencio que permita que madure y dé fruto.

Me parece, además, que ese silencio que precede y sigue a la palabra solo es posible al ir despacio, al vencer la prisa a la que estamos acostumbrados u obligados en la vida cotidiana. El espacio terapéutico suele ser un lugar donde ir paso a paso. “A pie se camina a cinco kilómetros por hora... El pensamiento está hecho para pensar a cinco kilómetros por hora; por eso Christophe Studeny dice que es el paso del alma”, sostiene Fernández Christlieb (2004: 155). No es fácil, por supuesto, eso de ir despacio. ¡Tenemos tanta prisa! Corremos como el Conejo Blanco del País de las Maravillas, no sea que lleguemos tarde a cualquier lado. “Diríase que el tiempo presente, el de estar haciendo algo, se vuelve defecto de la vida que no permite estar en el futuro con ese algo ya hecho; estar aquí y ahora es un estorbo que impide estar allá y después” (Fernández Christlieb, 2004: 164).

Pero en esa prisa todo pasa sin dejar huella, nada se queda, nada nos marca. Tenemos acceso a todo, encendemos la televisión y nos enteramos de lo ocurrido en el otro lado del mundo en el momento que ocurre. Quedamos atrapados en la noticia más reciente: el gol de último minuto, la guerra —siempre la guerra— en algún lado, la caída de un tirano que será sustituido por otro... Por unos días —u horas, o minutos— lo sabemos todo acerca de aquello. Y luego, se va, sin dejar huella o cicatriz, porque una nueva noticia ocupa su lugar. “El grado de la velocidad es directamente proporcional a la intensidad del olvido”, nos advierte Milan Kundera en *La lentitud*, una de sus novelas.

Lynn Jacobs, en el taller que impartió hace unos meses, nos recordó que “en un instante cabe el universo”, invitándonos a desmenuzar con cuidado y delicadeza cualquier momento surgido entre el paciente y yo, por fugaz que sea, por simple que parezca.

No es fácil, por supuesto, porque de algún modo ir despacio es rebelarse contra la prisa, contra la urgencia de hacer, de llegar, de producir, de acumular. “En un libro sobre el vuelo de las aves leí que para frenar el vuelo en el aire y volar a baja velocidad se necesita más fuerza en las alas que para lograr altas velocidades”, dice el poeta Antonio Deltoro y también: “Al detenernos, al frenar, descubrimos nuevos territorios, solo colonizados o atravesados por la sombra de nuestro correr o de nuestro saltar desbocado: entre un pie y el otro hay, al caminar, un espacio interior, no pisado, pequeño, virgen, ignorado”.

¿Qué hay en ese breve espacio no pisado? ¿No es ahí donde habría que posar la mirada para descubrir posibilidades no contempladas aún?

Aminorar el paso. Detenerse. Dejar que la figura nueva emerja a su ritmo, sin apresurarla, y que el nuevo ajuste ocurra.

Quizá este ritmo lento no sea el del paciente. Le toca al terapeuta proponerlo, propiciarlo, poner las condiciones para que sea posible. No podrá ocurrir si es él, el terapeuta, quien lleva prisa. Me gusta recordar las palabras de Fabio Morábito:

Yo nunca tuve anhelos  
de motorización,  
es más, nunca pedí a mis padres  
un vehículo,  
hasta la bicicleta me aburría,  
me limité a mis pies,  
a mi sentido del cansancio.  
Nunca he viajado rápido,  
pero he viajado,  
mis huesos cambian de dolor  
cada cien metros  
y nadie sabe como yo qué es un kilómetro.

## DIFERENTES SILENCIOS

Pienso en el silencio en la terapia y evoco diferentes silencios, algunos intencionales y otros no.

Recuerdo a Peter Philipson, esa manera de sentarse ante el grupo y callar. Es un silencio que provoca, que interpela e incómoda, que sin duda mueve la función *ello*. De algún modo, su callar es una negativa a hacer algo que facilite al grupo, es una invitación a la novedad y al riesgo, es un cuestionamiento: ¿qué harás tú ante esto?

