

LAURA GUTTMAN

NUEVO
LIBRO

LA BIOGRAFÍA HUMANA

Una nueva metodología
al servicio de la
indagación personal



 Planeta

UN LIBRO DIGITAL
ES UN LIBRO INMORTAL
D.L

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Las psicoterapias en general](#)

[La metodología de construcción de la biografía humana](#)

[La inteligencia colectiva](#)

[Una Escuela de Detectives](#)

[La semilla del sufrimiento humano](#)

[La apropiación de la verdad](#)

[El poder del discurso materno](#)

[El «yo engañado»](#)

[Las imágenes al servicio de las biografías humanas](#)

[El tornado](#)

[El peligro al acecho](#)

[La guerrera](#)

[La devorada por mamá](#)

[El príncipe](#)

[La boxeadora valiente](#)

[La esclava](#)

[El burro con anteojeras](#)

[La cueva](#)

[El lobo disfrazado de cordero](#)

[El paquetito cerrado](#)

[El niño caprichoso](#)

[La trascendencia](#)

[De lo individual a lo colectivo](#)

Laura Gutman

La biografía humana

*Una nueva metodología al servicio de la
indagación personal*

Ilustraciones de Paz Marí

Gutman, Laura

Biografía humana. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2013.

E-Book.

ISBN 978-950-49-3716-6

1. Autoayuda. I. Título

CDD 158.1

© 2013, Laura Gutman

Ilustraciones de interior: Paz Marí

(www.pazmari.com.ar)

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Editorial Planeta S.A.I.C

Todos los derechos reservados

© 2013, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: noviembre de 2013

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-3716-6

Dedico este libro a mis hijos Micaël, Maiara y Gaia

Las psicoterapias en general

En algunas ciudades —como en Buenos Aires y en Nueva York— la fascinación por las terapias psicológicas tuvo un gran auge entre los años 60 y 70. Fue un boom de teorías freudianas, lacanianas, kleinianas, winicottianas y, en menor medida, junguianas. Con otras características y adecuadas a los tiempos modernos, todavía mantienen un halo de virtuosismo. No ha sucedido lo mismo en otras latitudes. En algunas regiones de Europa, el hecho de «ir a un psicólogo» es considerado una vergüenza o algo que compete a los «locos», dentro de una nebulosa de prejuicios confusos. De todas maneras, muchos individuos buscamos ayuda, aunque luego sea algo que no revelamos en nuestro entorno. En los Estados Unidos han surgido sistemas de ayuda más «rápidos», como las terapias sistémicas o cognitivas, y todo un abanico de «coachings», centrado en distintos tipos de «asesoramiento» para las personas que buscamos solucionar problemas, del orden que sean. Quiero decir, vivimos una época en la que los apoyos espirituales y la búsqueda del bienestar circulan más entre las terapias de toda índole que en las palabras de los sacerdotes. No es mejor una cosa que la otra. Supongo que simplemente hacen parte de la organización de las culturas.

Que los individuos busquemos bienestar y comprensión de nuestros estados emocionales es legítimo. El problema aparece cuando los mecanismos utilizados quedan obsoletos y sin embargo en el inconsciente colectivo se mantienen con un alto nivel de popularidad, como si representarían una garantía de éxito en el terreno de la lucha contra el sufrimiento humano. En Buenos Aires «ir a terapia» es algo tan común como ir a la escuela o trabajar. Todos «vamos a terapia». En cualquier conversación amigable, apenas rozamos un tema relacionado con la intimidad, surgirá el comentario: «sí, eso ya lo vi en terapia». Todos escuchamos y

aprobamos gestualmente. Sin embargo, ¿qué significa eso? Nadie lo sabe. ¿Qué es lo que «ya vimos»? Misterio. Aunque suponemos que si esa persona, ya lo «vio en terapia», sus problemas se deslizarán por los cauces adecuados para arribar a soluciones estupendas. En estos diálogos en los que todos creemos que hablamos de lo mismo pero cada uno es libre de interpretar lo que se le antoje, damos por sobrentendido que «ir a terapia» es algo bueno, y que ése es un «lugar» en el que resolvemos nuestras penurias. Por otra parte, si alguien se niega a ir —sobre todo si es nuestra pareja— suponemos que nunca podremos arribar a soluciones confiables. Definitivamente, ir a terapia parece ser algo positivo.

