

FELICIDAD Y TERAPIA

“La felicidad es el objetivo; la verdad es el camino o la norma”

Autor: Miguel Albiñana

P

asamos buena parte de nuestra vida a la búsqueda de la felicidad o, al menos, de experiencias agradables. A veces, no nos detenemos en tratar de definir lo que ello significa e implica en nuestra vida, fuera de una huida de dolor o de una búsqueda de placer. Hay quienes simplemente, ciegos, avanzan por la vida camino de su final, la muerte, la cual pretenden diferir lo más posible. Como meta de la especie humana, este estado –la felicidad– se ha definido de forma variable en el tiempo (en épocas antiguas o contemporáneas) y en el espacio (en civilizaciones diferentes), según los tipos de carácter (introvertido, extravertido...), las edades del individuo (pensemos en lo que nos hacía felices de niños, de adolescentes, de jóvenes...). Sin embargo, es tal vez posible encontrar un denominador común. Sabemos que, en general, se precisan unos mínimos internos y externos para sentirla, o al menos para que se presente (de subsistencia, sociales, afectivos, sexuales...). Y que la evolución individual y colectiva trae objetivos de bienestar nuevos. La dicha, como estado permanente, es negada por algunos, al menos en este mundo. Para otros, es la consecución de momentos necesariamente transitorios; o parciales en intensidad. Hay quien la considera incompatible con la impermanencia de la vida ¿Cómo se puede ser feliz a ratos sabiendo que se va a acabar? O con la coexistencia del mal o del dolor... Algunos la posponen a otra u otras vidas (el paraíso, la reencarnación, otros planos de existencia, el final de la lucha de clases...). Hay quien estima que sólo la congruencia con los valores éticos puede acercarnos a ellos(2).

Lo que significa e implica la felicidad en nuestra vida, más allá de una huida del dolor o de una búsqueda de placer, y por encima de variables espacio-temporales, para intentar encontrar un denominador común, es la base este artículo que nos da además algunas claves de reflexión para conocer este importante aspecto de la vida y nos cuestiona si se puede o no disfrutar de una indiscutible y permanente felicidad en tanto no hayamos tomado conciencia de un origen y de un verdadero destino.

Además nos plantea como buena parte de lo que hoy conocemos en occidente como Terapias de Crecimiento Personal, entre las que se encuentra la Terapia Gestalt, pretenden también buscar una felicidad desde este mundo y para este mundo.



FELICIDAD Y TERAPIA

*Solo es feliz quien ha
perdido toda esperanza, pues
la esperanza es la mayor
tortura y la desesperanza la
mayor felicidad.*

*La felicidad es el objetivo,
la verdad es el camino o la
norma.*

Tratemos de discernir la felicidad como un estado presente, no futuro... "Sólo es feliz quien ha perdido toda esperanza, pues la esperanza es la mayor tortura y la desesperanza la mayor felicidad" (3).

He recogido algunas claves de reflexión desde la aportación del psiquiatra y escritor Luis Rojas (4). Las creo de interés para el que pretende conocer este importante aspecto de nuestra vida. He aquí algunas:

INGREDIENTES A MEZCLAR PARA SER FELIZ:

1. Una buena porción de autoestima favorable, unida al sentido de controlar razonablemente la propia vida(frente a otras épocas, en que la Naturaleza –o el destino- lo predecía-condicionaba todo)
2. Una tajada de talante abierto y comunicativo: históricamente, se relaciona con la fuerza optimista de la especie humana que, junto con el lenguaje, que permite transmitir los avances entre generaciones y no "partir de cero" al final de cada una, impulsó cambios fundamentales en nuestra evolución desde los primates.
3. Un chorreón de buena capacidad para adaptarse a los cambios y para superar los retos que impone periódicamente la existencia.

A nivel de la especie, podemos reflexionar acerca del avance radical que supuso el invento de la agricultura y la domesticación de los animales hace 12.000 años. Las poblaciones sedentarias pudieron dedicar tiempo y energía a otras actividades fuera de la caza y de la defensa frente a los agresores naturales. Sin dejar de lado que el aumento de la población, con el sedentarismo, permite acometer una sola función social en la comunidad: ello aporta al individuo más tiempo para el ocio y para el desarrollo del ingenio.