Pienso en silencios que acompañan y acogen. La vivencia del paciente es tan intensa —por dolorosa, por alegre, por bella— que cualquier cosa que se diga en ese momento, de algún modo fractura la experiencia de contacto que está dándose. Callo por no interrumpir, callo para acompañar, sabiendo que en ese momento las palabras abaratarían mi estar con el otro.

Y pienso —¿cómo no pensarlo?— en el silencio de no saber qué hacer. Constantemente los alumnos hablan de ese silencio temido en el que el paciente no trae un tema o se queda sin él, o en el que en un grupo nadie

habla y todos parecen evitarse. Ese silencio lleno de inquietud, de espera ansiosa, quizá de exigencia de hacer algo. Y que yo, terapeuta, no sepa qué toca hacer. Ese silencio que parece que me pone en evidencia, que me demanda algo que no alcanzo a comprender, que me deja en el vacío y en la duda.

No me resulta cómodo, pero creo que con el tiempo he aprendido a atravesar por él, a dejarme estar y a honrarlo.

Hoy sé que toca esperar, quedarme, respirar y ser paciente. No es un silencio vacío, sino todo lo contrario: está lleno a rebosar, aunque no sepa de qué. Si dos personas, una frente a otra, callan; o si un grupo que se mira, calla, es evidente que no hay vacío. Recuerda, lector, lectora, cuando has estado en esa situación, ¿verdad que ocurren muchas cosas dentro de ti? Hay tensión, hay angustia, hay espera, hay proyección, hay peticiones, hay demandas, hay súplicas...

Creo que toca explorar eso: qué nos ocurre ante el silencio. Nombrarlo y, quizá, tratando de no interrumpirlo, invitar al o a los pacientes a atender cómo viven ese silencio, qué evitan, y qué están eligiendo hacer ante él.

¿Verdad que ese suele ser un silencio ensordecedor? Me recuerda un fragmento de “Luvina”, el cuento de Juan Rulfo, que algo sabía esas cosas:

Pero hubo un momento en esa madrugada en que todo se quedó tranquilo, como si el cielo se hubiera juntado con la tierra, aplastando los ruidos con su peso [...]

—¿Qué es? —me dijo.

—¿Qué es qué? —le pregunté.

—Eso. El ruido ese.

—Es el silencio.

## EL SILENCIO COMO CONTEMPLACIÓN

“Mi padre, antes de morir, me dijo que dentro de todo lo que miramos hay un jardín. Que en el grano de polvo que flota en la luz hay un jardín que nos aguarda, si sabemos disfrutarlo” escribe Alberto Ruy-Sánchez en su novela *Los jardines secretos de Mogador*. Cuenta la historia de dos amantes: ella siente que la rutina invade su relación, de modo que advierte a su pareja que solo harán el amor cuando él le describa algún jardín de la ciudad en la que viven: Mogador. Sin embargo, él se encuentra con la enorme dificultad de que en Mogador no hay jardines. Tampoco puede inventarlos. Luego, encuentra una solución: aprende a descubrir jardines donde parece que no los hay: un jardín en un cuerpo desnudo, un jardín de piedras que

suenan con el viento, un jardín de nubes, un jardín de voces, un jardín de fuego y humo. Los jardines están ahí, esperando que sean revelados, pero requieren, para aparecer, un modo especial de mirar: la contemplación, que también necesita el silencio.

Contemplar es, de algún modo, callarse. Es un mirar apasionado, abierto, vibrante, donde permito que sea lo que es sin cuestionarlo. Es un mirar en el que me dejo afectar y “me dejo sentir la herida”, para usar la hermosa expresión de Sylvie Schoch. Y creo que es un mirar sin palabras —ellas llegan después, para nombrar lo contemplado—. La contemplación, me parece, exige el vacío: de prejuicios, de discurso, de palabras. Exige también la presencia, estar ahí, pues este callar no significa ausentarse: no dejo de estar con el paciente, sino que genero una forma distinta de estar con él, con ella, acaso más íntima, sin duda más misteriosa.