Es verdad que consultantes y terapeutas de todas las líneas teóricas tenemos buenas intenciones. Habitualmente hacemos referencia a encuentros amables: nadie nos va a tratar mal cuando vamos «a terapia». No es lo mismo que hacer un trámite burocrático o que ir al banco. No. En general encontramos escucha. Y resulta que el hecho de que alguien nos escuche es como tocar el cielo con las manos. Amamos a nuestro terapeuta porque nos escucha. A veces nos dice algo inteligente. Comparte nuestros secretos. Nos tiene cariño. No nos juzga. Nos da la razón. Nos da unas palmadas en la espalda y confía en nuestras aptitudes. Un placer. Eso es lo que nunca, jamás, ni mamá, ni papá —cuando fuimos niños— ni ninguna pareja —durante nuestra vida adulta— ha hecho con nosotros: aceptarnos tal cual somos y poner en relieve nuestras virtudes. Por lo tanto, pagaremos —en dinero— lo que sea necesario con tal de seguir sintiéndonos bien.

¿Hay algo malo en todo esto? No, al contrario. El bienestar siempre es positivo. Pasa que hemos asumido que el concepto de «terapia» es algo que roza lo sagrado sin saber bien qué es. Es importante definir que este asunto de «ir a terapia» es un desprendimiento de las investigaciones de Freud. Desde inicios del siglo XX, la «psicología» que se

estudia en las universidades está basada en Freud. Muy bien. Lamentablemente, una cosa es la teoría —que en épocas de Freud ha sido revolucionaria— y otra cosa muy distinta somos las personas de carne y hueso, viviendo en un período histórico con mucho menos represión sexual que hace un siglo atrás. Hombres y mujeres circulamos hoy con un nivel de independencia y autonomía sexuales impensados hace apenas cien años. Por supuesto, todos sabemos que los sueños son imágenes fehacientes del inconsciente y que ese dichoso inconsciente maneja los hilos de nuestro yo consciente. No hay discusión al respecto.

Ahora bien, quienes estudiamos las teorías psicológicas luego tratamos de hacerlas encajar en la realidad emocional de las personas que nos consultan. Ahí es donde —a mi criterio— **hay un abismo entre hipótesis y práctica.**

Este encastre forzado siempre me pareció raro. Pero más inverosímil me resulta que tergiversemos las evidencias para que «eso» que teóricamente debería ser coincida con la realidad que se presenta ante nosotros. Atenernos a la teoría mucho más que a la realidad me sorprende. Porque entiendo que **las teorías son organizaciones del pensamiento basadas en la realidad, y no al revés.**

Las personas que consultamos a un terapeuta solemos quedar subyugadas por las interpretaciones psicológicas, que a mi juicio responden a teorías discutibles y, con frecuencia, prejuiciosas. Suponer que el malestar de un individuo se explica porque el padre lo abandonó cuando era niño no sólo es mentira sino que además es una estupidez. Para arribar a semejante «interpretación» partimos de la «teoría» de que los niños necesitamos una buena figura paterna. Y si no la hemos tenido, zas, luego esos sufrimientos van a estar anclados en esa vivencia infantil. Sin embargo —tal como he descrito en todos mis libros ya publicados—, las cosas suelen ser más complejas. Que los padecimientos y los diversos modos de abandono emocional que hemos soportado durante nuestras infancias van a marcar a fuego

nuestra organización psíquica, de eso no hay duda. Lo que discuto es que «eso» que alguien nombró como «sufriente» o «problemático» haya sido efectivamente la causa de nuestros males.

Para ir al grano: los seres humanos somos mamíferos. Nacemos del vientre de una **madre**. Tenemos un primer período muy crítico que se prolonga bastante tiempo (toda la infancia), durante el cual somos totalmente dependientes de los cuidados **maternos**. Dependemos de la calidad de esos cuidados. Si son nutritivos, amorosos, afectuosos, abundantes, blandos, permanentes y generosos... nuestra seguridad emocional básica estará garantizada. No influye si hay un padre, cinco padres, ningún padre, veinte tíos, ocho familias, cien tortugas o cuatro elefantes alrededor. **No tiene ninguna importancia**. El niño pequeño sólo necesita —para su confort y su salud afectiva y física— una madre o una mujer maternante suficientemente amorosa y disponible. Nada más. Absolutamente nada más.