Se quedan fuera unos temas relevantes para asumir la verdadera dicha. Aspectos como la atención consciente de la vida, la aceptación de la propia libertad, dentro de un marco moral o ético, la vida contemplativa... Pienso que para cada vez más seres humanos la experiencia vivida de estas prácticas son elementos principales para alcanzar la felicidad.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN ESTE ASUNTO.

1. La historia de la especie humana que incluye, entre otras, al día de hoy: una vida más larga para la mayoría; la participación de la mujer en casi todos los roles sociales; dejar de lado prácticas tan generalizadas en otras civilizaciones como la del abandono de niños (frecuente todavía en la Europa del XIX); mayores y mejores oportunidades y calidad de vida para todo el mundo (al menos –añado- en Occidente)...

Rojas afirma (a través de estadísticas) que la mayoría de las personas nos consideramos felices la mayor parte del tiempo. Puede que sea una visión algo optimista, de esas que permite ser más feliz (o cerrar los ojos) en un mundo lleno de crueldad y de egoísmo...

Pero, observemos, por nosotros mismos, dentro y a nuestro alrededor...

2. La llegada de los dioses, y su importación al interior y exterior del individuo desde la imagen y semejanza humana (antropomorfismo) influye en nuestra dicha. Nuestras divinidades –las de las religiones establecidas- son hoy, en principio, menos autoritarias y menos crueles (menos semejantes al humano). Ello debería influir en nuestro comportamiento social y por tanto formar sociedades más tolerantes. Aún cuando es fácil ver que no siempre es cierto, en un planeta de talibanes y de monetarización de ideales, si lo comparamos con mundos de Inquisición, de hace cinco siglos, a nivel internacional, parece que hay un cierto progreso.

3. La contribución de los grandes líderes espirituales de la humanidad (en los que, en mi opinión, se adopta todavía una visión excesivamente centrada en el mundo heleno-latino-judío-cristiano). Pensemos en o con Sócrates, o en Séneca, en Tomás de Aquino o en Lao Tse, en Buddha o en Jesús. Nuestros Padres Espirituales nos aportan, con sus reflexiones y con su conducta, valiosos puntos de vista para la cavilación personal acerca de cómo construir los propios valores e ideales: lo que llamaríamos nuestro Credo consciente e inconsciente, individual y colectivo.

4. La tradición científica. Desde sus orígenes oscuros, ha aportado luz a la vida humana. Hay que destacar como y cuanto la humildad y la curiosidad de los hombres dedicados a la Ciencia son elementos esenciales del progreso. La Medicina, por ejemplo, ayuda a lograr una vida más larga, más sana y más digna y una muerte, en principio, más dulce y más auto-controlada. La Física nos ayuda a resolver enigmas y a disolver creencias dogmáticas, esotéricas o rígidas acerca de la realidad individual y universal...La Filosofía (y aún la religión) se ha movido entre el hedonismo (la adecuada búsqueda y consecución de placeres) y el estoicismo (el autocontrol objetivo de los deseos). Inquiramos acerca de si la felicidad es más bien subjetiva u objetiva. Si se trata de algo a encontrar en el mundo interno o externo al ser humano (o es ecléctico)... Podemos pasear por lo que nos dijeron, Aristóteles, Avicena, Descartes o Einstein;

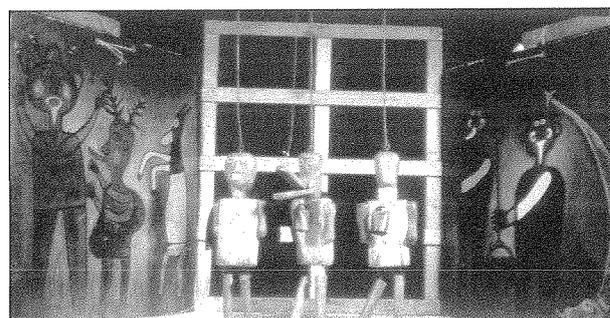
Freud o...Perls. ¿Qué es lo que le pido a la vida (o qué me pido en la vida), en tanto que posibilidad de ser dichoso en ella? Todo ello nos regresa a examinar de nuevo el concepto de la felicidad...