Callarme para contemplar al paciente, sin prisa; para ser capaz de ver lo que ha estado siempre ahí, ante mis ojos distraídos y había pasado por alto: no solo sus heridas e interrupciones —que tan hábiles somos en descubrir—, no solo sus arideces, sino también su belleza, que es otra forma de decir: sus jardines.

## **EL SILENCIO PARA HACER ESPACIO AL OTRO, PARA DAR LA PALABRA**

Callo para hacerle lugar al paciente, para dar lugar a lo suyo. Sí, claro, estoy porque él/ella está y viceversa, pero a veces, hay formas más de estar que dejan poco espacio para el otro. Me escucho, me veo, me vuelvo figura, pero... ¿Y él/ella? ¿Dónde ha quedado en medio de tanto yo? ¿Le he dejado espacio?

No solo me refiero a ese callar que es cerrar la boca y no pronunciar sonido, sino al otro, aún más importante, creo, de silenciar lo mío, mis juicios, lo que creo saber del otro; ese callar que es ponerme en duda, cuestionarme, hacerme disponible, y en definitiva, *escuchar* dejándome impresionar por lo que el otro dice, por lo que el otro es, de tal modo que lo que escucho no me deje igual, sino que me mueva, me abra, me duela, me renueve. ¡Parece tan simple! Pero a veces lo olvido: para escuchar, he de callarme.

Se trata de silenciar mi propia voz, mis propios *pre*-juicios, para que ese silencio, ese callar, ese callarme sea el fondo nutricio del cual nazca la novedad:

Un acallamiento de todas esas voces monótonas que están ya allí, incluso en nosotros mismos, para cancelar la promesa de una experiencia otra, para ahogar

la forma-silencio, la intensidad de la forma-silencio, la posible fecundidad de la forma-silencio (Larrosa, 2007: 402).

Lo contrario a esta actitud de escucha, de disponibilidad, de apertura a lo otro es el deseo de poseer al otro para apropiárselo, de modo que no pueda sorprenderme sino, por el contrario, se vuelva una justificación de lo que soy. Estar con el otro para no moverme, para mantenerme fijo, para saber lo que ya sé, para pensar lo que ya pienso, para sentir lo que ya siento y para ser lo que ya soy. No. El encuentro que transforma es otra cosa:

Y esa relación tiene una condición esencial: que no sea de apropiación sino de escucha [...] en la escucha uno está dispuesto a oír lo que no sabe, lo que no quiere, lo que no necesita. Uno está dispuesto a perder pie, a dejarse tumbar y arrastrar por lo que le sale al encuentro. Está dispuesto a transformarse en una dirección desconocida (Larrosa, 2007: 30).

A veces, a los terapeutas nos sobran las palabras. Creemos tener palabras para todo, explicaciones, teorías. Usamos palabras extrañas, casi como un código secreto. Creemos saber. El riesgo es que entre tantas palabras no haya oportunidad para la palabra del paciente, que es la que importa en realidad.

Hay una historia jasídica que me impresiona: una casa de estudio muy famosa donde están todos los libros y todas las palabras, y también están todos los sabios que han leído todos los libros y conocen todas las palabras. Los libros no tienen márgenes ni espacios en blanco. Un día, Baal-Shem-Tov se detuvo en la entrada de esa famosa casa y se negó a entrar diciendo:

No, yo no puedo entrar aquí. Todo está lleno allí dentro. De pared a pared y desde el suelo al techo, todo está lleno de palabras sabias y de oraciones piadosas que allí se han pronunciado. ¿Dónde podría encontrar un sitio para mí? [...] ¿Dónde podría encontrar un sitio si ya todo está dicho, si ya todo se sabe, si ya todo está convenientemente recubierto de palabras sabias? (Larrosa, 2007: 636-637).

Cuando me lleno de palabras, aun cuando en apariencia sean sabias, dejo al otro sin espacio para que florezcan sus propias palabras. No se trata tampoco de perder nuestras palabras o de olvidarnos de nuestra teoría y nuestro conocimiento, que nos dan base para trabajar. Es otra cosa, quizá más compleja y profunda: tener palabras, conocerlas... para luego quemarlas.