Es verdad que si miramos el escenario completo, aceptaremos que para que ese niño obtenga una madre tan fenomenal, esa madre precisará también una buena vida. Necesitará sentir tal nivel de felicidad que le permita ser capaz de derramar bienestar y confort sobre el niño. Muy bien. Pero entonces estamos admitiendo que ése es otro tema. Según la cultura, el momento histórico, la región o la civilización en la que esa madre viva, determinaremos si el concepto de felicidad estará relacionado con los matrimonios monogámicos, con las tribus poligámicas, con la represión sexual o con la sexualidad libre, con la prosperidad económica, con el intercambio con la naturaleza y los ciclos vitales o con qué. Pero que quede claro que estamos hablando del confort de la madre, no del confort del niño. **Para el niño pequeño, sólo existe la madre**. De hecho, un niño pequeño puede estar en un palacio repleto de oro: si está solo, será una cárcel. En cambio si un niño se halla en medio de un desierto bajo el sol abrasador, pero está cobijado por

el cuerpo de su madre nutriente, estará en su propio paraíso. Quiero decir exactamente eso: **el bienestar del niño pequeño depende de la cercanía afectuosa de su madre. No depende en absoluto del entorno.**

Retomemos el ejemplo de la interpretación (recurrente en el seno de muchas terapias actuales) de que un individuo sufre hoy como consecuencia del abandono temprano del padre. Es obvio que quien sufrió la pérdida de la ilusión, del confort o de la seguridad fue **la madre del niño**. Y es altamente probable que la madre haya nombrado a lo largo de toda la infancia del hijo que el causante de todos los problemas (propios y ajenos) fue, es y será la condenada, horrible y desaprobada decisión de ese hombre de haberse ido. Ergo, ese niño que luego crece tendrá problemas como cualquier individuo. Un día consultará con un terapeuta por el motivo que sea, y asumirá que su dificultad principal reside en haber sido abandonado por el padre durante su niñez. Ahí todos nos deslizamos en un mar de interpretaciones basadas en la nada misma, creyendo que tenemos atrapado al causante de todos los males. Lo más grave es que no se nos ocurre revisar **el abandono, la violencia, el abuso, el autoritarismo** o lo que sea que la madre —**presente**— ejerció durante toda la infancia **sobre ese niño a quien debía nutrir**. La violencia de esa madre —una madre exageradamente valorada por el niño convertido en adulto— queda invisible. He aquí lo que pocas terapias logran detectar.

¿Por qué es tan difícil para un terapeuta ver los mecanismos completos? **Porque nadie los enseña**. En las universidades estudiamos teorías. Pero no observamos con lentes frescos ni por fuera de ideas preestablecidas qué es lo que nos pasa. Insisto en que nos movemos entre prejuicios y teorías, que en la teoría son bonitas, pero que luego no encajan con nuestras realidades cotidianas.

¿Acaso no hay buenas teorías psicológicas? Sí, las hay a borbotones. También hay grandes pensadores, maestros

iluminados y terapeutas lúcidos. Pasa que hay que encontrarlos. Lamentablemente, soy testigo de las barbaridades que muchos terapeutas afirmamos con tono grandilocuente a nuestros consultantes, y dentro de esa relación de proyección de un supuesto saber, los consultantes nos entregamos a la fascinación y luego quedamos atrapados en las interpretaciones que tomamos como válidas.

El error más frecuente —en mi opinión— es que los terapeutas escuchamos lo que nos dice el consultante. ¿Está mal? ¿Acaso las personas no vamos a terapia para que alguien nos escuche? Ahí está el quid de la cuestión. Las personas sostenemos nuestro **discurso engañado** organizado a lo largo de toda la niñez a partir del discurso engañado de quien habitualmente nombró los acontecimientos (generalmente ha sido nuestra **madre**). Es decir, llegamos a la vida adulta con una opinión formada sobre cada cosa, con nuestro propio punto de vista. Pero ese **punto de vista personal** es lo que menos habría que tomar en cuenta en el seno de una indagación genuina. Porque manifiesta **la vista parcial** que cada uno de nosotros defiende. ¿Sirve que los terapeutas sigamos la línea de indagación a partir de lo que cada consultante defiende? No. Porque evidentemente sólo arribaremos a conclusiones subjetivas, es decir, equivocadas. Y para colmo no podremos ofrecerle al consultante un punto de vista más completo, sino que seguiremos observando juntos prácticamente lo mismo que el consultante, con algunos agregados de interpretaciones que abonan las teorías de cada individuo. Es decir, no logramos introducir una mirada más global sobre nosotros mismos.