Ahora bien, junto o entre todos estos ingredientes, existe la interrogación, tan relacionada con el pensamiento existencial, de si puede concurrir, de si se puede disfrutar, de una indiscutible felicidad en tanto la persona no haya tomado conciencia de su origen y de su verdadero destino. Buena parte de la sensación de desdicha, si es que no toda, se encuentra en el pensamiento (y en su capacidad de recordar y de prever), en esa madeja de la que nos habla Krishnamurti (5)... La percepción del aquí y ahora (el Fondo) pasa por la comprensión, o –mejor- percepción, de nuestro entorno y de nuestro umbral y meta última en el marco del Universo (la Forma). Este ha sido el objetivo en su



origen de la re-ligión. Su práctica estaba destinada a re-unirnos de nuevo y en vida con el Todo, o, como diría Raimón Pániker (6), a des-ligarnos de lo aprendido mecánicamente para aceptar nuestra auténtica naturaleza.

Como si de una herencia religiosa se tratase, buena parte de lo que hoy entendemos en Occidente como Terapias de Crecimiento Personal van encaminadas a buscar una felicidad desde este mundo. El conocimiento de los mecanismos que nos llevan a prácticas mecánicas en la vida (mecanismos de adaptación o de defensa, corazas, caracteres, fijaciones...), esos sistemas inconscientes que obstaculizan una mejor adaptación de nuestro organismo a un mundo cambian-



Sigo estando vivo y contento ■

de estarlo; salvo desgracia o

angustia particular. No soy ni

seré nunca un sabio;

amo la vida, me alegro de

vivir y de luchar.

Si esto no es la felicidad,

■ *¿Qué es la felicidad!*

te...Las creencias rígidas, los valores aceptados incondicional e inconscientemente...

Un proceso terapéutico bien llevado nos obliga a replanteamientos existenciales: a desligarnos y a religarnos.

Hasta cierto punto el panteón de los dioses, de los padres, de los antepasados, se viene abajo. Creemos sobre y mediante sus cenizas. Es preciso plantearse la realidad individualmente (o individuadamente, como diría Jung) y aportar esa experiencia colectivamente.

Desde esas cenizas, el brujo, o la maga, que todos llevamos dentro, debe aparecer y ofrecernos respuestas a cada una de nuestras verdaderas preguntas: ese es un marco para la felicidad verdadera. Nuestro sentido comunitario nos lleva a compartir esas respuestas, que después cada quien habrá de cuestionar y adoptar su propios criterios

La felicidad entonces, concluyo, es un estado en el que el ser ha podido reencontrar su lugar en el Universo mediante la utilización de sus propios recursos, en asociación con su comunidad. No puede existir un estado de placer (que existe junto al dolor), de negación, ni de indiferencia (negar los sentidos que son parte indisoluble del organismo), sino de conciencia y de aceptación de la realidad. Como meditación del terapeuta ante su paciente, ante las expectativas de su paciente, ante sus esperanzas y desesperaciones, me parece primordial tomar en cuenta esta reflexión ante los propios valores y metas del terapeuta. Como una sana medida ante tentaciones contratransferenciales o paternalistas.

“Sigo estando vivo y contento de estarlo; salvo desgracia o angustia particular (ni soy ni seré nunca un sabio) ; amo la vida, me alegro de vivir y de luchar. Si esto no es la felicidad, ¿Qué es la felicidad? (7)

BIBLIOGRAFIA

1. André Compte-Sponville. La felicidad desesperadamente. Pag. 67. Paidós 2001
2. F. Savater. “Ética para Amador”. RODESA 2001.
3. Mircea Eliade. El yoga. Citando el Mahabarata.
4. Luis Rojas Marcos. “Nuestra Felicidad”. Edit. Espasa Calpe 2000.
5. Krishnamurti. “La madeja del pensamiento”
6. R. Pániker. “Iniciación a la Sabiduría”,
7. André Compte-Sponville. Idem id : Pág. 97



LA LOCURA DE LA CURA.

