



JUAN Y SU VIAJE

“Crónica de transformación de un terapeuta”

Cuento

por Nora A. Guinsburg

“...La actitud de un terapeuta es la resultante del conjunto articulado de sus experiencias de vida, dentro de las cuales están sus experiencias como profesional...”

Laura Perls

Juan era un psicólogo común, un tipo tradicional que había estudiado y leído mucho. Tenía una vida organizada y cómoda. Era una persona “normal”, de esas que viven su vida acorde a lo esperable. Un día algo ocurrió que lo cambió por completo. Se accidentó viajando en ómnibus y estuvo al borde de la muerte. Al recuperarse entró en un período de crisis. Comenzó a dudar de aquellas cosas que antes sostenía como válidas. Entre ellas, de cómo ejercía su profesión. Decidió viajar y conocer otras personas y lugares. Todo lo que había leído, todas esas teorías coherentes y lógicas no le alcanzaban para su situación existencial de este momento. Estaba buscando algo y no sabía qué. Después del accidente quedó un poco impresionado, así que prefirió viajar en tren.

Nunca imaginó lo que encontraría en este viaje. Estaba sentado cómodamente en su butaca del tren. Sabía que si quería podía caminar un poco, incluso pasando a otro vagón. Pero ese asiento tan mullido, tan cómodo... lo invitaba a quedarse allí fijo, estable, inamovible. De repente se dio cuenta que *así eran antes sus ideas. Se habían acomodado en un lugar comfortable que las albergaba, en una teoría coherente. Y sin embargo, tenían la misma manera de condicionar su cotidianeidad que las ideas fijas.*

Miró a su alrededor observando el vagón por dentro. Por un instante pensó que este podría compararse con el inconsciente, buscando un lugar para las ideas fijas. Inmediatamente lo distrajo de sus fantasías la presencia de un hombre que se estaba sentando a su lado. Después de acomodar el equipaje, el hombre le contó que venía de otro vagón en el que se había descompuesto la calefacción. Juan quedó confundido. Si pretendía seguir con esta metáfora, este hombre era una idea que estaba incómoda en el inconsciente de otro y se vino a este para estar mejor. ¡Totalmente absurdo! No pudo contener su carcajada. Optó por otra hipótesis: Él era una idea confortablemente acomodada en un espacio limitado que aún no podía definir.

Llegó a un pueblo y se quedó observando la antigua y modesta estación de tren. Al rato se le acercó una mujer que él no conocía, y que lucía muy elegante. Con un tono de afirmación que se entremezclaba con un signo de pregunta ella le dijo: “Usted está acá por mí?”... La actitud de esta mujer le hizo recordar a Liliana, su primera psicoanalista de los años 70'. Cada vez que él le

contaba algo, ella lo tomaba como cosa personal diciendo que era transferencial. Y Juan quedaba un poco aturdido. Lo mismo le sucedía ahora con la mujer de la estación. Con estas reflexiones se demoró en contestar, y entonces la mujer agregó: "No me va a contestar porque lo que le dije le molestó. Pero no se vaya, primero veamos qué es lo que quiere de mí"... No había lugar a dudas. Era igual a Liliana... Después supo que esa mujer era una de las candidatas a intendente en las próximas elecciones del pueblo.

Quería conocer un poco el lugar. Caminando al costado de las vías, vio pasar otro tren que iba en la dirección contraria. Siguiendo su anterior metáfora en la que los pasajeros son ideas que se acomodan en algún lugar, le surgió una inquietud. *Las ideas pueden ir en una dirección o la contraria. Y son ellas mismas las que deciden su destino?...* Antes Juan tenía una colección de respuestas para cada cosa, y ahora todo lo que aparecía en su interior eran preguntas nuevas. Al ver pasar todo el tren advirtió que este era distinto del que había tomado él. Se preguntó ¿qué es lo que transporta a las ideas en uno u otro sentido? Este tren era viejo, descuidado y estaba un poco oxidado. Él había llegado en un tren viejo y recién pintado. Aquel era vistoso y agradable, y este estaba caído y deslucido. Pensó que así eran la alegría y la tristeza. Podía ser. El tren era en su metáfora un representante de las emociones. Y se dijo: *Las ideas se apoyan en emociones, o las emociones llevan a las ideas hacia algún lugar. Y ambas van en la misma dirección.*

¿Y esos vagones de carga?... En algunos podían verse unas cajas cerradas que vaya uno a saber qué contenían dentro... Estas cajas no se mezclaban con los pasajeros. Aunque a veces podía subirse algún colado, un ciruja que no pagaba boleto, y acomodarse en uno de los lugares vacíos. ¿Qué contendrían esas cajas? ¿Adónde las llevaban? ¿Para quién? ¿Para qué?...