La palabra del sabio, una vez introducida al mundo debe ser sustraída del mundo, debe ser retirada del mundo por el fuego [...] El sabio puede no decirlo y tampoco escribirla. Pero así no se hace aparecer el vacío: la nada no es aún el vacío. El sabio puede, por último, escribirla y quemarla, escribirla para quemarla. Solo esta alternativa hace aparecer la falta, el agujero (Larrosa, 2007: 639).

Eso: la falta, el agujero. No se trata de propiciar la nada, sino el vacío. “Solo en el genuino hablar es posible un verdadero callar. Para poder callar necesita el ‘ser ahí’ tener algo que decir [...] El silencio es un modo del habla”, dice Heidegger (en Labastida, 2008: 49-50). El terapeuta “quema” su palabra —que existía— para dejar un espacio vacío que pueda ser llenado con otras palabras, las del paciente, y que quizá, en un principio, ambos desconocen.

Hablo de callar, de quemar la propia palabra para dar la palabra al otro. Y creo que es de los regalos más bellos que podemos dar, entendiendo que su palabra puede no coincidir con la mía, puede incluso oponerse a ella. De eso se trata: de que el paciente encuentre su verdadera palabra, aunque esta tenga que nacer de las cenizas de la mía. En las hermosas palabras de Jorge Larrosa (2007: 664): “Dar una palabra que no será nuestra palabra ni la continuación de nuestra palabra porque será una palabra otra, la palabra del otro, y porque será el porvenir de la palabra o la palabra por venir”.

Se trata, entonces, de callar. Callar para que de ese silencio brote la palabra poético-terapéutica de la que hablan los fundadores. Callar luego de esa palabra, para que haya tiempo de asimilarla y de que florezca. No solo eso: más adelante, *callar también esa palabra*, por hermosa y precisa que sea, callarme yo, callar lo mío, para que de mi silencio nazca la palabra del paciente, esa “palabra otra” como la llama Larrosa, que puede interpelarme y ponerme en duda. Que así como del silencio surgió mi palabra, ahora, de mi silencio —del quemar mi palabra— surja la suya. Porque “solo es capaz de una *palabra otra* el que acepta la muerte de sus propias palabras” (Larrosa, 2007: 670).

Ya termino, lectora, lector. ¿No es paradójico esto de usar tantas palabras para hablar de callarse? Claro que hay mucho más que decir, ¡Pero siempre hay más que decir! Prefiero honrar el silencio callándome de una vez. Y que este callarme haga sitio para ti, para lo tuyo, para que lo llenes de lo que elijas: tu palabra, tu reflexión, tu crítica, tu desacuerdo, tus preguntas.

O quizá, ¿por qué no? para que lo dejes vacío, para que calles conmigo y entonces, juntos, hagamos nacer el silencio.

## CULTIVAR LA INCERTIDUMBRE

*Nunca conocí a quien se hubiese llevado  
un porrazo.  
Todos mis conocidos han sido  
campeones en todo.  
Y yo, tantas veces sucio, tantas veces cerdo,  
Tantas veces vil...  
¡Estoy harto de semidioses!  
¿En dónde es que hay gente en el mundo?*

FERNANDO PESSOA

### TE EQUIVOCARÁS

Originalmente pensé un título diferente para estas reflexiones. Se llamarían: “Compendio de mis dudas, errores y equivocaciones en psicoterapia. Primera de setenta y cuatro partes”.

No esperaba escribir las setenta y tres partes restantes (ni encontraría a quien quisiera leerlas), pero seguramente hallaría material suficiente para hacerlo. Lo que quiero decir es que se me da bien eso de dudar, equivocarme y tener errores. Con frecuencia dudo de si mi trabajo está siendo útil al otro, si cierta intervención fue hecha con bases claras o desde mis dudas. A veces me he preguntado si en realidad sirvo para esto.

Escribo también pensando en mis alumnos de psicoterapia que tantas veces veo detenidos por temor a equivocarse frente a sus pacientes o porque no tienen certeza de hacia dónde seguir.

¿Hay terapeutas que no se equivoquen, que no duden, que no se detengan porque el siguiente paso aún es borroso o desconocido?, ¿hay terapeutas infalibles? y, sobre todo: ¿me acercaría a un terapeuta así?