Autora: Carmen Duran

M

e gustaría, en esta comunicación, compartir con vosotros una breve reflexión originada en la observación de las actitudes y conductas de las personas sometidas a psicoterapia que me ha llevado a preguntarme precisamente si esto de la "cura" no es una "locura".

La psicoterapia nace, acunada por la psicología. La psicología, a su vez, aparece en escena en un momento histórico en que el hombre se plantea a sí mismo como objeto de conocimiento, no ya filosófico o médico, sino psicológico, tratando de entender el funcionamiento mental y emocional del ser humano.

M. Scheller, filósofo existencialista, plantea que la diferencia esencial del hombre respecto a los demás seres vivos es la conciencia. La conciencia que permite objetivar no sólo el medio ambiente (el hombre —dice— es el único animal capaz de transformar su medio en un "mundo"), sino también a sí mismo, convirtiéndose en su propio objeto de conocimiento.

El conocimiento del mundo nos ha permitido transformarlo; nada tiene de extrañar que el conocimiento de nosotros mismos nos permita también transformarnos. Desde mi punto de vista aquí empieza el problema, problema que tiene que ver con los límites y la evolución. ¿Quién puede delimitar la capacidad transformadora auto y aloplástica del ser humano? ¿Quién puede saber hacia dónde es "bueno" que se dirija la evolución, consecuencia de esa capacidad transformadora? ¿Cómo juzgar el futuro con los parámetros del presente?

No tengo respuesta a esas preguntas, lo único que me parece relativamente

Este artículo nos invita a una reflexión sobre cómo muchas veces el anhelo de transformación y de autoconocimiento en psicoterapia se puede convertir en una fuente de sufrimiento y la cura en una locura.



LA LOCURA DE LA CURA.

*Es responsabilidad del
terapeuta facilitar el desvela-
miento del autoengaño con
todas las medidas de tacto y
de cuidado hacia el paciente
que implica el antiguo
principio médico*

■ *“PRIMUM NON NOCERE”*

*Se produce una inversión
del objetivo terapeutico
gestáltico cuando tratamos
de “vivir en el futuro donde
se alcanzará la plena
conciencia”*

claro, desde el limitado paradigma y la escala de valores de mi presente, es que el anhelo de transformación y de autoconocimiento puede convertirse en una fuente de sufrimiento.

La psicoterapia en sus orígenes se planteaba aliviar el sufrimiento psíquico. Sus herramientas se alejan tanto de la filosofía como de la medicina, no son las teorías ni los fármacos los que van a aliviar ese sufrimiento sino el conocimiento de nuestros mecanismos psíquicos, que va a permitir la intervención en nuestro devenir psicológico.

La valoración del sufrimiento humano tiene connotaciones distintas en Medicina y en Psicología. Si bien parece que hay un acuerdo unánime en que la medicina debe evitarnos el dolor, en psicoterapia esta evitación no es valorada desde la óptica del crecimiento personal, aunque sí lo sea desde la clínica. Vamos por pasos: desde el planteamiento clínico en que se inicia históricamente la psicoterapia el objetivo es librar al paciente de sus síntomas y del sufrimiento asociado a ellos. La hipnosis era la herramienta que permitía algo así como “operar bajo anestesia”, resolviendo los conflictos en el plano de lo inconsciente. Su ineficacia a largo plazo y un cambio en los planteamientos teóricos fue haciéndola derivar hacia el análisis que trata de traer a la conciencia los conflictos, según los planteamientos freudianos de “hacer consciente lo inconsciente” o “dónde era Ello, que sea Yo”. Las terapias humanistas posteriormente tratan de ir más allá de los conflictos y la resolución de síntomas, buscando el desarrollo del potencial humano. La resolución de los síntomas parece que puede tener un punto final, cuando realmente se han resuelto; el desarrollo del potencial, en cambio, es una tarea inacabable. ¿Quiere esto decir que las terapias humanistas son también inacabables?