Estas cajas guardaban algo que ocultaban, como aquellas cosas que escapan de nuestra consciencia. Nunca antes se había preguntado por el "qué" o el "para qué" de esos contenidos ocultos. Le habían enseñado a preguntar por el "por qué". Se dio cuenta de una diferencia fundamental entre una y otra forma de preguntar. *Si me ocupo del "qué" y del "para qué", la respuesta está en el contenido. Y cuando me pregunto el "por qué", la respuesta está en mis propias fantasías y supuestos.*

Continuó caminando, siguiendo el trayecto de las vías del tren para no perderse. Se sentó en el pasto a descansar un rato y vio pasar otro tren que recién salía lentamente de la estación que él había dejado atrás. Prestó atención esta vez a los pasajeros. Sintió curiosidad por saber quienes eran. Una mujer tenía cara de Lucía, y el chico sentado a su lado tenía cara de Marcelo. Se observó a sí mismo en su actitud. Él estaba mirando, pasivamente y en silencio, a estos pasajeros que no tenía idea de dónde venían ni hacia adónde iban. Su propia actitud le recordó a la de Eduardo, su segundo analista de los 80'. Eduardo era de esos que se interesan mucho en los nombres de las palabras. Lo recordaba observando cómo pasaban sus ideas, silencioso, pasivo, y cada tanto interesado en los nombres de lo que él decía.

Juan no podía creer lo que estaba sucediendo en su mente. ¿Estaba delirando?... Lo único que calmó su pregunta fue darse cuenta que simplemente estaba observando la realidad con una mirada renovadora de búsqueda, y estableciendo analogías. Había aprendido que los delirios también calman. Pero la diferencia es que los delirios son explicaciones. Juan no estaba explicando nada. Estaba describiendo lo que percibía y re-pensando lo que creía que ya sabía.

Comenzaba a caer el sol. Le pareció mejor volver a la estación. El pensamiento analógico era algo nuevo y fascinante para Juan. Se dejó llevar por él, aunque con temor de a dónde lo llevaría. Cuando ya estaba cerca se dio cuenta que estaba regresando. ¿Regresando? ¿En regresión? Esta palabra lo preocupaba. Comenzó a sentir miedo, como si se acercara a algo que no debiera, algo malo, peligroso, prohibido... Con la intención de tranquilizarse se dijo a sí mismo que no estaba regresando, sino que simplemente retrocedía para pasar la noche. ¿Retroceder? ¿Serán resistencias a avanzar? Estas palabras resonaban en él de un modo que lo angustiaban. Se asustó de sus propios pensamientos, y entonces la angustia se hizo mucho más intensa. ¿Se estaba volviendo loco? ¿Pero acaso los locos sienten angustia?... No era así como se lo habían enseñado...

Al llegar a la vieja estación se encontró con el maquinista del tren, que vivía en el pueblo. El maquinista, un hombre de buen porte y muy seguro de sí mismo, vio a Juan muy confundido y atemorizado. Con voz firme y serena le dijo: "Venga... Venga conmigo que yo lo voy a llevar a un lugar seguro. En mi casa no tendrá miedo..." El maquinista estaba acostumbrado a conducir a otros, le gustaba manejar el tren. Juan no sabía si podía confiar en él. Pero en medio de su confusión la seguridad del maquinista lo sedujo. Ya en la casa, el maquinista tiró una almohada medio

deshecha sobre el piso, y con un tono casi imperativo le dijo: ... “hasta mañana, que descanse”... Juan se acostó sobre el piso. Sentía frío. Se acurrucó como un bebé. Le costó mucho dormirse. Se despertaba sobresaltado una y otra vez, con pesadillas que no pudo recordar. Por la mañana el maquinista lo despertó con una pócima casera que, según dijo, era una receta de su abuela que nunca falla. Este hombre le había prometido cuidarlo, y Juan se sentía más confundido y asustado que antes. El maquinista insistió en que tomara la pócima. Juan se resistió. Entonces el maquinista le agarró la cabeza, le abrió la boca, y le volcó el líquido supuestamente mágico adentro. Juan escupió con todas sus fuerzas la pócima, y salió corriendo de la casa.