Sinceramente creo que no. ¿Cómo compartir mi debilidad, mis miedos, mis deseos oscuros con quien aparenta perfección, sabiduría, invulnerabilidad?

Creo que un terapeuta así me diría —aun sin palabras— que lo que soy no es suficiente, que solo lo sería en la medida en que me acerque a esa imagen impecable. La advertencia que nos hace Robine acerca de la vergüenza me resulta contundente: “Imaginaos hasta qué punto es extremadamente fácil para un terapeuta, para un supervisor, para un formador colocar a quien está acompañando en una situación de vergüenza diri-

giéndole implícitamente el mensaje de que sería mejor ser otro distinto de quien es” (Robine, 2006: 36).

Hoy sé que varias de las experiencias más significativas vividas con mis terapeutas han surgido a raíz de descubrirlos falibles, de verlos dudar y de que me fueran evidentes sus heridas.

¡De modo que tú también! Eso he pensado ante su fragilidad. No es que no supiera que tenían errores... lo sabía, pero eso no podía compararse con el hecho de mirarlos ante mí. Tú también. Entonces eres como yo. Y si ante mí aparece tu vulnerabilidad, entonces puedo mostrar la mía sin miedo a ser menos ante tus ojos, sin avergonzarme.

Creo, incluso, que solo hasta que vi las heridas y los titubeos de mi terapeuta fue cuando pude acercarme realmente y mostrarme de verdad. Recuerdo ahora mi trabajo con Alma, una paciente con quien empezaba a construir nuestra relación. Aquella sesión me habló de su autoexigencia y de su cansancio. La invité a poner atención a sus sensaciones y sentimientos al contarme aquello. “Lo que encuentro aquí dentro es un basurero”, me dijo. Esas palabras me impresionaron, sentí un vacío en la boca del estómago, puse atención.

“Cuando te escucho hablar así de ti —le dije— me enoja. Y en seguida siento ganas de alejarme”, y diciéndolo puse más distancia entre ella y yo. Justo entonces me di cuenta de lo que le pasaba con mis palabras. Vi sus ojos humedecerse y su barbilla temblar... y en ese momento supe que lo que acababa de decir no le servía de nada, todo lo contrario: la avergonzaba y confirmaba que su experiencia estaba mal. Lo que yo experimenté, el enojo y las ganas de distanciarme, no era falso, pero fui sumamente torpe al expresarlo así. Y logré justo lo contrario de lo que quería.

Nos alejábamos, lo sentí claramente. Lo que habíamos logrado construir hasta ese momento se tambaleaba. Casi podía percibir que el delgado hilo que nos unía estaba por romperse. Entonces decidí decirlo, justo eso, tal como lo sentía: “Parece que estoy haciendo lo contrario de lo que quisiera. Quiero acercarme a ti y me alejo. Quiero validarte y parece que te descalifico. Fui muy torpe al decirte eso Alma, muy torpe”.

En ese instante su mirada cambió, parecía asombrada. Nos quedamos en silencio un momento, sentí calor en mi rostro, y esa suave vibración que reconozco cuando me acerco a la frontera. Algo ocurrió. El resultado no deja de sorprenderme todavía: nos acercamos como nunca antes, y a partir de ese momento construimos juntos una relación de mayor intimidad y riesgo. Aún dudo si habríamos llegado a ese nivel de cercanía si no me hubiera equivocado en aquella sesión. Creo que no.

De inmediato pienso en Benjamin Zander, director de orquesta y maestro. Cuando uno de sus alumnos se equivoca, se detiene, le hace ver el error y enseguida sonrío y pregunta al grupo: “¿Saben cómo responder ante un error?... ¡Qué fascinante!”. Estoy completamente seguro que de como terapeuta he aprendido mucho más de mis equivocaciones que de mis aciertos.

Ahora sé que no hay manera de evitar equivocarme, así de simple. Ojalá ocurra cada vez menos, pero ocurrirá más allá de mis conocimientos o experiencia. No quiero olvidar que cuando eso pase me corresponde decirlo, sin ocultarme en tecnicismos o en mis teorías, aquellas que, dice Antonio Sichea, puedo usar “casi como un arma que se desenfunda en el momento oportuno para hacer valer una presunta superioridad en relación con el otro” (Sichea en Spagnuolo *et al.*, 2002: 38).