Quiero decir que **escuchar** al consultante es lo menos «terapéutico» que he visto. Porque no proporciona una mirada completa sobre el propio escenario. Parece fácil aceptar que lo que dice el consultante no debería importarnos; sin embargo, **casi no hay psicólogos capaces de encontrar una lógica de un escenario completo, descartando casi todo lo que el consultante dice.**

Entonces, ¿cómo elegir un buen profesional, alguien que comprenda, observe sin prejuicios y nos ofrezca un punto de vista novedoso sobre aquello que nos pasa y para colmo sin tomar en cuenta lo que decimos? Acepto que es extremadamente difícil. Depende en parte de cada uno de nosotros. La intuición va a ser nuestra mejor aliada. Porque es esa voz interior difusa la que nos avisa que hay algo verdadero que está encajando con nuestras emociones, o bien hay palabras que nombran con certeza algo que sabíamos pero que no lográbamos tolerar en el pasado. O por el contrario, a veces simplemente sentimos que no, que es por otro lado, aunque no sabemos por dónde. Llamativamente no nos hacemos caso. Vamos porque el terapeuta nos dice que es imprescindible que no abandonemos el «tratamiento». ¿De qué «tratamiento» estamos hablando? No se trata de la ingesta de un antibiótico. Es una búsqueda espiritual. No es un tratamiento. Y como búsqueda genuina, podemos bifurcarnos en el camino cuantas veces creamos que sea necesario. Insisto en que el «halo» de supremacía con el que cuentan todas las terapias en el inconsciente colectivo nos juega en contra. Porque no nos sentimos con el derecho a no estar de acuerdo, abandonar las entrevistas, cambiar, buscar otra cosa, elegir otros sistemas u otros profesionales. Sin embargo, en el seno de las indagaciones personales, tendríamos que conservar siempre la libertad interior y la interrogación profunda. Total, si nos equivocamos, no pasa nada.

¿Cómo saber si las interpretaciones que nos ofrece el profesional son válidas? En principio, **descreo de las interpretaciones**. Porque suelen ser subjetivas, es decir, teñidas de pensamientos y sentimientos valiosos para el profesional, pero que no siempre aportan claridad o encastre en la lógica del consultante. Sobre todo si no aportan una mirada global, compasiva y transparente hacia **la totalidad del escenario**. Las interpretaciones suelen estar basadas en

teorías psicológicas, en lugar de tener el coraje de mirar honesta y creativamente un escenario determinado y único.

¿Qué pasa cuando los dos miembros de una pareja quieren consultar juntos?

En principio, la afirmación «queremos ir juntos» la pongo en duda. En la mayoría de los casos, las mujeres queremos y los hombres complacemos. Lo cual no está mal. Pasa que, en el terreno emocional, las mujeres llevamos la voz cantante y estamos más acostumbradas a lograr alianzas con los profesionales «psi». Nos encanta la psicología. Las cuestiones del corazón encuentran un ámbito más yin, blando y susurrante, y eso a las mujeres nos sienta bien. Por eso consultamos con todo tipo de especialistas. Los varones, en cambio, preferimos los ámbitos más yang: concretos, deportivos, económicos o de razonamientos duros. De todas maneras, los varones —obviamente— sufrimos. Sin embargo, no estamos tan desesperados por consultar a diestra y siniestra sobre nuestras intimidades emocionales. Por lo tanto, cuando las mujeres decimos «mi pareja y yo queremos consultar», siempre vale la pena invitar a la mujer a que dé el primer paso. Que haga su búsqueda hasta encontrar lo que precisa para sí misma. Y que deje en paz a su *partenaire*.

Cuando las parejas llegamos juntos a las consultas, habitualmente terminan siendo encuentros superficiales. Los usamos para lograr acuerdos sustentables y para tener algún testigo que funcione como «tercero en discordia». Lo cual puede ser muy interesante, pero eso no es una indagación terapéutica. En todo caso será una mediación más. Habrá conversaciones un poco más amables. Puede suceder que alguno de los dos precise un testigo, porque caso contrario tiene miedo de confrontar cuando el *partenaire* es violento activo o desequilibrado. En fin, los encuentros de pareja pueden servir para muchas cosas, pero dudo que en principio sirvan para abordar los mecanismos infantiles y la sombra individual, que mueven los hilos de nuestras accio-