Corrió y corrió para que el viento de frente le refrescara la cara y el alma, hasta que encontró un cartel que anunciaba la distancia a la siguiente estación. Suspiró de alivio y se sentó sobre el suelo. Comenzó a jugar con la tierra entre sus dedos. Ese contacto era muy agradable. Y así, sin proponérselo se quedó en blanco, hueco, vibrando como un instrumento musical cuando es tocado. De repente le afloró un recuerdo. Hacía ya unos cuantos años, cuando no tenía todavía mucha experiencia, erró el diagnóstico y la estrategia con un paciente nuevo. En medio de una sesión su paciente estalló de un modo que él no pudo contener. Llamó a una urgencia psiquiátrica. (Eso era lo que había aprendido que debía hacer en estos casos). A su paciente se lo llevó un psiquiatra que ahora le parecía igualito al maquinista. Mientras recordaba todo esto, sentía una intensa pena. Lloró y lloró, como hacía mucho tiempo no lloraba.

Luego comenzó a sentir algo expandirse desde su interior. Sacó un cuaderno de su mochila. En la etiqueta decía: “Bitácora de mi Búsqueda: Juan”. En la primera página, que todavía estaba en blanco, escribió con letras grandes y abarcando toda la hoja: ¡Me siento intensamente vivo!

En la siguiente hoja agregó: *“Entender y comprender son cosas muy distintas. La opacidad no es el resultado de las miserias humanas, sino de nuestra necedad para aprender de ellas. Lo que siento -cosa que las personas no tenemos la posibilidad de elegir- no es signo de salud o enfermedad. Sólo soy responsable de lo que hago con lo que siento. Y si lo que hago es calificarlo, rechazarlo, asustarme, esto me produce un intenso sufrimiento y confusión. Las ideas pueden ir en cualquier dirección si las dejo fluir, si no me aferro o me refugio en ellas. Los sentimientos tienen una direccionalidad, una tendencia que le es propia. A veces no sé muy claramente lo que siento. Si simplemente me percibo y descubro hacia donde tiendo, todo se aclara. Las respuestas a los “por qué”, las explicaciones, se apoyan en ideologías. Y las ideologías son valorativas, indican lo que está bien y lo que no debería ser así. ¿Si no soy capaz de aceptarme a mí mismo, cómo aceptar a otros? ¡Y si no los acepto, jamás podré comprenderlos! ¿Com-prender a otro...? Tendré que empezar por mí mismo”*

Apenas cerró y guardó su cuaderno, Juan vio llegar hacia él una camioneta vieja. Le hizo señas para que lo lleve. Juan sentía deseos de conversar con ese campesino. Se dio cuenta que en otro momento le hubiera hablado del tiempo, o del gobierno, o de cualquiera de esas cosas sobre las cuales casi todo el mundo se da permiso para quejarse. Pero en ese momento a Juan ya no le salía quejarse como lo hacía antes. Quería conocer de verdad a este campesino, saber cómo era. Ante su pregunta por la vida en el campo, el campesino le habló un largo rato. Juan pensó que tal vez exageraba un poco para darse corte. Pero inmediatamente se dio cuenta que este pensamiento formaba parte de su costumbre de interpretar. No era eso lo que percibía. El campesino ni se quejaba, ni le pintaba un panorama decorado para turistas. Ensayó otra manera de oír. Mientras lo escuchaba, se imaginaba a sí mismo en esas circunstancias. Ahora sí le pareció sincero. Esta manera de escuchar no era muy frecuente para él -y menos aún con un desconocido...-.

Llegaron al pueblo y se despidieron con un simple “chau”. No hubo promesas incumplibles de volver a verse, ni deseos de bienestar bien maquillados para la ocasión, ni forzados y falseados abrazos y apretones de manos. Sólo “chau”. Juan estaba sorprendido de su propia inercia tendiente al formalismo superficial. ¿Cuántas veces se había comportado de ese modo sin siquiera darse cuenta? Más de las que suponía. ¿Y qué pasó que ahora sí se daba cuenta? Juan abrió nuevamente su cuaderno y escribió: *“Lo normal, lo habitual, no crea diferenciación capaz de ser percibida. Percibimos lo que se distingue, lo distinto. Eso es lo que se hace figura al darnos cuenta de nosotros mismos”*.

Juan sintió hambre. Entró a un bar para comer algo. Allí conoció a Alicia y Enrique. Ellos también estaban de paso viajando, y comenzaron a hablarle de sí mismos con franqueza. ¿Qué estaba pasando? Por segunda vez en el día se encontraba con personas que le hablaban desde su verdad. En su consultorio no ocurría esto con espontaneidad y, menos aún, con tanta

frecuencia. Almorzaron juntos. Juan también fue tan sincero como podía serlo consigo mismo. No había nada que perder.