Y confío en que el simple hecho de aceptarlo y decirlo me permita acercarme a mi paciente de una forma más auténtica y transparente.

Más aún, cuando me equivoco como terapeuta y lo digo, estoy siendo terapéutico, estoy diciendo que en este espacio que co-creamos es válido errar, que eso no nos hace menos y que a pesar de esos errores —o quizá por ellos— podemos encontrarnos. Estoy diciendo que tenemos derecho a ser como somos.

Quando se está presente se acepta ser visto tal como se es [...] Se renuncia a la necesidad de gustar, de parecer. Estar presente es sentirse a la vez poderoso e impotente: poderoso en el sentido de que se tiene fe en la capacidad de ayudar al paciente, impotente porque se sienten los límites frente al otro que está ante uno (Schoch de Neufon, 2000: 106).

Sin duda, hacer terapia es hacernos más conscientes de nuestros límites personales. Alguna vez, mientras conversaba con una amiga terapeuta de otra corriente, ella me decía lo “peligroso” de que muchas personas se hagan terapeutas para compensar sus carencias y llenar sus vacíos.

Me queda claro que efectivamente sería riesgoso que fuéramos terapeutas solo por esa razón y nos olvidáramos del otro, del paciente que está frente a mí. Sin embargo, también me pregunto si hay otra forma de ser terapeutas que no sea desde nuestras carencias y vacíos. No lo creo. Al menos en mi caso, una de las razones que me hacen serlo es compensar estos huecos personales. Así soy, así llegué a este camino. Y es verdad: *al hacer terapia, sano mis propias heridas*. No encuentro otro modo de hacerlo.

Me asumo como una persona sumamente aislada, con una enorme tendencia a retroflectar, a detenerme. Y me doy cuenta de que mientras doy terapia puedo salir de este aislamiento y retroflexión. O al menos lo intento de forma constante. Es posible que no haya un lugar donde hable más de mí y donde me exponga tanto como en mi consultorio. Ahí percibo con mucha claridad mis formas de detenerme y día a día trato de enfrentarlas. ¡Dar terapia me sana!

No puedo ser terapeuta sino desde mis carencias. Si para ser terapeuta debo esperar a no tenerlas... sencillamente nunca lo seré.

Recuerdo las palabras de un maestro, hace algunos años, cuando empezaba a hacer prácticas de terapia sexual. Aunque habían pasado ya varias semanas, yo aún no tenía pacientes. Sencillamente no me sentía preparado... temía equivocarme.

“O sea que no tienes pacientes por miedo a equivocarte —me dijo—. Te voy a ahorrar la incertidumbre: *te equivocarás*. Sin duda, te vas a equivocar. Tarde o temprano te vas a equivocar. ¿Cuánto más vas a seguir esperando?”.

Y tenía razón: me equivoqué. Los terapeutas nos equivocamos. Las personas nos equivocamos. Lo verdaderamente importante es estar dispuesto a aceptarlo. Y no quedarse a la espera de una infalibilidad que nunca llegará.

De nuevo recurro a Benjamin Zander. En el video “Living on one buttock”,<sup>1</sup> pueden verse diferentes momentos de su trabajo como maestro, y siempre es sorprendente cómo enfrenta los límites y errores de sus alumnos. Las equivocaciones siempre se convierten en oportunidad de aprender algo.

A una alumna que toca el violín con inseguridad le dice:

Tenemos dos personas en el escenario: una de ellas toca el violín, la otra te susurra al oído: “no practicas suficiente... ¿sabes cuántas personas tocan mejor que tú?... recuerda que la última vez lo hiciste mal... lo vas a echar a perder otra vez”... —la chica ríe y él la mira con ternura—. Se trata de contribuir, ese es nuestro trabajo [...] Contribuir con algo. ¿Lo harás mejor que el próximo violinista? No sé ni me interesa. Porque *nadie contribuye mejor que otros*. Eso es todo... ¿Ves cómo los rostros se iluminan cuando lo digo?