Volvamos a Freud que ya se planteaba si alguna vez podía considerarse “terminada” una terapia. En “Análisis terminable e interminable” cuestiona si es realmente posible llevar hasta el final un análisis. No se refiere a la terminación de las sesiones que se produce de forma natural siempre que se cumplen dos condiciones: 1) no sufrir síntomas, angustia ni inhibiciones y 2) haber hecho consciente suficiente material reprimido como para entender su enfermedad y superar las resistencias; condiciones suficientes para no temer una recaída. Se refiere a un planteamiento más ambicioso que tiene que ver con llegar a alcanzar una normalidad absoluta y estable. Aún en el caso de que un analizado llegara a alcanzar esa estabilidad y de que no volvieran a repetirse en su vida trastornos neuróticos deja abierta la duda de si ello será debido al análisis o a un “hado benéfico” (544)

En este cuestionamiento reconoce dos cosas importantes para el punto de vista de esta reflexión. Una, que la experiencia nos dice que “la diferencia entre la conducta de una persona que no ha sido psicoanalizada y la de otra después de haberlo sido no es tan completa...como afirmamos que ha de ser.” (550). Yo diría algo más, en el sentido de que la mayor diferencia que, en mi propia experiencia, he encontrado entre un psicoterapeutizado de cualquier escuela y alguien que no lo ha sido estriba en el lenguaje y en la asimilación de un mapa teórico desde el que “entiende” lo que le ocurre. Entender lo

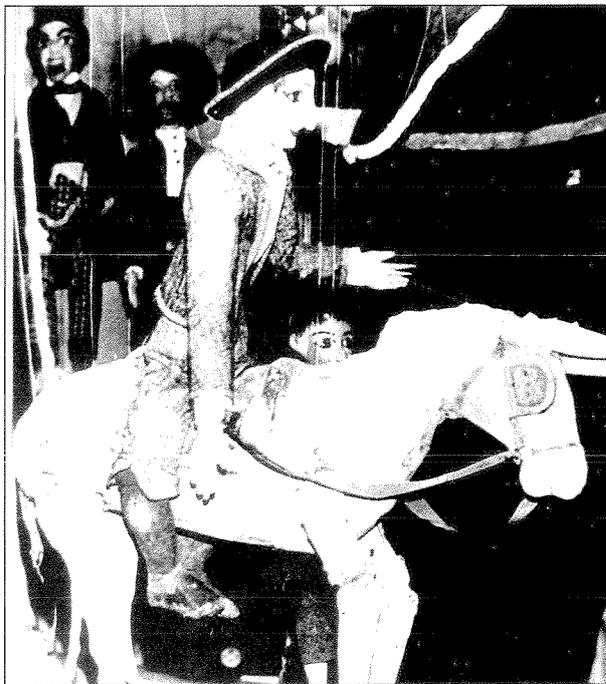
que le ocurre y por supuesto, entender lo que le ocurre al otro, conlleva una cierta superioridad que, en ocasiones, perjudica las relaciones humanas. Dos, que existen obstáculos que impiden la cura, al menos con las herramientas técnicas de que el psicoanálisis dispone. Estos obstáculos tienen que ver con factores constitucionales de índole cuantitativa: una determinada intensidad constitucional del instinto y una alteración profunda del yo pueden hacer, según su criterio que un análisis resulte interminable ("Si la fuerza del instinto es excesiva, el yo maduro ayudado por el análisis fracasa en su tarea de igual modo que el yo inerte fracasó anteriormente" (552)), mientras que una etiología traumática es más favorable, puesto que permite, al reforzar el yo del paciente, "sustituir por una solución correcta la inadecuada decisión hecha en la primera época de su vida". (544) Respecto a este segundo punto, más allá de estar o no de acuerdo con cuales son los obstáculos que pueden conducir a un fracaso terapéutico, me parece importante reconocer la propia limitación que implica asumir que existen casos donde la acción de la psicoterapia falla, cosa que se obvia en los planteamientos humanistas, concretamente en gestalt, donde la responsabilidad por el fracaso terapéutico suele atribuirse con demasiada frecuencia a falta de "compromiso" por parte del paciente, a una especie de "mala voluntad", o, en algunos casos, a la falta de implicación del terapeuta.