Tomaron juntos el tren esa misma tarde. Sabía claramente que no eran amigos, sino compañeros de viaje. Se acordó de algunas veces en las que sus sentimientos se le entremezclaron con sus necesidades. Cada vez que esto le ocurría tenía una sensación de incomodidad muy rara, como si se despertara besando un zapato. Recordó a Betty, aquella amiga de la que creyó estar enamorado. Y después... esa sensación tan incómoda.

Sus analogías ya no lo asustaban, le resultaban divertidas. Se sonrió al recordar que sentado allí, en su metáfora, él era sólo una idea. Miró por la ventanilla. Antes él creía que desde allí podía verlo todo. Ahora se daba cuenta que sólo podía ver el sector que se recortaba desde el lugar en el que estaba ubicado. Volvió a abrir su cuaderno y escribió: *"Afincado en mis ideas mi percepción es limitada. Aunque crea ver la totalidad, sólo veo una parte"*.

Una nueva pregunta emergió en él reclamando respuesta con insistencia: ¿Dónde ubicarse para ver la totalidad? Un psicólogo rogeriano le había hablado alguna vez de la empatía. Quiso intentarlo. Le pidió a Alicia que le cambiara el asiento por un rato. No era difícil jugar a ser ella. Miró por la ventanilla, y pudo ver otro recorte limitado, distinto del anterior. Tuvo una sensación diferente. Era agradable. Después de agradecerle, volvió a su asiento y escribió: *"Ponerme en el lugar de otro me ayuda a comprender lo que siente, y cómo percibe el mundo que lo rodea."*

Sentía un poco de sed. Fue a buscar el vagón comedor, así de paso caminaría un poco. Transitando pudo ver que algunos vagones se parecían un poco entre sí, pero no eran exactamente iguales. Los pasajeros eran distintos, los equipajes, los olores, la temperatura, la energía del lugar, ciertas marcas en las paredes, muchas cosas eran distintas. Mientras caminaba su percepción se hacía cada vez más sutil, más aguda. Encontró el vagón comedor. ¿Cómo eran los vagones del tren en el que había llegado a aquel pueblo?... No se había movido de su asiento. No lo sabía. Lamentó no haber traído consigo su cuaderno para incluir una reflexión al respecto.

¿Y cómo sería el tren hacia el otro extremo?. Esta vez no se lo quería perder. Llegó a los vagones de carga. Pasó el primero, el segundo, y siguió. Siguió caminando, y se encontró dentro de un vagón repleto de leña. Caminó cuidadosamente haciendo equilibrio por encima de los troncos hasta llegar al último vagón. Este estaba completamente vacío. Se acostó en el piso y se dejó acunar por el movimiento sutil. Se sentía muy liviano. Se quedó un rato disfrutando esta experiencia que le resultó maravillosa. Desde una pequeña ventanita en el fondo podía ver otro paisaje, el que ya había recorrido y dejado atrás. Por un momento pensó que ahora sí veía la totalidad. Pero el tren atravesó una curva y Juan se decepcionó al percatarse que esta también era una visión parcial y limitada. Sólo podía ver una parte del camino recorrido, según dónde se ubicara para mirar. El vagón tenía la puerta abierta. Se sentó en el borde. Desde allí podía mirar hacia adentro o hacía afuera, alternadamente. Tampoco desde el borde podía ver la totalidad.

Sin respuesta a su pregunta regresó y les contó a sus compañeros que había encontrado cosas insospechadas, y... Y antes que terminara la frase se levantaron de sus asientos y emprendieron la aventura. En ese instante Juan casi saltó de alegría al darse cuenta lo que estaba ocurriendo. Buscó entusiasmado su cuaderno y escribió: *"No hay ningún lugar desde el cual podemos observar la totalidad. Al cambiar el ángulo de nuestra percepción, descubrimos que siempre hay una cara de la esfera de la vida que no alcanzamos a ver. Podemos detenernos en una parte y ver cosas que no teníamos idea que estaban allí. Lo que nos parece conocido siempre tiene algo nuevo por descubrir. Es que todo cambia. Y si somos capaces de correr el riesgo, incluso hasta nuestras ideas pueden cambiar"*. Le molestaban sus anteojos de sol. Se había acostumbrado a llevarlos puestos, y no se daba cuenta que los tenía hasta que empezaron a molestarle. Al sacárselos vio otros colores que antes estaban filtrados por sus lentes. Continuó escribiendo: *"Los terapeutas pretendemos ser objetivos y ver las cosas tal cual son. Pero las personas solemos ver las cosas teñidas con nuestra experiencia presente. Si algo de esa experiencia nos resulta distinguible, vamos despejando nuestra percepción del mundo. Desde esta actitud ya no buscamos verdades generales. Comenzamos a percibir realidades únicas en las que encontramos una organización que se amplifica en cada detalle percibido, una dinámica que está presente en cada fragmento de la totalidad."*

Después de escribir esto Juan sintió una profunda paz. Sintió que este viaje había concluido. Durante el viaje de vuelta pensaba cómo relatar su experiencia a su mujer. Ella era receptiva, abierta, tal vez podría entenderlo. Pero él sentía que no le alcanzaban las palabras.