Eso es lo conmovedor del trabajo de Zander: decir claramente a sus alumnos que cada uno contribuye con lo que es. Y lo que somos incluye nuestras carencias, nuestros vacíos, nuestras dudas y errores.

<sup>1</sup> Literalmente “Vivir en una nalga”, para lo que se necesitan espontaneidad y libertad.

Más adelante, mientras trabaja con Iva, una joven cantante, vuelve a ser enfático: “Sigue la voz de Iva y sonará más poderosa que la que dice ‘No’. Porque la voz que dice ‘no’, en realidad no es interesante, solo repite: no... no... no... no. Pero la de Iva dice así... —y Zander se pone a cantar—. ¿Qué voz escucharás?”.

Y la cara de Iva se ilumina.

Soy terapeuta con mis errores y carencias. Me equivocaré. Te equivocará. Esto soy. Esto somos. ¿Sigo pensando que no es suficiente?

Muchas veces siento ganas de contar a mis pacientes, a mis alumnos, a mí mismo, la anécdota que recuerda Yalom:

“Cuando Ram Dass se lamentó de que no se sentía preparado para partir debido a sus muchas fallas e imperfecciones, su gurú se puso de pie y muy lenta y solemnemente dio una vuelta alrededor, que concluyó con un pronunciamiento público: ‘No veo ninguna imperfección’” (Yalom, 2002: 35).

## EL DERECHO A NO SABER

Supongo que a todos nos ocurre, pero encuentro que me ocurre aún más cuando intento trabajar en la frontera de contacto, en ese espacio vivo y dinámico que es la relación: doy un paso en el trabajo, luego otro y luego... no tengo idea de cómo seguir. Mi paciente está ahí, frente a mí, y yo en silencio ante esa experiencia inquietante de no saber.

Me siento en blanco, con la tentación de hacer un rápido repaso de todo lo que creo saber sobre psicoterapia, de recorrer cada concepto aprendido, cada autor consultado. Parecería que el tiempo avanza más lento, y se vuelve casi tangible, como si pudiera ser tocado.

Es también una experiencia de vacío. Y es como si quisiera llenar ese vacío con mi propia autoexigencia, con miedo a que mi imagen de “buen terapeuta” se resquebraje, con prisa por salir de ese espacio-tiempo vacilante, con mis juicios y proyecciones.

Sencillamente no sé qué paso dar o hacia dónde seguir. Seguramente te ha pasado, ¿verdad?

No es fácil. Siento que el otro me espera impaciente, que estoy solo con mis preguntas y mi vacío. ¿Qué hacer entonces? Me parece que la respuesta es más simple que lo que parecería: esperar.

Sostenerme, sostenernos en este “no saber” sin adelantarme y sin recurrir a soluciones artificiales. Esperar *no sabiendo*, dejándonos sentir la tensión que impregna los segundos. Esperar permitiéndonos habitar por un momento la experiencia del vacío.

Esperar.

Porque si partimos de una visión relacional, este “no saber” no es solo el resultado de la “incompetencia” del terapeuta (de mi incompetencia), sino una experiencia de campo. ¿Es posible que este “no saber” ser una co-creación del paciente y mía? Y si es así, ¿para qué está entre nosotros?, ¿qué dice este “no saber” del paciente, de mí, de nuestra relación?, ¿qué nos decimos uno al otro con este espacio en blanco, con esta tensión que se alarga?

Si no esperamos, corremos el riesgo de perdernos de esta verdad que, por incómoda que sea, es lo que está.

Esperar entonces. ¿Qué? Nada. Más bien estar abiertos y receptivos a lo que desde ahí nazca.

“Somos susceptibles a lo imprevisible. La transpasibilidad es esa capacidad infinita de apertura, de quien está ahí ‘esperando, esperando, esperando nada’” (Maldiney en Robine, 2006: 90).

Si esperamos descubrimos que el vacío no es tal. De él surgen señales, sensaciones, sentimientos.