Una última cuestión tiene que ver con la profilaxis: se plantea si es posible no sólo evitar la reaparición del conflicto sino también proteger al individuo contra su posible sustitución por otro en el futuro. Para hacerlo sería necesario activar un conflicto que está latente, cosa que, para él, no tiene sentido, ya que sería como intentar suplantar al destino. Dado que el contexto histórico donde se hace este planteamiento tiene que ver con la acusación de Ferenczi -cuando sus relaciones, al paso de los años, se enturbian- acerca de que no fue capaz de detectar ni trabajar su transferencia negativa, tiene un tono emocional defensivo que, seguramente va más allá de sus convicciones teóricas, pues termina reduciendo el análisis al descubrimiento de las influencias del pasado. Personalmente no soy muy partidaria de "suplantar al destino" (Edipo, el que supo resolver el enigma de la Esfinge tampoco pudo escapar a su destino), pero me parece retórica y manipuladora la pregunta de Freud: "Con propósitos de profilaxis ¿podríamos tomar la responsabilidad de destruir un matrimonio satisfactorio o de aconsejar al paciente que abandonara un empleo del que depende su subsistencia?" (554)

Para mí, está claro que los pacientes no son tan influenciados ni los terapeutas tan poderosos como para creer que podemos destruir o construir nada. Por otra parte, no creo que esa sea "respon-

sabilidad" del terapeuta, pero si pienso que la función de la terapia está al servicio de la toma de conciencia y la aceptación de la realidad, y que es responsabilidad del terapeuta facilitar el desvelamiento del autoengaño, con todas las medidas de tacto y de cuidado hacia el paciente que implica el antiguo principio médico "primum non nocere".

Pero, en la terapia gestalt, desde el momento en



que asumimos que implica una filosofía de vida, y una filosofía de vida no es otra cosa que una ética, tenemos que ser muy cuidadosos para no tratar de imponer o de contagiar esa filosofía a cualquier persona que venga con una demanda de ayuda. No podemos perder de vista que en la relación



LA LOCURA DE LA CURA.

terapéutica, además de la transferencia, se da un proceso de identificación idealizadora, que si bien ayuda a construir una nueva identidad, puede también convertirse en algo global y enajenante. Me refiero concretamente a ese proceso tan habitual en que los pacientes se ven impulsados a hacer el mismo recorrido que su terapeuta. Desde ahí resulta explicable la cantidad de “vocaciones tardías” que aparecen en nuestros procesos terapéuticos y que, sin negar su veracidad en algunos casos, llevan a tantas personas sin formación psicológica previa a intentar acceder a los cursos de formación en la esperanza de llegar a convertirse, ellos también, en terapeutas.

Perls hablaba de que uno de los objetivos de la terapia gestalt era cambiar el apoyo ambiental por autoapoyo. Sin embargo, la realidad es que, cuando uno entra en la dinámica del crecimiento personal, parece incardinarse en un proceso sin final: siempre hay un nuevo curso que hacer, un nuevo taller imprescindible, de manera que la terapia llega a convertirse en una forma de vida y el apoyo de ese nuevo ambiente se convierte en una absoluta necesidad. Me parece que cuando esto se produce, la terapia deja de estar al servicio de la vida y se produce una inversión de valores: uno deja de hacer terapia para vivir y se dedica a vivir para la terapia. La terapia se convierte en algo más importante que la pareja, los hijos, el trabajo. En lugar de llevar al mundo una más profunda comprensión, una actitud de apertura y aceptación de sí mismo y de los demás, se convierte en un apóstol que ha de convencer a cualquier persona con la que tenga un vínculo importante, en especial a la pareja, para que siga el mismo proceso, en una labor cuasi evangelizadora que lleva a descalificar los intereses que estén en otro ámbito y a exigirlos como condición necesaria para el correcto funcionamiento de la relación.