Antes de entrar a su casa pasó por la librería de la esquina. Ya lo conocían. Al verlo entrar le ofrecieron un nuevo libro de su estilo de siempre. Juan dijo: "No, espere. Quiero un libro que en vez de casos clínicos, hable de personas reales que sufren y disfrutan, que están vivas y son vulnerables. Que en vez de patologías, hable de los modos de existir. Que en vez de técnicas, hable de recursos creativos. ¿Tiene algo así?". El librero le ofreció el "Epistolario" de Beethoven y la "Autobiografía" de Isadora Duncan. Con estos libros bajo el brazo y una sonrisa en los labios entró a su casa. Al abrazar a su esposa y a sus hijos sintió ese abrazo tan intensamente como nunca antes lo había sentido.

Todavía hay momentos en los que Juan se descubre capaz de fundamentar cualquier cosa. Darse cuenta de esto lo orienta hacia adentro. Y en su silencio encuentra otra profundidad donde no llegan las palabras, simplemente sobran. Después de eso se siente más libre para estar con otros.

Transcribo a continuación las anotaciones de Juan en la Bitácora de su búsqueda:

Así eran antes mis ideas. Se habían acomodado en un lugar confortable que las albergaba, en una teoría coherente. Y sin embargo, tenían la misma manera de condicionar mi cotidianeidad que las ideas fijas. Las ideas pueden ir en una dirección o la contraria. Y son ellas mismas las que deciden su destino?... Las ideas se apoyan en emociones, o las emociones llevan a las ideas hacia algún lugar. Y ambas van en la misma dirección.

Si me ocupo del "qué" y del "para qué", la respuesta está en el contenido. Y cuando me pregunto el "por qué", la respuesta está en mis propias fantasías y supuestos. Entender y comprender son cosas muy distintas. La opacidad no es el resultado de las miserias humanas, sino de nuestra necesidad para aprender de ellas. Lo que siento -cosa que las personas no tenemos la posibilidad de elegir- no es signo de salud o enfermedad. Sólo soy responsable de lo que hago con lo que siento. Y si lo que hago es calificarlo, rechazarlo, asustarme, esto me produce un intenso sufrimiento y confusión. Las ideas pueden ir en cualquier dirección si las dejo fluir, si no me aferro o me refugio en ellas. Los sentimientos tienen una direccionalidad, una tendencia que le es propia. A veces no sé muy claramente lo que siento. Si simplemente me percibo y descubro hacia donde tiendo, todo se aclara. Las respuestas a los "por qué", las explicaciones, se apoyan en ideologías. Y las ideologías son valorativas, indican lo que está bien y lo que no debería ser así. ¿Si no soy capaz de aceptarme a mí mismo, cómo aceptar a otros? ¡Y si no los acepto, jamás podré comprenderlos! ¿Com-prender a otro...? Tendré que empezar por mí mismo.

Lo normal, lo habitual, no crea diferenciación capaz de ser percibida. Percibimos lo que se distingue, lo distinto. Eso es lo que se hace figura al darnos cuenta de nosotros mismos. Afincado en mis ideas mi percepción es limitada. Aunque crea ver la totalidad, sólo veo una parte. Ponerme en el lugar de otro me ayuda a comprender lo que siente, y cómo percibe el mundo que lo rodea.

No hay ningún lugar desde el cual podamos observar la totalidad. Al cambiar el ángulo de nuestra percepción, descubrimos que siempre hay una cara de la esfera de la vida que no alcanzamos a ver. Podemos detenernos en una parte y ver cosas que no teníamos idea que estaban allí. Lo que nos parece conocido siempre tiene algo nuevo por descubrir. Es que todo cambia. Y si somos capaces de correr el riesgo, incluso hasta nuestras ideas pueden cambiar.

Los terapeutas pretendemos ser objetivos y ver las cosas tal cual son. Pero las personas solemos ver las cosas teñidas con nuestra experiencia presente. Si algo de esa experiencia nos resulta distinguible, vamos despejando nuestra percepción del mundo. Desde esta actitud ya no buscamos verdades generales. Comenzamos a percibir realidades únicas en las que encontramos una organización que se amplifica en cada detalle percibido, una dinámica que está presente en cada fragmento de la totalidad.