Se trata de permitirnos la espera para mirar. Mirar de nuevo pero desde un lugar distinto, mirar el espacio entre nosotros, quitar mi atención de las respuestas que no llegan y llevarla a todo lo que se despierta en mí ante el hecho de no saber frente a ti. Esperar atendiendo juntos este “no saber” que es nuestra creación.

Esperar pacientemente, teniendo en cuenta lo que tantas veces me recordaba mi queridísima Carola Diduch: “el ritmo del alma es lento”.

Hay otras posibilidades a mi alcance cuando no sé qué hacer:

- Poner atención a lo no verbal. Observar con más calma lo que sucede en el cuerpo de mi paciente, aun los pequeños detalles, con una curiosidad renovada.
- Poner atención a lo que está pasando conmigo, a mis sensaciones y sentimientos surgiendo aquí y ahora ante el paciente... y expresarlo.
- Poner atención a aquello a lo que no estoy atendiendo. Muchas veces me descubro dando vueltas una y otra vez sobre lo mismo, en un aparente callejón sin salida. Entonces, trato de llevar mi mirada a aquello que no he advertido hasta ese momento. Me pregunto: ¿hacia dónde no estoy mirando? En muchas ocasiones esto me permite renovar mi mirada y encontrar una posibilidad no contemplada hasta entonces.

Muchas veces me enfrentaré a no saber. Doy un paso, doy el siguiente y luego... de nuevo no sé. Y no saber también es mi derecho, aunque a veces

lo olvide, aunque a veces me exija tener respuestas para todo y ver lo que no veo. Eso: mi derecho. El que quiero reconocerme y defender. Mi derecho a no ser perfecto, a no ser infalible, a equivocarme.

Mi derecho a que se me desanuden las agujetas a veces, a tener miedo al agua fría, a resfriarme, a llorar en las películas cursis, a no saber leer mapas, a dejar la luz del closet encendida cuando es de noche, a guardar un muñeco de la infancia, a tener algún agujero en el calcetín, a olvidar dónde dejé las llaves. Mi derecho a ser humano y, por lo mismo, a no saber.

### **AH, POR CIERTO... SOMOS DOS**

Parece tan obvio y, sin embargo, a veces lo olvido y quizá te ocurra lo mismo: en terapia Gestalt somos, al menos, dos. No estoy solo en mi “no saber”, no tengo que encontrar respuestas sin contar con el paciente. Doy un paso, luego otro, luego... no tengo idea. ¡Pero hay alguien frente a mí!, hay otro que mira las cosas desde su perspectiva, hay otro involucrado en esta experiencia que no es mía ni suya, sino *nuestra*.

Cuando no sé qué hacer, puedo recurrir al otro. En terapia de grupo esto suele suceder con mucha frecuencia: si el terapeuta no sabe cómo seguir, entonces pregunta al grupo. Y normalmente el grupo sabe. Por ello, no tiene que ser distinto en la terapia individual (aunque la llamamos *individual*, nunca es de *uno*). Siempre puedo preguntar a mi paciente hacia dónde seguir, qué paso toca, qué necesita de mí o de este espacio en cada momento.

¿Cuántas preguntas nos hacemos los terapeutas frente al paciente?, ¿cuántas dudas acerca de si lo que proponemos será útil?, ¿cuántos temores revelándose en la relación?

¿Si digo lo que siento lo ayudaré, lo lastimaré, nos alejaremos, cambiará nuestra relación?, ¿Cómo reaccionaremos él y yo si doy este paso que ahora se me ocurre y que me parece tan nuevo?

Trabajando con Guy Pierre Tur en el grupo de supervisión aprendí que muchas de esas preguntas que me hago como terapeuta a solas (el pensamiento autista del que nos habló Carmen Vázquez en uno de sus talleres) o las que hago al supervisar, son preguntas *que podría hacer directamente a mi paciente*. ¿Por qué quedarme solo cuando frente a mí está quien muy posiblemente tiene una respuesta? Y si no la tiene, ¿no es mejor explorarlo juntos, ya que se trata de algo nuestro?

¿Perdemos algo al permitirnos no saber frente a nuestros pacientes? Sí, sin duda: perdemos nuestra posición de privilegio. Pero pienso que