Desde mi punto de vista se produce una inversión del objetivo terapéutico gestáltico. Si asumimos que éste es “vivir en el presente con conciencia y responsabilidad” nos encontramos con que tratamos de “vivir en el futuro donde se alcanzará la plena conciencia”. Me parece que la terapia se ha ido convirtiendo en una especie de panacea que, algún día, nos va a convertir en seres plenamente felices y capaces de disfrutar de la vida y, al mismo tiempo, nos va a revelar el enigma de la vida, otorgándonos una sabiduría profunda. Al comienzo de mi trabajo como terapeuta gestalt

me llegó una paciente que venía de una terapia psicoanalítica en la que llevaba diecisiete años, con tres sesiones a la semana y que, para poder mantenerla, había tenido que buscarse un trabajo extra. A pesar de mis seis años de psicoanálisis no me resultaba fácil entenderlo. Gran parte del trabajo terapéutico con ella consistió en que se liberara de esa adicción y de un inalcanzable proyecto de bienestar futuro. Una de las críticas al psicoanálisis es la larga duración de sus tratamientos. En teoría, la terapia gestalt es una terapia mucho más breve que la psicoanalítica, de hecho en la formación se piden muchas menos horas de terapia de las exigidas por cualquier escuela psicoanalítica. Sin embargo, mi experiencia personal es que cada vez más pacientes prolongan indefinidamente sus tra-



tamientos. Ahora no sé qué diferencia hay entre los pacientes psicoanalíticos y los pacientes gestálticos que sucumben a las tentaciones de los talleres inagotables, de la variopinta oferta de grupos cuya aportación se considera absolutamente necesaria y, para cuya realización, a veces, necesitan un dinero del que no disponen, embarcándose en algún tipo de crédito para acceder a ellos. Pero, aún me parece peor cuando todo esto sirve para distanciarse de la familia, de los amigos, de la pareja, cuando la persona se convierte en un “iniciado”, con un lenguaje y una manera de mirar el mundo que lo aleja de la vida y lo encierra en una especie de ghetto.

Y, en diciendo esto, tengo que confesar que he hecho todos los cursos habidos y por haber desde los veinte años en que empecé mi formación psicoanalítica. Todavía es raro el año en que no hago

algún taller. De todos he aprendido, todos me han aportado herramientas, perspectivas nuevas, recursos diferentes tanto a nivel personal como profesional y sé que voy a seguir haciéndolos. ¿Qué es, entonces, lo que me hace criticar la búsqueda? ¿Por qué lo que es bueno para mí no ha de serlo para los demás? ¿Por qué yo misma propongo y preparo nuevos talleres? Quizás sólo sea ese factor enajenante y compulsivo que creo detectar en otros o quizás la desilusión de no haber encontrado la panacea o los restos de una rebeldía frente a lo institucional o una tendencia insuperable hacia la relativización, una especie de escepticismo constitucional. Suponiendo que sea esto último, voy a relativizar un poco más mirando muy simplificada las soluciones terapéuticas de Freud y de Perls. Para Freud la "solución" pasa por "pactar con el enemigo". El yo "comprende que la satisfacción del instinto llevaría a conflictos con el mundo externo. Por tanto, bajo la influencia de la educación, el yo se va acostumbrando a llevar el escenario de la lucha desde fuera adentro y a dominar el peligro interno antes de que se convierta en peligro externo." (557) Todo ello tiene como propósito evitar la angustia del hombre que se debate entre el deseo y el miedo. "El papel del psicoanálisis es lograr las condiciones psicológicas mejores posibles para las funciones del yo." (570) ¿No refleja esta solución su estructura? En cuanto

a Perls, considera curado a alguien cuando ha pasado del apoyo ambiental al autoapoyo. ¿No se trata de una defensa psicopática de la impotencia infantil, de su solución personal al conflicto entre el deseo y la impotencia para satisfacerlo? Algo así como yo puedo solo y lo puedo todo. Sin embargo, nada resta a su influencia terapéutica esta relativización. Ambos son creadores de sistemas que han aportado y siguen aportando ayuda a muchas personas.

Para seguir un poco más allá, ¿cuál es mi propio planteamiento desde el que me permito criticarlos? La terapia, como la madre que postula Winnicott, ha de ser "suficientemente buena", aportar a cada persona soluciones suficientes para vivir mejor, lo más plenamente posible, y un ambiente facilitador para la ampliación de sus recursos, para alcanzar el máximo espacio de libertad que cada uno pueda y para desarrollar la conciencia de la soledad y de la pertenencia, aceptando que siempre habrá cosas que no esté en nuestras manos cambiar. Obviamente, el reflejo de mi propia estructura, que, ha resuelto la impotencia con resignación pero que, a pesar de todo, espero que os pueda resultar de alguna utilidad.

